



11月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			小学校	中学校
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 (水)	さつまいもごはん・牛乳		牛乳			精白米・さつまいも	ごま	こんぶ(だし)	680	799
	こうやどうふのうま煮	とり肉・こうやどうふ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・ほししいたけ	さとう		しょうゆ・にぼし(だし)・こんぶ(だし)	29.3	34.2
	つみれ汁	つみれ・油あげ・みそ		ねぎ	大根・たまねぎ			にぼし(だし)		
2 (木)	玄米粉あげパン(コッペパン)・牛乳		牛乳			コッペパン・玄米粉・さとう	なたね油		599	726
	はくさいと肉だんごのスープ	肉だんご		にんじん・ねぎ	はくさい・たまねぎ・たけのこ しいたけ・しょうが	はるさめ		がらスープ・しょうゆ チキンコンソメ	22.9	26.8
6 (月)	かんぴょうサラダ	ハム	こんぶ	にんじん	きゅうり・かんぴょう	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			702	854
	さけの照り焼き	さけの照り焼き								
	かみかみあえ	するめ	こんぶ	ほうれん草・にんじん	切りほし大根・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ		
	とうふのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ		ねぎ	たまねぎ			にぼし(だし)	28.3	33.7
7 (火)	りんごタルト					りんごタルト				
	ちゃんぽんめん・牛乳	ぶた肉・うずらたまご いか・えび	牛乳	にんじん・ねぎ	キャベツ・もやし・たけのこ しょうが	中華めん・でんぶん	なたね油・ごま油	しょうゆ・がらスープ チキンコンソメ・トウバンジャン	653	813
8 (水)	金時いものからあげ パイナップル				パイナップル	さつまいも	なたね油		28.3	34.4
	わかめごはん・牛乳		牛乳			精白米		わかめごはんのもと	657	797
	がんもどきとひじきのうま煮	がんもどき・牛肉	ひじき	にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん		
	小松菜のごま酢あえ			小松菜・にんじん	もやし	さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ	21.0	24.4
9 (木)	ほしいも					ほしいも				
	麦ごはん・あさりのつくだ煮・牛乳	あさりのつくだ煮	牛乳			精白米・精麦			634	788
	ぶた肉と野菜のいためもの けんちん汁	ぶた肉・みそ とうふ・油あげ		にんじん・ねぎ にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・しょうが ごぼう	さとう	なたね油	しょうゆ しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	26.4	31.2
10 (金)	ライ麦パン・牛乳		牛乳			ライ麦パン			694	816
	秋の香りシチュー	とり肉・大豆	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・しめじ・エリンギ	さつまいも じゃがいも・小麦粉	なたね油・バター	がらスープ・ぶどう酒 キチンコンソメ		
	海そうサラダ				キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま油・なたね油	しょうゆ		
	クリームチーズ かき		クリームチーズ		かき				26.4	30.7
13 (月)	ガーリックピラフ(麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆・にんにく	精白米・精麦	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ	623	741
	ひじきとチーズの鉄こつサラダ	まぐろの油つけ	チーズ・ひじき	にんじん	キャベツ	さとう	なたね油	しょうゆ		
	レタスのスープ	うずらたまご・ハム		にんじん	レタス・たまねぎ		なたね油	がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ	24.7	28.5
14 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			736	940
	はまちの照り焼き風	はまち				米粉・でんぶん・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん		
	食べて菜のあえもの 大根のみそ汁		ちりめん	食べて菜・にんじん	キャベツ	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	28.4	35.4
15 (水)	いり黒豆のたきこみごはん(麦入り) 牛乳	牛肉・黒豆・油あげ	牛乳	にんじん		精白米・精麦 こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ	631	751
	まんばのごまドレッシングあえ のっぺい汁	ハム		まんば	もやし	さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ	23.4	26.8
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
