



# 2016年9月予定献立表

港区立高陵中学校

日	献立名	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	その他	エネルギー たんぱく質	その他
2金	ハヤシライス 大根とジャコのカリカリサラダ 巨峰	○	豚肩, 卵黄, 牛乳	米, 米油, 有塩バター, 小麦粉, 赤ごま, ごま油, 三温糖, 白いりごま	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, エリンギ, 糸こんにゃく, りんご, トマト, だいこん, きゅうり, キャベツ, 巨峰	赤ワイン, 鳥がら, 塩, こしょう, トマトケチャップ, ウスターソース, 赤みそ, 酢, こいくちしょうゆ	902 kcal 33.4 g	♪今月の給食目標♪ 食環境について 考えよう
5月	和風スープバゲティ 2種のビーンズサラダ スコーン&手作りリンゴジャム	○	ハーフ短冊, 鶏モモ, いか, 刻みのり, 国産大豆, 生クリーム, 牛乳	ハーフバゲッティ, 米油, 有塩バター, でん粉, サラダ油, 小麦粉, グラニュー糖	しょうが, にんにく, たまねぎ, ぶなしめじ, えだまめ, にんじん, ホールコーン缶, キャベツ, りんご, レモン果汁	こしょう, 鳥がら, 酒, こいくちしょうゆ, 鷹辛子, 酢, ガーリックパウダー, ハーフバゲティ	905 kcal 32.8 g	★今月の給食目標★ 正しい食器の位置で 食べよう
6火	ひじきご飯 ポテトコロケ&シシャモフライ 浅漬け 豆腐と小松菜の味噌汁	○	油揚げ, 芽ひじき, 鶏ひき肉, ししゃも, 木綿豆腐, 牛乳	米, もち米, 米油, 三温糖, 有塩バター, ジャがいも, 小麦粉, 生パン粉, ドライパン粉	にんじん, たまねぎ, キャベツ, しょうが, こまつな, 長ねぎ	酒, 塩, こいくちしょうゆ, だし昆布, 本みりん, こしょう, 中厚刺し身, 一味とうがらし, 中厚削り節, 白みそ, 赤みそ	883 kcal 28.9 g	地方の料理 ★沖縄県★
7水	ミルクパン かぼちゃのホワイトグラタン 野菜スープ りんご	○	鶏モモ, 生クリーム, ミックスチーズ, 牛乳	ミルクパン, 米油, 有塩バター, 小麦粉	かぼちゃ, たまねぎ, エリンギ, しょうが, にんじん, もやし, キャベツ, りんご	白ワイン, 塩, こしょう, ベイリーフパウダー, 鳥がら, 酒, こいくちしょうゆ	854 kcal 32.1 g	★菊花(きくか)和え★
8木	タコライス もずくスープ ゴーヤチャンプル	○	鶏ひき肉, 国産大豆, もずく, 豚肩, 押し豆腐, たまご, 糸削り節, 牛乳	米, 米油, でん粉, 草子, ごま油	にんにく, たまねぎ, はくさい, キャベツ, きゅうり, トマト, にんじん, 長ねぎ, しょうが, にがり, セロリ, もやし, たら, えのきたけ	酒, こいくちしょうゆ, だし昆布, トマトケチャップ, 中厚ソース, トマトチリソース, チリパウダー, タバスコソース, 塩, こしょう, 鳥がら, 中厚削り節	823 kcal 36.6 g	秋の花である '菊' の花びらを入れた和えものです。翌日の9月9日は重陽(ちようよう)の節句と言われ、旧暦では、菊が咲く季節であることから、菊の節句とも呼ばれています。
9金	ご飯 鮭の味噌マヨネーズ焼き 菊花和え なめこ汁	○	生さけ, 木綿豆腐, 乾燥わかめ, 牛乳	米	もやし, こまつな, にんじん, 菊の花びら, なめこ, 長ねぎ	塩, こしょう, 白ワイン, マヨネーズ, 赤みそ, 洋からし, かつおだし, こいくちしょうゆ, 中厚削り節, 白みそ	734 kcal 33.7 g	
12月	ひよこ豆入りドライカレー トマトサラダ 梨	○	鶏ひき肉, ひよこめ, 牛乳	米, 有塩バター, 米油, 小麦粉, 三温糖	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, ビーマン, 糸こんにゃく, トマト, パセリ, なし	塩, カレー粉, 赤ワイン, こしょう, トマトケチャップ, ウスターソース, 酢	809 kcal 26.6 g	
13火	ご飯 ひじき入り卵焼き 煮浸し 吉野汁	○	たまご, 鶏ひき肉, ひじき, 卵黄, 鶏モモ, 油揚げ, 木綿豆腐, 牛乳	米, 米油, 三温糖, でん粉	にんじん, 干し椎茸, つきこんやく, もやし, こまつな, ぶなしめじ, たけのこ, 長ねぎ	塩, うすくちしょうゆ, 酒, 本みりん, こいくちしょうゆ, だし昆布, 中厚削り節	781 kcal 33.6 g	2-2 リクエスト キムチチャーハン
14水	キムチチャーハン 大豆の五目春巻き 白菜とわかめスープ	○	豚肩, 国産大豆, 木綿豆腐, 乾燥わかめ, 牛乳	米, 米油, 春巻きの皮, 三温糖, ごま油, 絹豆腐, でん粉, 白いりごま	にんじん, ビーマン, アレルゲンフリーキムチ, しょうが, 干し椎茸, たけのこ, 長ねぎ, はくさい	こいくちしょうゆ, 塩, こしょう, オイスターソース, 鳥がら, 酒	810 kcal 26.2 g	
