

令和7年10月 献立表

給食回数20回

港区立高陵中学校

日	主食	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
2 木	ぶっかけ深川飯 小松菜のごま和え 大豆とさつまいもの甘辛和え シャインマスカット	○	油揚げ、あさり、みそ、 のり、大豆、牛乳	精白米、白ごま、上白糖 、さつま芋、三温糖、でん粉	しょうが、えのき、長ねぎ、 小松菜、もやし、人参、 シャインマスカット	753 kcal 29.0 g
3 金	バターコーンラrais 鶏肉のりんごソース ツナキャベツ トマトスープ	○	鶏肉、ツナ、牛乳	精白米、バター、上白糖、 マヨネーズ(卵なし)、 油、じゃが芋	とうもろこし、りんご、 レモン果汁、キャベツ、 もやし、セロリ、人参、 玉ねぎ、小松菜、トマト缶	752 kcal 31.7 g
6 月	けんちんうどん ししやものさざれ焼き 行事食：十五夜	○	鶏肉、油揚げ、 ししやも、きな粉、牛乳	うどん、ごま油、こんにやく、 里芋、マヨネーズ(卵なし)、 パン粉、白玉粉、 上新粉、三温糖	ごぼう、人参、大根、 葉ねぎ、かぼちゃ	750 kcal 30.4 g
7 火	カレーピラフ グリーンサラダ さつまいものクリームシチュー ◎みかん 【特別栽培農産物】	○	豚肉、鶏肉、豆乳、 白いんげん豆、牛乳	精白米、油、バター、上白糖、 さつま芋、薄力粉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 人参、とうもろこし、小松菜、 キャベツ、プロッコリー、 ほんしめじ、みかん	829 kcal 29.4 g
8 水	衣笠丼 白菜ときゅうりの浅漬け 抹茶プリン	○	油揚げ、鶏卵、アガー、 生クリーム、牛乳	精白米、でん粉、三温糖	長ねぎ、玉ねぎ、みつば、 白菜、きゅうり、人参、しょうが	792 kcal 28.8 g
9 木	ご飯 いかの香味焼き じゃが芋と鶏肉の炒め物 ♥豚汁 【リクエスト給食】	○	いか、みそ、鶏肉、 豚肉、豆腐、牛乳	精白米、油、じゃが芋、 三温糖、こんにやく、ごま油	しょうが、にんにく、長ねぎ、 玉ねぎ、葉ねぎ、ごぼう、 大根、人参、小松菜	739 kcal 39.9 g
10 金	ご飯 ポーグーララツシユ 人参ドレッシングサラダ チーズケーキのブルーベリーソースがけ	○	豚肉、チーズ、 生クリーム、 鶏卵、牛乳	精白米、油、ラード、 じゃが芋、上白糖、米粉	にんにく、セロリ、玉ねぎ、 マッシュルーム、小松菜、 キャベツ、とうもろこし、 人参、レモン果汁、ブルーベリー	823 kcal 28.9 g
14 火	ご飯 のりの佃煮 鮭のチーズ焼き 五目豆 なめこの味噌汁	○	のり、さけ、チーズ、 大豆、昆布、油揚げ、 豆腐、わかめ、 みそ、牛乳	精白米、三温糖、 こんにやく	人参、ごぼう、長ねぎ、 なめこ、小松菜	722 kcal 39.6 g
15 水	ハヤシライス ポテトサラダ ◎梨 【特別栽培農産物】	○	豚肉、牛乳	精白米、油、バター、薄力粉、 上白糖、じゃが芋	にんにく、セロリ、玉ねぎ、 マッシュルーム、エリンギ、 人参、キャベツ、梨	800 kcal 25.5 g
16 木	海鮮あんかけ丼 小松菜と白菜の和え物 スィートポテト	○	ちくわ、いか、えび、 あさり、糸削り節、 生クリーム、牛乳	精白米、油、でん粉、 ごま油、さつま芋、 上白糖、バター	しょうが、にんにく、 長ねぎ、玉ねぎ、人参、 キャベツ、小松菜、白菜	769 kcal 28.9 g