16 (木)	焼きどうふのみそそばろ煮	焼きどうふ・ぶた肉・みそ		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・ほししいたけ・しょうが・にんにく	さとう・でんぶん	ごま油	しょうゆ・一味とうがらし	635	791
	おかかあえ	かつおぶし		小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ・みりん	28.7	33.7
	かえりアーモンド		かえり			さとう	アーモンド	みりん・しょうゆ		
17 (金)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			672	823
	ポークビーンズ	大豆・ぶた肉		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・さとう	なたね油・バター	トマトピューレ・トマトケチャップ ウスターソース・チキンコンソメ		
	フレンチサラダ				キャベツ・きゅうり・パイナップル	さとう	なたね油		30.7	37.3
20 (月)	ヨーグルト		ヨーグルト							
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			648	793
	魚のごまあげ	メルルーサ			しょうが	でんぶん	なたね油・ごま	しょうゆ		
	香りあえ		ちりめん		もやし・キャベツ・きゅうり・レモン	さとう		しょうゆ	25.1	29.6
21 (火)	わかめのみそ汁	みそ	わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ			にぼし(だし)		
	黒米ごはん・牛乳		牛乳			精白米・もち米・黒米			621	731
	ぶた肉とごぼうの煮もの かきたま汁	ぶた肉		にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
22 (水)	みかん	たまご		にんじん・ねぎ	たまねぎ	でんぶん		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	22.1	25.6
	きのこカレーライス(麦ごはん) 牛乳	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・しめじ マッシュルーム・セロリ・にんにく	精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらスープ・トマトケチャップ・ウスターソース カレー粉・とんかつソース・ぶどう酒・チャツネ しょうゆ・チキンコンソメ	668	830
	野菜サラダ				キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油		22.7	26.6
24 (金)	小にぼし		小にぼし							
	セルフドッグ(コッペパン)・牛乳	ウインナー	牛乳 チーズ(中のみ)	にんじん	キャベツ	コッペパン		トマトケチャップ(〜4年) ケチャップマスタード(5年〜)	600	850
27 (月)	コーンスープ	大豆・ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・とうもろこし	コーンスターチ	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ	22.6	33.6
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			619	769
	あつあげのあまぎ煮	あつあげ・ぶた肉		にんじん・ねぎ	はくさい・たまねぎ・たけのこ しいたけ・にんにく	さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・トマトケチャップ チキンコンソメ	24.0	28.2
28 (火)	ほうれん草のアーモンドあえ			ほうれん草	もやし・キャベツ	さとう	アーモンド	しょうゆ		
	ひじきごはん(麦入り)・牛乳	牛肉・油あげ	牛乳・ひじき	にんじん	えだ豆	精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ	702	826
	きんぴら	てんぷら		にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし		
29 (水)	そうめん汁	うずらたまご・かまぼこ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	そうめん		しょうゆ・けずりぶし(だし)	23.9	27.3
	いも大福					いも大福				
30 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			680	869
	さばのみぞれ煮	さばのみぞれ煮								
	野菜のボン酢あえ			小松菜・にんじん	もやし		ごま	しょうゆ・ボン酢	24.3	30.0
30 (木)	とん汁	ぶた肉・麦みそ		にんじん・ねぎ	大根・ごぼう	さつまいも・こんにゃく		にぼし(だし)		
	五目チャーハン(麦入り)・牛乳	焼きぶた・えび	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えだ豆	精白米・精麦	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ	625	742
	ブロッコリーの中中華あえ			ブロッコリー	キャベツ・とうもろこし	さとう	ごま油	しょうゆ	26.1	30.3
はるさめスープ	うずらたまご・ハム		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ	はるさめ	ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ			

