

令和8年9月 献立表

給食回数 19 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	11時～ たんぱく質
1 火	あなごめし 浅漬け 呉の肉じゃが 冷凍みかん	○	あなご、のり、 牛肉、牛乳	精白米、三温糖、 白ごま、油、 こんにやく、じゃが芋	キャベツ、人参、 しょうが、玉ねぎ、 冷凍みかん	735 kcal 27.7 g
2 水	揚げパン（シュガー）【リクエスト給食】 ツナマヨポテトサラダ クラムチャウダー 【リクエスト給食】 ◎梨 【特別栽培産物】	○	ツナ、鶏肉、あさり、 白いんげん豆、牛乳、 豆乳、生クリーム	ミルクパン、油、上白糖、 グラニュー糖、じゃが芋、 マヨネーズ（卵なし） バター、薄力粉	人参、キャベツ、 セロリ、玉ねぎ、 パセリ、梨	789 kcal 32.6 g
3 木	ご飯 チーズズツカルピ ナムル	○	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
4 金	ご飯 大豆のふりかけ ししゃものフリッター 小松菜のすりごま和え 生揚げのピリ辛煮	○	大豆、糸削り節、 ししゃも、青のり、 豚肉、生揚げ、牛乳	精白米、白ごま、 薄力粉、油、 三温糖、でん粉	小松菜、人参、もやし、 しょうが、にんにく、 玉ねぎ、白菜、にら	815 kcal 31.4 g
7 月	ご飯 かぼちゃココロツケ 月 コールスロー 米粉入りカレースープ	○	豚肉、鶏肉、 ひよこ豆、牛乳	精白米、油、薄力粉、 パン粉、上白糖、 バター、米粉	玉ねぎ、かぼちゃ、キャベツ、 人参、とうもろこし、 にんにく、しょうが、小松菜	844 kcal 27.8 g
8 火	フィットチーネのボロネーゼ 【リクエスト給食】 バジル入りポテトサラダ チョコチップのビスコッティ	○	豚肉、鶏卵、 牛乳	フィットチーネ、油、 オリーブ油、じゃが芋、 上白糖、薄力粉、 チョコレート	にんにく、しょうが、 玉ねぎ、人参、ト マト缶、キャベツ	797 kcal 29.0 g
9 水	鯛の蒲焼き丼 野菜の菊花和え 水 さつま芋の味噌汁 巨峰	○	いわし、油揚げ、 みそ、牛乳	精白米、でん粉、 油、三温糖、さつま芋	しょうが、人参、白菜、 小松菜、菊の花、大根、 長ねぎ、巨峰	787 kcal 28.9 g
10 木	チキンライス じゃがいもとコーンのバター炒め パンブキンポターージュ	○	鶏肉、豚肉、 牛乳、生クリーム	精白米、バター、 じゃが芋、油	玉ねぎ、人参、にんにく、 しょうが、とうもろこし、 かぼちゃ、パセリ	787 kcal 27.0 g
11 金	ご飯 のりとあさりの佃煮 お好み焼き風卵焼き キャベツのピリ辛和え 肉吸い	○	のり、あさり、豚肉、 鶏卵、糸削り節、青のり、 牛肉、豆腐、牛乳	精白米、三温糖、 マヨネーズ（卵なし）、 油、ごま油	キャベツ、もやし、 人参、しょうが、玉ねぎ、 長ねぎ、小松菜	734 kcal 32.2 g
14 月	ご飯 鯖の味噌煮 白菜と油揚げのカリカリサラダ かき玉汁	○	さば、みそ、油揚げ、 豆腐、鶏卵、牛乳	精白米、三温糖、 油、ごま油、 上白糖、でん粉	しょうが、白菜、人参、 もやし、えのき、 小松菜、長ねぎ	748 kcal 34.4 g
