

令和7年11月 献立表

給食回数 18 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
4 火	しらす入りわかめご飯 静岡風おでん ツナキャベツ 菊花入り角切りりんごゼリー 文化の日メニュー	○	わかめ、ごぼう、のり、昆布、黒はんぺん、ちくわ、揚げポーク、がんもどき、うずら卵、かつお節、事のり、ツナ、アガー、牛乳	精白米、白ごま、こんにやく、三温糖、マヨネーズ(卵なし)、上白糖	大根、キャベツ、人参、もやし、りんご、ジュース、菊の花、りんご	735 kcal 28.9 g
5 水	チャーシューラーメン ワケメサラダ ●白玉フルーツポンチ 【リクエスト給食】	○	なると、豚肉、わかめ、牛乳	中華麺、ごま油、上白糖、白ごま、油、冷凍白玉	にんにく、しょうが、長ねぎ、もやし、小松菜、人参、黄桃缶、りんご缶、パイン缶	762 kcal 27.5 g
6 木	栗ご飯 桂の紅薺焼き かぶと白菜のピリ辛和え さつまいもの味噌汁 行事食：十三夜	○	さけ、油揚げ、みそ、牛乳	精白米、栗黒ごま、マヨネーズ(卵なし)、ごま油、さつま芋	人参、かぶ、白菜、大根、長ねぎ、小松菜	725 kcal 30.1 g
7 金	卵チャーハン カミカミ大豆とイカの甘辛揚げ 白菜と豚肉の中華スープ シャインマスカット いい歯の日メニュー	○	豚肉、鶏卵、大豆、いか、牛乳	精白米、ごま油、油、でん粉、白ごま、三温糖	にんにく、しょうが、人参、玉ねぎ、干しいたけ、えのき、白菜、長ねぎ、シャインマスカット	723 kcal 36.5 g
10 月	リヨネーズポテト かぶと鶏肉のクリームシチュー ◎早香 【特別栽培農産物】	○	鶏卵、ヨーグルト、ウインナー、鶏肉、牛乳	無塩食パン、上白糖、バター、じゃが芋、油、薄力粉	にんにく、玉ねぎ、エリンギ、かぶ、人参、早香	739 kcal 26.6 g
11 火	かて飯 ゼリーフライ 野菜のごま和え 生揚げの呉汁	○	鶏肉、油揚げ、おから、大豆、生揚げ、わかめ、みそ、牛乳	精白米、油、じゃが芋、白ごま、米粉、上白糖	ごぼう、人参、大根、干しいたけ、玉ねぎ、長ねぎ、小松菜、キャベツ、もやし、えのき	776 kcal 27.8 g
12 水	チリビーンズライス ポテトサラダ ◎洋梨 【特別栽培農産物】	○	金時豆、大豆、レンズ豆、豚肉、高野豆腐、チーズ、牛乳	精白米、油、米粉、じゃが芋、上白糖	にんにく、玉ねぎ、人参、トマト缶、キャベツ、洋梨	779 kcal 27.8 g
13 木	舞茸ごはん なすの煮おろし 味噌けんちん汁 商店街コラボメニュー	○	塩昆布、油揚げ、豆腐、みそ、牛乳	精白米、油、薄力粉、麵でん粉、さつま芋、ごま油、こんにやく	まいたけ、なす、プロッコリー、大根、ごぼう、人参、長ねぎ	795 kcal 22.5 g
14 金	ご飯 肉そぼろふりかけ ししゃものチーズフライ 野菜の香味醤油和え 根菜の豚汁	○	豚肉、高野豆腐、ししゃも、チーズ、豆腐、みそ、牛乳	精白米、油、白ごま、三温糖、薄力粉、パン粉、ごま油、こんにやく、里芋	しょうが、キャベツ、もやし、小松菜、長ねぎ、にんにく、ごぼう、大根、人参、れんこん	743 kcal 28.2 g
17 月	親子丼 小松菜のすりごま和え ◎りんごの味比べ 【特別栽培農産物】	○	鶏肉、鶏卵、のり、牛乳	精白米、でん粉、三温糖、白ごま	玉ねぎ、みつば、小松菜、人参、もやし、りんご	756 kcal 30.1 g
18 火	ジャンバラヤ 千切りポテトのハニーサラダ クラムチャウダー ◎みかん 【特別栽培農産物】	○	鶏肉、あさり、白いんげん豆、牛乳、豆乳、生クリーム	精白米、油、バター、じゃが芋、はちみつ、薄力粉	にんにく、セロリ、玉ねぎ、赤ピーマン、ピーマン、キャベツ、人参、パセリ、みかん	773 kcal 28.9 g
19 水	カレーうどん 肉まん ゴマドレサラダ	○	豚肉、油揚げ、かまぼこ、牛乳	うどん、でん粉、薄力粉、上白糖、油、ごま油、白ごま	玉ねぎ、人参、長ねぎ、小松菜、しょうが、たけのこ、干しいたけ、キャベツ、もやし、にんにく	741 kcal 28.4 g
20 木	ご飯 メダイのメンチカツ 明日葉のツナ和え 江戸甘味噌の小松菜の味噌汁	○	めだい、高野豆腐、ツナ、油揚げ、豆腐、江戸甘みそ、牛乳	精白米、でん粉、薄力粉、パン粉、油、マヨネーズ(卵なし)	にんにく、しょうが、玉ねぎ、明日葉、キャベツ、人参、えのき、長ねぎ、小松菜	840 kcal 32.5 g
21 金	ご飯 ◎サンギ (鶏の唐揚げ) 【リクエスト給食】 小松菜サラダ 北海道味噌の石狩鍋	○	鶏肉、豆腐、さけ、北海道みそ、牛乳	精白米、でん粉、油、上白糖	しょうが、にんにく、小松菜、キャベツ、人参、玉ねぎ、大根、しめじ、白菜、長ねぎ	836 kcal 39.5 g
25 火	エビフライ たきぎゆり 八丁味噌のなめこの味噌汁	○	えび、油揚げ、豆腐、わかめ、八丁みそ、牛乳	精白米、薄力粉、パン粉、油、ごま油	きゅうり、にんにく、しょうが、長ねぎ、なめこ、みつば	737 kcal 32.9 g
26 水	秋の吹き寄せごはん 卵焼きのそぼろあんかけ 小松菜ともやしの和え物 吉野汁	○	鶏肉、油揚げ、鶏卵、豚肉、みそ、豆腐、牛乳	精白米、油、さつま芋、上白糖、三温糖、でん粉、じゃが芋	ごぼう、ほんしめじ、人参、さやいんげん、長ねぎ、干しいたけ、たけのこ、しょうが、玉ねぎ、小松菜、もやし、大根	727 kcal 31.2 g
27 木	●揚げパン (抹茶) 【リクエスト給食】 カレーレッシュングキャベツサラダ ビーフシチュー 夢オレンジ	○	牛肉、牛乳	ミルクパン、油、グラニュー糖、上白糖、じゃが芋、バター、薄力粉、三温糖	キャベツ、とうもろこし、人参、玉ねぎ、にんにく、マッシュルーム、トマト缶、夢オレンジ	796 kcal 29.3 g
28 金	さんまの蒲焼き丼 野菜の磯和え 里芋のすまし汁 シャインマスカット	○	さんまのり、鶏肉、かまぼこ、牛乳	精白米、でん粉、油、三温糖、里芋	しょうが、人参、白菜、小松菜、えのき、みつば、シャインマスカット	839 kcal 28.3 g

和食の日 味噌の味比べ