11月学校給食栄養量(20回平均)

	エネルギー	たんぱく質	脂質		カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	kcal	g	g	脂肪エネルギー比	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
小学生(中学年)	656	25.6	19.5	26.8%	367	99	2.9	3.2	255	0.69	0.60	30	5.4	2.7
中学生	807	30.6	22.8	25.4%	403	116	3.4	3.9	290	0.86	0.67	34	6.6	3.3

▼さらに詳しい情報はここから▼



高松市学校給食会
ホームページへ



給食献立と
食材産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。
 ※食物アレルギー等で対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。
 ※加工食品については、含まれる材料の多い食品群に記載しています。 ※調味料は、アレルゲンのない「塩・こしょう・酢・酒・ローリエ」は記載していません。
 ※ドレッシング、チキンコンソメは乳・卵抜きを使用しています。 ※米粉パンには、小麦粉とグルテン(小麦粉たんぱく質)が入っています。
 ※高松市学校給食会のホームページに「学校給食費に関する審議結果」について掲載しています。⇒ <http://www.takamatsu-gk.jp/>
 ※「ふるさとの食再発見週間」(11月は13〜17日)に、郷土料理や地場産物を多く取り入れた献立の日をかかわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせします。





11月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			小学校	中学校
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 (水)	食パン (袋入り)・牛乳		牛乳			食パン (袋入り)		613	676	
	きのこスパゲティ	まぐろの油つけ ベーコン	のり	にんじん・ピーマン	たまねぎ・えのきたけ・エリンギ しめじ・しいたけ	スパゲティ	なたね油・バター	しょうゆ・ぶどう酒 チキンコンソメ	24.1	26.7
	イタリアンサラダ			ブロッコリー・パプリカ	きゅうり・レモン	さとう	オリーブ油・なたね油			
2 (木)	さつまいもごはん・牛乳		牛乳			精白米・さつまいも	ごま	こんぶ (だし)	680	799
	こやうどうふのうま煮	とり肉・こやうどうふ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・ほししいたけ	さとう		しょうゆ・にぼし (だし)・こんぶ (だし)	29.3	34.2
	つみれ汁	つみれ・油あげ・みそ		ねぎ	大根・たまねぎ			にぼし (だし)		
6 (月)	玄米粉あげパン (コッペパン)・牛乳		牛乳			コッペパン・玄米粉・さとう	なたね油		599	726
	はくさいと肉だんごのスープ	肉だんご		にんじん・ねぎ	はくさい・たまねぎ・たけのこ しいたけ・しょうが			がらスープ・しょうゆ チキンコンソメ	22.9	26.8
	かんぴょうサラダ	ハム	こんぶ	にんじん	きゅうり・かんぴょう	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ		
7 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			702	854
	さけの照り焼き	さけの照り焼き								
	かみかみあえ	するめ	こんぶ	ほうれん草・にんじん	切りほし大根・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ		
	とうふのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ		ねぎ	たまねぎ			にぼし (だし)	28.3	33.7
8 (水)	りんごタルト (小中のみ)					りんごタルト (小中のみ)				
	ちゃんぽんめん・牛乳	ぶた肉・うずらたまご いか・えび	牛乳	にんじん・ねぎ	キャベツ・もやし・たけのこ しょうが	中華めん・でんぶん	なたね油・ごま油	しょうゆ・がらスープ チキンコンソメ・トウバンジャン	653	813
	金時いものからあげ パイナップル (小中のみ)					さつまいも パイナップル (小中のみ)	なたね油		28.3	34.4
9 (木)	わかめごはん・牛乳		牛乳			精白米		わかめごはんのもと	657	797
	がんもどきとひじきのうま煮	がんもどき・牛肉	ひじき	にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	21.0	24.4
	小松菜のごま酢あえ ほしいも (小中のみ)			小松菜・にんじん	もやし	さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ		
10 (金)	麦ごはん・あさりのつくだ煮・牛乳	あさりのつくだ煮	牛乳			精白米・精麦			634	788
	ぶた肉と野菜のいためもの けんちん汁	ぶた肉・みそ とうふ・油あげ		にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・しょうが ごぼう	さとう こんにゃく	なたね油	しょうゆ しょうゆ・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	26.4	31.2
	ライ麦パン・牛乳		牛乳			ライ麦パン				
13 (月)	秋の香りシチュー	とり肉・大豆	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・しめじ・エリンギ	さつまいも じゃがいも・小麦粉	なたね油・バター	がらスープ・ぶどう酒 チキンコンソメ	694	816
	海そうサラダ		海そうミックス		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま油・なたね油	しょうゆ		
	クリームチーズ (小中のみ)		クリームチーズ (小中のみ)						26.4	30.7
	かき (小中のみ)				かき (小中のみ)					
14 (火)	ガーリックピラフ (麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆・にんにく	精白米・精麦	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ	623	741
	ひじきとチーズの鉄こつサラダ レタスのスープ	まぐろの油つけ うずらたまご・ハム	チーズ・ひじき	にんじん	キャベツ レタス・たまねぎ	さとう	なたね油	しょうゆ がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ	24.7	28.5
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			736	940