15 火	ご飯 エビフライ ツナキャベツ ほうれん草とおあげの味噌汁	○	えび、ツナ、油揚げ、 豆腐、みそ、牛乳	精白米、薄力粉、 パン粉、油、 マヨネーズ（卵なし）	キャベツ、もやし、えのき、 長ねぎ、ほうれん草	794 kcal 36.3 g
16 水	コーンブレッド チョコップドサラダ ポーケビーンズ	○	鶏卵、ひよこ豆、 豚肉、大豆、牛乳	薄力粉、コーンミール、 上白糖、はちみつ、油、 バター、じゃが芋、 三温糖	キャベツ、人参、きゅうり、 とうもろこし、玉ねぎ、 にんにく、セロリ、トマト缶	880 kcal 28.0 g
17 木	ドライカレーライス ハーブチキンサラダ 木 ◎りんご 【特別栽培産物】	○	豚肉、レンズ豆、 高野豆腐、鶏肉、牛乳	精白米、バター、 油、オリーブ油、 上白糖	にんにく、しょうが、 玉ねぎ、人参、ピーマン、 トマト缶、キャベツ、 小松菜、りんご	780 kcal 29.6 g
18 金	ジャージャーうどん じゃこの香味醤油和え きなこドーナッツ	○	豚肉、高野豆腐、 みそ、八丁みそ、 ちりめんじゃこ、 豆腐、きな粉、牛乳	うどん、ごま油、 三温糖、でん粉、白ごま、 上白糖、薄力粉、粉糖、 グラニュー糖、油	有機小松菜、有機にんにく、 有機しょうが、有機玉ねぎ、 長ねぎ、有機人参、干しいたけ、 たけのこ、キャベツ	840 kcal 40.5 g
24 木	卵チャヤーハン 魚の酢豚風 えび入り春雨スープ ◎みかん 【特別栽培産物】	○	豚肉、鶏卵、 水キ、えび、 豆腐、牛乳	精白米、ごま油、油、 でん粉、油、三温糖、 春雨、白ごま	にんにく、しょうが、長ねぎ、 人参、玉ねぎ、干しいたけ、 ピーマン、赤ピーマン、 たけのこ、えのき、 チンゲンサイ、みかん	734 kcal 32.8 g
25 金	ご飯 ひじき鶏そぼろふりかけ 紐の味噌マヨネーズ焼き 野菜のごま和え 里芋入り月見汁	○	ひじき、鶏肉、さけ、 みそ、かまぼこ、牛乳	精白米、油、三温糖、 マヨネーズ（卵なし）、 白ごま、上白糖、 里芋、冷凍白玉	しょうが、小松菜、 キャベツ、もやし、 人参、えのき、長ねぎ	784 kcal 34.2 g
28 月	フルコギ丼 トックと卵のスープ ◎栗の味比べ 【特別栽培産物】	○	豚肉、鶏肉、 鶏卵、牛乳	精白米、油、三温糖、 マヨネーズ、白ごま、 白ごま、上白糖、 里芋、冷凍白玉	にんにく、しょうが、 玉ねぎ、人参、えのき、 もやし、長ねぎ、大根、 白菜、小松菜、梨	772 kcal 30.9 g
29 火	米粉ミックスパン ムサカ アラブダ （白いんげん豆のトマトスープ） 巨峰	○	豚肉、レンズ豆、 生クリーム、チーズ、 白いんげん豆、牛乳	米粉ミックス粉パン、 油、じゃが芋、バター、 薄力粉、オリーブ油	にんにく、玉ねぎ、人参、 なす、トマト缶、 セロリ、パセリ、巨峰	754 kcal 34.0 g
30 水	ぶっかけ深川飯 小松菜のツナ和え 大学芋	○	油揚げ、あさり、 みそ、のり、 ツナ、牛乳	精白米、さつま芋、 油、黒ごま、 三温糖、水あめ	しょうが、えのき、 長ねぎ、小松菜、 キャベツ、人参	786 kcal 27.6 g

※食材の都合により献立を変更することがあります。