




2016年11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
1 火	かやくご飯 豚肉と生揚げの甘みそ炒め かき玉スープ	○	油揚げ、ひじき、豚モモ、生揚げ、たまご、牛乳	精白米、もち米、砂糖、米油、ごま油、 でん粉、ごま	にんじん、ごぼう、たけのこ、干し 椎茸、しょうが、サヤインゲン、ごま つな	料理酒、食塩、こいくちしょうゆ、 だし昆布、鳥がら、テンメンジャン、こ しょう	781 kcal 32.1 g	 <p>★和食給食★ 11月24日は、「いいい にほんしょく」にちなんだ 和食の日です。 和食は、2013年12 月に「日本の伝統的な食文 化」としてユネスコ無形文 化遺産に登録されました。 私達にとって身近な和食 の良さを再発見して、給食 を食べましょう。</p>
2 水	二種サンド卵&イチゴジャム ブラウンシチュー 大根とヒジキのサラダ	○	たまご、鶏肉、ひじき、牛乳	食パン、米油、じゃがいも、砂糖、有 塩バター、小麦粉、ごま油	いちごジャム、にんにく、たまね ぎ、にんじん、ぶなしめじ、キャベ ツ、しょうが、ホー乱、水菜、だ いこん、ホールコーン缶、赤ビー マン	マヨネーズ、食塩、こしょう、赤ワ イン、鳥がら、トマトケチャップ、 ウスターソース、穀物酢、こいく ちしょうゆ、洋からし	839 kcal 29.8 g	
4 金	ご飯 おからメンチカツ キャベツとキュウリの風味漬 豆腐と小松菜のすまし汁	○	豚ひき肉、おから、芽ひじき、牛乳、 木綿豆腐	精白米、米油、パン粉、小麦粉、あ られふ	干し椎茸、にんじん、たまねぎ、 キャベツ、きゅうり、しょうが、ご まつな	食塩、こしょう、濃厚ソース、だし 昆布、中厚削り節、こいくちしょ うゆ	763 kcal 26.0 g	
7 月	五目あんかけ焼きそば 大根と小松菜のナムル 大豆とジャコの甘辛揚げ	○	鶏肉、むきえび、いか、大豆、チリメン ジャコ、牛乳	米油、蒸し中華めん、砂糖、でん粉、 ごま油、小麦粉、さつまいも、ごま つな	たまねぎ、にんじん、干し椎茸、 しょうが、はくさい、もやし、ごま つな、だいこん	食塩、こしょう、鳥がら、料理酒、こ いくちしょうゆ、ラー油、穀物酢、 本みりん	861 kcal 42.9 g	
8 火	ご飯 ぶりの照り焼き 煮浸し 大根のそぼろ汁	○	ぶり、鶏肉、牛乳	精白米、砂糖、でん粉、米油	しょうが、つきごんにゃく(白)、 にんじん、もやし、ごまつな、だい こん	料理酒、こいくちしょうゆ、本み りん、だし汁、中厚削り節、うすく ちしょうゆ、食塩	791 kcal 34.9 g	
9 水	チリビーンズライス コールスローサラダ オレンジゼリー	○	鶏肉、大豆、粉チーズ、アガー、牛乳	精白米、米粒麦、有塩バター、米油、 じゃがいも、小麦粉、砂糖	にんにく、たまねぎ、にんじん、トマ トジュース、キャベツ、ピーマン、パレ ンシアオレンジ、みかん缶	食塩、こしょう、カレー粉、トマト ピューレ、トマトケチャップ、赤 ワイン、こいくちしょうゆ、チリ パウダー、酢、塩	882 kcal 27.1 g	
