

令和8年10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	エネルギー たんぱく質
2 金	ご飯 ホキのフライ 小松菜と白菜の和え物 鶏ごぼう味噌汁	○	ホキ、鶏肉、 油揚げ、豆腐、 みそ、牛乳	精白米、薄力粉、 パン粉、油、ごま油	人参、小松菜、 白菜、ごぼう、長ねぎ	728 kcal 33.6 g
5 月	いわしごはん 小松菜のごま味噌和え 卵入りあんかけ汁	○	いわし、のり、 みそ、豚肉、 豆腐、鶏卵、牛乳	精白米、でん粉、 油、三温糖、白ごま	しょうが、小松菜、 人参、もやし、大根、 えのき、白菜	721 kcal 27.7 g
6 火	手作りマルゲリータ ツナマヨポテトサラダ 火コーンスープ 【リクエスト給食】	○	チーズ、ツナ、 鶏肉、牛乳	強力粉、三温糖、 オリーブ油、じゃが芋、 マヨネーズ(卵なし)、 油、バター、米粉	にんにく、玉ねぎ、 トマト缶、人参、 キャベツ、とうもろこし、 クリームコーン	739 kcal 29.1 g
7 水	ルーローフファン カリカリじゃこ入り大根サラダ 水柿 【特別栽培農産物】	○	豚肉、うずら卵、 ちりめんじゃこ、 牛乳	精白米、ごま油、 でん粉、上白糖、油	しょうが、にんにく、 玉ねぎ、たけのこ、 大根、干しいたけ、人参、 キャベツ、柿	742 kcal 30.3 g
8 木	ご飯 魚の南蛮漬け 蒲上そば ヒカド(さつままいもの和風ボタージュ)	○	しいら、豚肉、 かまぼこ、 鶏肉、牛乳	精白米、でん粉、油、 三温糖、こんにゃく、 白ごま、さつま芋	玉ねぎ、長ねぎ、人参、 ごぼう、もやし、 干しいたけ、大根、葉ねぎ	721 kcal 32.9 g
9 金	ご飯 ポークグーラッシュ 人参ドレッシングサラダ 米粉のチーズケーキ 目的要諦 米粉推進メニュー	○	マスカルポーネチーズ、 ソーダ、鶏卵、牛乳、 豚肉、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、パセリ、 小松菜、キャベツ、人参、 とうもろこし、レモン果汁、 ブルーベリー	817 kcal 28.9 g
13 火	海鮮あんかけ丼 かぶのゆずか和え はちみつ辛けんぴ	○	ちくわ、いか、 えび、あさり、 牛乳	精白米、油、でん粉、 ごま油、油、さつま芋、 上白糖、はちみつ	しょうが、にんにく、 長ねぎ、玉ねぎ、人参、 たけのこ、キャベツ、 干しいたけ、かぶ、ゆず	744 kcal 31.9 g
14 水	二色ガーリックトースト チリコンカン ツナ入りバジルサラダ	○	ひよこ豆、大豆、 豚肉、ツナ、牛乳	ソフトフランドスパン、 バター、油、薄力粉、 オリーブ油、上白糖	にんにく、パセリ、玉ねぎ、 人参、マッシュルーム、 トマト缶、赤ピーマン、 ピーマン、キャベツ、 小松菜、とうもろこし	726 kcal 32.0 g
15 木	ガハオライス ゲーンチュートタオフォー(豆腐と白菜のスープ) 木ピーチゼリー 【リクエスト給食】	○	鶏肉、高野豆腐、 豆腐、豚肉、 アガー、牛乳	精白米、油、 上白糖、ごま油	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、桃ジュース、白桃缶	735 kcal 30.8 g
16 金	カレーピラフ ジャーマンポテト 卵スープ	○	鶏肉、ベーコン、 白いんげん豆、 鶏卵、牛乳	精白米、油、バター、 じゃが芋、でん粉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 人参、とうもろこし、 セロリ、キャベツ、小松菜	723 kcal 29.3 g
20 火	ご飯 ツナとチーズの卵焼き 野菜の香味醤油和え 豚汁 【リクエスト給食】 味増ラーメン 【リクエスト給食】 白五フルーツポンチ 【リクエスト給食】	○	ツナ、チーズ、 豆腐、鶏卵、豚肉、 豆腐、みそ、牛乳	精白米、油、白ごま、 ごま油、こんにゃく、 有機じゃが芋	キャベツ、もやし、 有機小松菜、長ねぎ、 にんにく、ごぼう、大根、 有機人参	758 kcal 33.8 g
21 水	いももち 小松菜のおかか和え 呉汁	○	豚肉、わかめ、 なると、みそ、 豆腐、牛乳	中華麺、ごま油、 白ごま、じゃが芋、 でん粉、油、三温糖、 冷凍白玉	にんにく、しょうが、 長ねぎ、もやし、にら、 とうもろこし、黄桃缶、 みかん缶、パイナップル	786 kcal 27.8 g
22 木	卵入りキムチチャーハン ワンタンスープ 木さつままいもの味比べ	○	豚肉、鶏卵、 豚肉、牛乳	精白米、ごま油、油、 ワンタンスープ、でん粉、 さつま芋	玉ねぎ、キムチ、にんにく、 しょうが、長ねぎ、にら、 人参、えのき、小松菜	753 kcal 27.2 g
23 金	栗入り秋の吹き寄せごはん 小魚のごま揚げ 小松菜のおかか和え 呉汁	○	鶏肉、油揚げ、 きびご、糸揚げ、 大豆、豆腐、 わかめ、みそ、牛乳	精白米、油、栗、 さつま芋、白ごま、 薄力粉、でん粉	ごぼう、ほんしめじ、人参、 さやいんげん、小松菜、 もやし、大根、長ねぎ	720 kcal 30.2 g
26 月	コッペパン ラザニア ミネストローネ みかん 【特別栽培農産物】 衣笠丼	○	豚肉、レンズ豆、 牛乳、生クリーム、 チーズ、鶏肉	コッペパン、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、 みかん	821 kcal 33.5 g
27 火	白菜ときゅうりの浅漬け 火株茶布林 【リクエスト給食】	○	油揚げ、鶏卵、 アガー、牛乳、 生クリーム	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	801 kcal 29.2 g
28 水	バターコーンライス 鶏肉のアップルソース ツナキャベツ トマトスープ	○	鶏肉、ツナ、鶏肉、 白いんげん豆、牛乳	精白米、バター、 上白糖、油、 マヨネーズ(卵なし)	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	723 kcal 30.3 g
29 木	ご飯 鮭の紅葉焼き 小松菜のごま和え なめこの味噌汁	○	さけ、油揚げ、 豆腐、わかめ、みそ、 八丁みそ、牛乳	精白米、 マヨネーズ(卵なし)、 上白糖、白ごま	人参、小松菜、もやし、 長ねぎ、なめこ	737 kcal 37.3 g
30 金	ボンゴレロソッソパゲッティ グリーンサラダ パンブキンバイ ハロウィン	○	豚肉、高野豆腐、 レンズ豆、あさり、 牛乳	スパゲティ、オリーブ油、 油、上白糖、 三温糖、バイシート	にんにく、しょうが、 玉ねぎ、トマト缶、小松菜、 キャベツ、かぼちゃ	760 kcal 33.7 g

※食材の都合により献立を変更することがあります。