17 金	コッペミルクパン ラザニア ミネストローネ ミネストローネ ごぼうの味比べ	○	豚肉、レンズ豆、牛乳、 生クリーム、 チーズ、鶏肉	ミルクパン、ラザニア、 油、バター、薄力粉、 パン粉、じゃが芋	にんにく、セロリ、玉ねぎ、 人参、トマト缶、キャベツ、 パセリ、巨峰	807 kcal 33.0 g
21 火	ご飯 おかかふりかけ ツナとチーズの卵焼き 野菜の糠和え 里芋の味噌汁	○	糸削り節、ツナ、チーズ、 豆腐、鶏卵のり、 油揚げ、豆腐、 みそ、牛乳	精白米、白ごま、 三温糖、油、里芋	しょうが、にんにく、玉ねぎ、 たけのこ、ピーマン、赤ピーマン、 えのき、白菜、パインアップル缶、 黄桃缶、りんご缶	789 kcal 37.1 g
22 水	ガパオライス ゲンチュウトウア- (豆腐と白菜のスープ) フルーツヨーグルト	○	鶏肉、高野豆腐、 豆腐、豚肉、 ヨーグルト、牛乳	精白米、油、上白糖、 ごま油、粉糖	しょうが、にんにく、玉ねぎ、 たけのこ、ピーマン、赤ピーマン、 えのき、白菜、パインアップル缶、 黄桃缶、りんご缶	756 kcal 32.9 g
23 木	ご飯 鶏のごま味噌がけ 小松菜のおかかマヨ和え かき玉汁	○	さば、みそ、糸削り節、 豆腐、鶏卵、牛乳	精白米、白ごま、 三温糖、でん粉、 マヨネーズ(卵なし)、上白糖	しょうが、にんにく、玉ねぎ、 たけのこ、ピーマン、赤ピーマン、 えのき、白菜、パインアップル缶、 黄桃缶、りんご缶	719 kcal 33.9 g
24 金	ラゴツチャ東京 ポロネーゼ アンチョビサラダ パンナコッタのベリーソースがけ	○	牛肉、生クリーム、 チーズ、アンチョビ、 アガー、牛乳	コンキリエ、オリーブ油、 バター、油、上白糖	玉ねぎ、セロリ、人参、 ポルチーニ、トマト缶、大根、 プロッコリー、キャベツ、にんにく、 ラズベリー、ブルーベリー	807 kcal 33.6 g
27 月	手作りシナモンロールパン 米粉のマカロニ入りサラダ 鶏肉のトマトシチュー ◎みかん 【特別栽培農産物】	○	牛乳、鶏肉、 白いんげん豆	強力粉、上白糖、油、 バター、三温糖、 米粉マカロニ、 じゃが芋、薄力粉	キャベツ、人参、小松菜、 にんにく、玉ねぎ、しめじ、 トマト缶、みかん	736 kcal 26.8 g
28 火	チーズズッカカルピ ナムル ♥卵入りワカメスープ 【リクエスト給食】	○	鶏肉、チーズ、 豚肉、豆腐、 わかめ、鶏卵、牛乳	精白米、ごま油、 じゃが芋、でん粉、白ごま	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 人参、えのき、キャベツ、 もやし、ほうれん草、長ねぎ	730 kcal 32.2 g
29 水	秋野菜のカレーライス 豆腐サラダ ◎柿 【特別栽培農産物】	○	鶏肉、豆腐、牛乳	精白米、油、さつま芋、 バター、薄力粉、上白糖、 白ごま、ごま油	にんにく、しょうが、人参、 玉ねぎ、ほんしめじ、エリンギ、 まいたけ、れんこん、トマト缶、 キャベツ、もやし、長ねぎ、柿	807 kcal 26.0 g
30 木	ご飯 ホッケのバター焼き 春雨炒め 呉汁	○	ほっけ、豚肉、大豆、 油揚げ、豆腐、わかめ、 みそ、牛乳	精白米、バター、油、 春雨、白ごま、ごま油	にんにく、人参、にら、 大根、長ねぎ、小松菜	735 kcal 34.8 g
31 金	卵入りチキンライス ツナ入りバジルサラダ パンブキンポーターシュ	○	鶏肉、鶏卵、ツナ、 牛乳、生クリーム	精白米、油、バター、 オリーブ油、上白糖	玉ねぎ、人参、キャベツ、小松菜、 とうもろこし、にんにく、 かぼちゃ、パセリ	757 kcal 27.0 g