15木	さつまいもご飯 さばのおろしかけ キャベツとキュウリの即席漬 大根の味噌汁 みたらし団子	○	さば, 乾燥わかめ, 牛乳	米, もち米, さつまいも, 黒いりごま, 三温糖, 白玉粉, 上白糖, でん粉	万能ねぎ, にんじん, だいこん, キャベツ, きゅうり, 長ねぎ	塩, 酒, うすくちしょうゆ, 中厚削り節, 白みそ, 赤みそ, こいくちしょうゆ, 本みりん	811 kcal 31.4 g	★韓国料理★
16金	2色トースト(チーズ・セサミ) 野菜のクリーム煮 グリーンサラダ	○	スライスチーズ, 鶏モモ, 牛乳	食パン, 無塩バター, 白ごま, グラニュー糖, 米油, ジャがいも, 有塩バター, 小麦粉	にんじん, たまねぎ, エリンギ, ぶなしめじ, しょうが, はくさい, こまつな, キャベツ, ホールコーン缶	白ワイン, 鳥がら, 塩, こしょう, ベイリーフパウダー, 酢	787 kcal 29.4 g	
20火	ご飯 韓国のり とりの唐揚げコチュジャンソース 豆腐とわかめのスープ モヤシのナムル	○	焼きのり, 木綿豆腐, 乾燥わかめ, 鶏モモ切り身, 牛乳	米, ごま油, 白いりごま, でん粉, 米油, 三温糖	しょうが, にんじん, えのきたけ, 長ねぎ, にんにく, こまつな, もやし	塩, 鳥がら, こしょう, こいくちしょうゆ, 酒, コチュジャン, ラー油	843 kcal 31.3 g	
21水	きつねうどん モヤシの和風サラダ きな粉のおはぎ	○	鶏むね肉, 笹がね, 油揚げ, きな粉, 牛乳	三温糖, 冷凍うどん, 米油, ごま油, 精白米, もち米, グラニュー糖	たまねぎ, こまつな, キャベツ, きゅうり, もやし	だし昆布, 中厚削り節, 本みりん, 塩, こいくちしょうゆ, 酢, こしょう	817 kcal 31.8 g	
23金	ご飯 海苔の佃煮 鮭の塩焼き 白玉汁 ジャコと野菜のごま酢和え	○	もみのり, 生さけ, 卵黄, 鶏むね肉, 牛乳	米, 三温糖, 米油, 白いりごま, 白玉粉	キャベツ, こまつな, にんじん, だいこん, はくさい	こいくちしょうゆ, 酒, 本みりん, 塩, だし昆布, 中厚削り節, 酢	754 kcal 38.8 g	★きまごのおはぎ★
26月	ご飯 酢豚 豆腐とチンゲンサイのスープ	○	豚モモ, 鶏モモ, 木綿豆腐, 飲用牛乳	米, 米油, 三温糖, 米油, 揚げ油, でん粉, ジャがいも, 白いりごま	にんじん, たけのこ, 干し椎茸, たまねぎ, ビーマン, 赤ビーマン, 黄ビーマン, しょうが, こまつな	こいくちしょうゆ, 酢, トマトケチャップ, 鳥がら, 酒, 塩, こしょう	881 kcal 32.3 g	9月19~25日は『お彼岸』です。お彼岸は、春と秋にあり、お墓参りなどをして先祖を敬う日です。お彼岸には、おはぎを作ってお供えします。秋は萩(はぎ)の花が咲くので、おはぎと呼ばれるようになったそうです。
27火	ご飯 さんまの姿煮 白菜と油揚げのカリカリ和え 豆腐と小松菜のすまし汁	○	さんま筒切り, 油揚げ, 木綿豆腐, 牛乳	米, 三温糖, 米油, 白すりごま, あられふ	しょうが, はくさい, にんじん, 長ねぎ, こまつな	酒, 本みりん, こいくちしょうゆ, 酢, 塩, だし昆布, 中厚削り節	803 kcal 29.8 g	
28水	塩ラーメン ブロッコリー入りキャベツサラダ カステラ	○	鶏モモ, なた, いか, うずら卵, たまご, 牛乳	蒸し中華めん, 米油, でん粉, 白ごま, ごま油, 上白糖, 強力粉, はちみつ	しょうが, ザーサイ漬物, にんじん, はくさい, もやし, たら, 長ねぎ, こまつな, ブロッコリー, キャベツ, きゅうり	とんこつ, 鳥がら, 酒, 塩, こしょう, こいくちしょうゆ, 酢, ラー油, ハーフバゲティ	844 kcal 31.8 g	★イギリス料理★
29木	チーズパン トマトスープ フィッシュ&チップス 温野菜	○	ハーフ短冊, たまご, まだら, 牛乳	チーズパン, 米油, でん粉, 薄力粉, 米油, ジャがいも	セロリ, たまねぎ, しょうが, 糸こんにゃく, こまつな, にんじん, アスパラガス	鳥がら, 塩, ベイリーフパウダー, こしょう, バジル, タイム, ハーフバゲティ, トマトケチャップ	847 kcal 38.7 g	★フィッシュ&チップス★ 今日の主菜は『フィッシュ&チップス』です。イギリスを代表する料理のひとつです。タラの白身魚のフライに、ポテトフライを添えた物で、ファストフードとして親しまれているそうです。
30金	中華丼 卵とわかめのスープ みかん	○	鶏肉, むきえび, いか, うずら卵, たまご, 乾燥わかめ, 牛乳	米, 米油, でん粉	しょうが, にんじん, たまねぎ, はくさい, もやし, みかん	酒, こいくちしょうゆ, 鳥がら, 塩, こしょう	806 kcal 36.0 g	2020年 東京 オリンピックパラリンピック

★献立は、食材料の都合で変更することがあります。