1 0 木	茶飯 おでん もやしのごま風味和え	○	結び昆布、鶏肉、焼き竹輪、揚げ ボール、生揚げ、うずら卵缶、牛乳	精白米、砂糖、竹輪、じゃがいも、 ゴマ	椎ごんにゃく(黒)、だいこん、に んじん、ごまつな、もやし	料理酒、こいくちしょうゆ、だし 昆布、中厚削り節、本みりん、食塩、 だし汁、白みそ	770 kcal 28.1 g	
1 1 金	親子丼 えのきとわかめのすまし汁 大根とキュウリのにんにく漬	○	鶏モモ、たまご、絹ごし豆腐、わか め、牛乳	精白米、砂糖、あられふ、ごま油	たまねぎ、えのきたけ、長ねぎ、だ いこん、きゅうり、にんにく	中厚削り節、食塩、本みりん、こい くちしょうゆ、料理酒、だし昆布、 うすくちしょうゆ、穀物酢、ラー 油	830 kcal 33.3 g	
1 4 月	鶏の唐揚げ(塩ガーリック) キャベツサラダ 油揚げの味噌汁	○	鶏モモ、油揚げ、わかめ、牛乳	精白米、でん粉、米油	にんにく、にんじん、キャベツ、 きゅうり、たまねぎ、だいこん	白ワイン、食塩、ガーリックパウ ダー、穀物酢、こしょう、中厚削り 節、白みそ、赤みそ	846 kcal 29.8 g	
1 5 火	ご飯 さけの柚子香焼き 竹輪とじゃがいもの旨煮 吉野汁	○	さけ、焼き竹輪、油揚げ、木綿豆腐、 牛乳	精白米、砂糖、でん粉、じゃがいも もやし	ゆず果汁、にんじん、椎ごんにゃ く(白)、干し椎茸、たけのこ、長ね ぎ、ごまつな	料理酒、こいくちしょうゆ、だし 汁、本みりん、中厚削り節、食塩、だ し昆布	753 kcal 35.4 g	
1 6 水	手作りパン 野菜のクリーム煮 キャベツとにんじんのサラダ	○	牛乳、鶏肉	強力粉、砂糖、有塩バター、米油、 じゃがいも、小麦粉	にんじん、たまねぎ、キャベツ、 しょうが	ベーキングパウダー、イースト、食塩、 白ワイン、鳥がら、こしょう、ペイ リーフパウダー、穀物酢	811 kcal 28.2 g	
1 7 木	ご飯 さんまの姿煮 もやしときゅうりの磯和え 豆腐とわかめのみそ汁	○	さんま、焼きのり、木綿豆腐、わか め、牛乳	精白米、砂糖	しょうが、きゅうり、にんじん、も やし、たまねぎ	料理酒、本みりん、こいくちしょ うゆ、だし汁、中厚削り節、白みそ、 赤みそ	766 kcal 29.9 g	
1 8 金	和風スープバゲティ 大根サラダ スイートポテト	○	ベーコン、鶏肉、いか、割りのり、牛乳、 生クリーム、たまご	スバゲッティー、米油、有塩バ ター、でん粉、砂糖、さつまいも	しょうが、にんにく、たまねぎ、長 ねぎ、えのきたけ、キャベツ、だい こん	食塩、こしょう、鳥がら、料理酒、こ いくちしょうゆ、唐辛子輪切り、 穀物酢、洋からし	892 kcal 31.0 g	
2 1 月	ご飯 レンコンと大豆のつくね焼き 白菜のゆかり漬 かき卵汁	○	鶏肉、たまご、大豆、鶏むね肉、木綿 豆腐、牛乳	精白米、砂糖、小麦粉、米油、でん粉 大豆	たまねぎ、れんこん、しょうが、は くさい、ゆかり粉、にんじん、ごま つな	食塩、料理酒、こいくちしょうゆ、 本みりん、中厚削り節	833 kcal 37.0 g	
2 2 火	2色揚げパン(砂糖・抹茶) 肉団子と野菜のスープ じゃがいものピリ辛サラダ	○	鶏肉、たまご、牛乳	ミルクパン、米油、砂糖、きび砂糖、で ん粉、春雨、じゃがいも、ゴマ	しょうが、にんじん、干し椎茸、た けのこ、たまねぎ、キャベツ、ごま つな、アスパラガス	塩、抹茶、水、鳥がら、料理酒、こ しょう、こいくちしょうゆ、トウ バンジャン	789 kcal 29.1 g	
