

令和8年11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月	大根と豚肉のスタミナ丼 あさり入りサラダ 菊花生入りりんごゼリー	○	豚肉、あさり、 アガー、牛乳	精白米、でん粉、 ごま油、油、 白ごま、上白糖	にんにく、しょうが、長ねぎ、 玉ねぎ、大根、にんにく、 キャベツ、小松菜、人参、 りんごジュース、菊の花、りんご	759 kcal 32.5 g
4水	黒ごまハニートースト ポテトサラダ クリームシチュー	○	鶏肉、 白いんげん豆 豆乳、牛乳	食パン、バター、 はちみつ、上白糖、 白ごま、黒ごま、 じゃが芋、油、薄力粉	人参、キャベツ、 玉ねぎ、ほうしめじ、小松菜	773 kcal 27.2 g
5木	ご飯 魚のごま味噌がけ 野菜の華風和え さつま汁	○	さごし、みそ、 鶏肉、油揚げ、 牛乳	精白米、白ごま、 三温糖、でん粉、ごま油、 こんにゃく、さつま芋	しょうが、人参、もやし、 キャベツ、小松菜、にんにく、 長ねぎ、ごぼう、大根	738 kcal 31.7 g
6金	かて飯 ゼリーフライ 小松菜のツナ和え 生揚げの呉汁	○	鶏肉、油揚げ、 おから、ツナ、 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	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、えのき	768 kcal 29.2 g
9月	ご飯 鉄火味噌 小魚のフリッター 小松菜ともやしの和え物 じゃがいものピリ辛煮	○	大豆、みそ、 きびなご、 青のり、豚肉、 牛乳	精白米、でん粉、油、 三温糖、薄力粉、 こんにゃく、じゃが芋	ごぼう、人参、小松菜、 もやし、玉ねぎ	838 kcal 31.0 g
10火	芝の浦特製若鶏の唐揚げ 【リクエスト給食】 浅漬け 大根の味噌汁	○	鶏肉、鶏卵、 油揚げ、豆腐、 わかめ、 みそ、牛乳	精白米、でん粉、油、 三温糖、薄力粉、 バター、米粉、三温糖	しょうが、にんにく、白葱、 人参、大根、えのき、長ねぎ	749 kcal 28.5 g
11水	トマトスーブズバゲッタイ ガルパンソサラダ 米粉のチョコケーキ	○	鶏肉、チーズ、 ひよこ豆、 牛乳、鶏卵	スバゲッタイ、オリーブ油、 油、でん粉、上白糖、 バター、米粉、三温糖	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 小松菜、トマト缶、 キャベツ、もやし	811 kcal 27.6 g
12木	卵あんかけチャーハン じゃことキャベツの華風サラダ 大学豆	○	豚肉、鶏卵、 ちりめんじゃこ、 大豆、牛乳	精白米、ごま油、でん粉、 白ごま、油、上白糖、 さつま芋、油、黒ごま、 三温糖、水あめ	にんにく、しょうが、長ねぎ、 玉ねぎ、人参、たけのこ、 チンゲンサイ、キャベツ	775 kcal 28.3 g
13金	秋野菜のカレーライス 豆腐サラダ りんごの味比べ	○	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、ほうしめじ、エリンギ、 まいたけ、れんこん、トマト缶、 チンゲンサイ、キャベツ	825 kcal 27.2 g
16月	親子丼 白菜のピリ辛和え オレンゼゼリー	○	鶏肉、鶏卵、 のり、アガー、 牛乳	精白米、でん粉、 三温糖、ごま油、 上白糖	玉ねぎ、みつば、白菜、 もやし、人参、 みかんジュース、みかん缶	784 kcal 29.8 g
17火	ご飯 イカフライ 野菜の香味醤油和え 吉野汁	○	いか、鶏肉、 豆腐、油揚げ、 牛乳	精白米、薄力粉、 パン粉、油、白ごま、 ごま油、じゃが芋、でん粉	キャベツ、もやし、小松菜、 長ねぎ、にんにく、 干しいたけ、人参、大根	720 kcal 31.8 g
18水	手作りシナモンロールパン ツナ入リスバゲッタイサラダ 鶏肉のトマトシチュー	○	牛乳、ツナ、 鶏肉、 白いんげん豆	強力粉、上白糖、油、 バター、三温糖、 スバゲッタイ、 じゃが芋、薄力粉	キャベツ、人参、小松菜、 にんにく、玉ねぎ、セロリ、 しめじ、トマト缶	737 kcal 29.7 g
19木	ご飯 卵焼きの甘酢あんかけ れんこんの金平 鶏ごぼう味噌汁	○	豆腐、鶏卵、 鶏肉、油揚げ、 豆腐、 みそ、牛乳	精白米、油、上白糖、 三温糖、でん粉、ごま油、 こんにゃく、白ごま	長ねぎ、干しいたけ、 たけのこ、れんこん、 有機人参、ごぼう	729 kcal 30.4 g
20金	ターメリックライスのシーフートクリームソースがけ 人参ドレッシングサラダ 柿	○	鶏肉、えび、 あさり、 生クリーム、 牛乳	精白米、油、バター、 薄力粉、上白糖	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 人参、マッシュルーム、 ほうれん草、小松菜、 キャベツ、とうもろこし、柿	833 kcal 31.8 g
24火	ご飯 魚のパン粉焼き 野菜のごま和え 根菜の豚汁	○	たら、青のり、 豚肉、豆腐、 みそ、牛乳	精白米、 マヨネーズ(卵なし)、 パン粉、上白糖、 白ごま、油、こんにゃく、 じゃが芋、ごま油	小松菜、キャベツ、もやし、 人参、ごぼう、大根、 れんこん、長ねぎ	756 kcal 34.2 g
25水	華風かき玉うどん ワカメサラダ 肉まん	○	鶏肉、鶏卵、 豚肉、わかめ、 牛乳	うどん、ごま油、 でん粉、薄力粉、上白糖、 油、白ごま	人参、干しいたけ、 たけのこ、玉ねぎ、長ねぎ、 小松菜、しょうが、にら、 もやし、にんにく	733 kcal 33.7 g
26木	ガーリックライス ツナ入りバジルサラダ ブラウンスシチュー	○	豚肉、ツナ、 白いんげん豆、 牛乳	精白米、油、バター、 オリーブ油、上白糖、 じゃが芋、薄力粉、三温糖	にんにく、しょうが、 玉ねぎ、人参、とうもろこし、 キャベツ、小松菜、 エリンギ、トマト缶	765 kcal 29.4 g
27金	豚キムチチャーハン 卵入り春雨スープ キャンディーポテト 【リクエスト給食】	○	豚肉、豆腐、 わかめ、 鶏卵、牛乳	精白米、ごま油、春雨、 白ごま、でん粉、 さつま芋、油、 三温糖、バター	玉ねぎ、キムチ、 人参、長ねぎ	758 kcal 27.1 g
30月	さんまの蒲焼き丼 野菜の磯和え 豆腐とわかめのすまし汁	○	さんま、のり、 鶏肉、豆腐、 わかめ、牛乳	精白米、でん粉、 油、三温糖	しょうが、人参、白菜、 小松菜、えのき、長ねぎ	819 kcal 29.0 g

※食育の都合により献立を変更することがあります。