2 4 木	わかめご飯 千草焼き もやしの和風サラダ 大根と小松菜のみそ汁	○	炊込わかめ、鶏肉、たまご、油揚げ、 牛乳	精白米、米油、砂糖、ごま油、ごま つな	たまねぎ、たけのこ、にんじん、干 し椎茸、ごまつな、キャベツ、き ゅうり、もやし、だいこん	食塩、料理酒、こいくちしょうゆ、 穀物酢、こしょう、中厚削り節、白 みそ、赤みそ	777 kcal 30.8 g	
2 5 金	マーボー豆腐丼 白菜の中巻ゴマサラダ りんご	○	豚ひき肉、押し豆腐、牛乳	精白米、米粒麦、米油、砂糖、でん粉、 ごま油、ゴマ	にんにく、しょうが、にんじん、た けのこ、長ねぎ、たまねぎ、にら、は くさい、きゅうり、りんご	トウバンジャン、鳥がら、料理酒、 こいくちしょうゆ、赤みそ、穀物 酢、食塩、こしょう	879 kcal 33.2 g	
2 8 月	カレーライス フレンチサラダ 温州みかん	○	鶏肉、牛乳	精白米、米油、じゃがいも、有塩バ ター、小麦粉、砂糖	にんにく、しょうが、セロリ、にん じん、たまねぎ、りんご、キャベツ、 きゅうり、みかん	赤ワイン、カレー粉、鳥がら、食塩、 こしょう、ペイリーフパウダー、 トマトピューレ、中濃ソース、ウ スターソース、ガラムマサラ、こ いくちしょうゆ、穀物酢、洋からし	897 kcal 25.3 g	
2 9 火	南蛮うどん もやしの辛子和え ポテト餅	○	鶏肉、油揚げ、焼きのり、牛乳	米油、でん粉、冷凍うどん、じゃが いも、有塩バター	たまねぎ、にんじん、ごまつな、も やし、しょうが	だし昆布、中厚削り節、料理酒、本 みりん、こいくちしょうゆ、食塩、 一味とうがらし、だし汁、洋から し	725 kcal 27.0 g	
3 0 水	えのき茸ごはん ししゃものカレー揚げ 手作りさつま揚げ 小松菜のごま和え 水菜のすまし汁	○	ツナ、青のり、ししゃも、たら、いか、 たまご、かまぼこ、絹ごし豆腐、牛 乳	精白米、もち米、米油、小麦粉、でん 粉、なごいも、砂糖、ごま、あられふ	えのきたけ、にんじん、たまねぎ、 ごぼう、しょうが、ごまつな、はく さい、水菜	食塩、料理酒、こいくちしょうゆ、 本みりん、こしょう、カレー粉、赤 みそ、だし昆布、中厚削り節、う すくちしょうゆ	820 kcal 33.2 g	

★和食給食★
11月24日は、「いいい
にほんしょく」にちなんだ
和食の日です。
和食は、2013年12
月に「日本の伝統的な食文
化」としてユネスコ無形文
化遺産に登録されました。
私達にとって身近な和食
の良さを再発見して、給食
を食べましょう。

インフルエンザ予防
「感謝して食事をしよう」
「感謝の気持ちで食事をしよう」

1-2リクエスト♪
揚げパン

★千草焼き★
“ちくさやき”と読みま
す。千草焼きの名前の由
来は、まるで千種類もの
具が入っているかのよう
にたくさん具が入って
いることに由来します。
ひき肉・たまねぎ・にん
じん・椎茸・小松菜など
が入った具たくさんのお
焼きです。

★献立は、食材の都合
で変更することがありま
す。