15 (水)	はまちの照り焼き風 食べて菜のあえもの 大根のみそ汁	はまち 油あげ・みそ	ちりめん	食べて菜・にんじん	キャベツ 大根・たまねぎ	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん しょうゆ にぼし (だし)	28.4	35.4
	いり黒豆のたきこみごはん (麦入り) 牛乳	牛肉・黒豆・油あげ	牛乳	にんじん		精白米・精麦 こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ	631	751
	まんばのごまドレッシングあえ のっぺい汁	ハム 油あげ		まんば	もやし ごぼう	さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	23.4	26.8
17 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			635	791
	焼きどうふのみそそぼろ煮 おかあえ	焼きどうふ・ぶた肉・みそ かつおぶし		にんじん・チンゲンサイ 小松菜・にんじん	たまねぎ・ほししいたけ・しょうが・にんにく もやし	さとう・でんぶん	ごま油	しょうゆ・一味とうがらし しょうゆ・みりん	28.7	33.7
	かえりアーモンド		かえり			さとう	アーモンド	みりん・しょうゆ		
20 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	ポークビーンズ	大豆・ぶた肉		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・さとう	なたね油・バター	トマトピューレ・トマトケチャップ ウスターソース・チキンコンソメ	672	823
	フレンチサラダ ヨーグルト (小中のみ)		ヨーグルト (小中のみ)		キャベツ・きゅうり・パイナップル	さとう	なたね油		30.7	37.3
21 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			648	793
	魚のごまあげ 香りあえ	メルルーサ			しょうが もやし・キャベツ・きゅうり・レモン	でんぶん さとう	なたね油・ごま	しょうゆ しょうゆ	25.1	29.6
	わかめのみそ汁	みそ	わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ			にぼし (だし)		
22 (水)	黒米ごはん・牛乳		牛乳			精白米・もち米・黒米			621	731
	ぶた肉とごぼうの煮もの かきたま汁	ぶた肉 たまご		にんじん・さやいんげん にんじん・ねぎ	ごぼう たまねぎ	こんにゃく・さとう・でんぶん でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし) しょうゆ・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	22.1	25.6
	みかん (小中のみ)				みかん (小中のみ)					
24 (金)	きのこカレーライス (麦ごはん) 牛乳	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・しめじ マッシュルーム・セロリ・にんにく	精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらスープ・トマトケチャップ・ウスターソース カレー粉・とんかつソース・ぶどう酒・チャツネ しょうゆ・チキンコンソメ	668	830
	野菜サラダ 小にぼし (小中のみ)		小にぼし (小中のみ)		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油		22.7	26.6
27 (月)	セルフドッグ (コッペパン)・牛乳	ウインナー	牛乳 チーズ (中のみ)	にんじん	キャベツ	コッペパン		トマトケチャップ (～4年) ケチャップマスタード (5年～)	600	850
	コーンスープ	大豆・ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・とうもろこし	コーンスターチ	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ	22.6	33.6
28 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			619	769
	あつあげのあまず煮 ほうれん草のアーモンドあえ	あつあげ・ぶた肉		にんじん・ねぎ	はくさい・たまねぎ・たけのこ しいたけ・にんにく ほうれん草	さとう・でんぶん さとう	なたね油 アーモンド	しょうゆ・トマトケチャップ チキンコンソメ しょうゆ	24.0	28.2
	ひじきごはん (麦入り)・牛乳	牛肉・油あげ	牛乳・ひじき	にんじん	えだ豆	精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ	702	826
29 (水)	きんぴら	てんぷら		にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし	23.9	27.3
	そうめん汁 いも大福 (小中のみ)	うずらたまご・かまぼこ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	そうめん		しょうゆ・けずりぶし (だし)		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			680	869
30 (木)	さばのみぞれ煮	さばのみぞれ煮							24.3	30.0
	野菜のボン酢あえ とん汁	ぶた肉・麦みそ		小松菜・にんじん にんじん・ねぎ	もやし 大根・ごぼう	さつまいも・こんにゃく	ごま	しょうゆ・ボン酢 にぼし (だし)		

11月学校給食栄養量 (20回平均)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩	
	kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g	
小学生 (中学年)	653	25.4	19.9	27.4%	366	98	2.8	3.2	241	0.66	0.59	28	5.4	2.7
中学生	799	30.2	22.9	25.8%	402	115	3.3	3.8	275	0.83	0.66	32	6.5	3.2

▼さらに詳しい情報はここから▼



高松市学校給食会
ホームページへ



給食献立と
食材産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。
 ※食物アレルギー等に対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。
 ※加工食品については、含まれる材料の多い食品群に記載しています。 ※調味料は、アレルギーのない「塩・こしょう・酢・酒・ローリエ」は記載していません。
 ※ドレッシング、チキンコンソメは乳・卵抜きを使用しています。 ※米粉パンには、小麦粉とグルテン (小麦粉たんぱく質) が入っています。
 ※1日食パン (袋入り) については、アレルギーが異なりますので詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。
 ※高松市学校給食会のホームページに「学校給食費に関する審議結果」について掲載しています。⇒ <http://www.takamatsu-gk.jp/>
 ※「ふるさとの食再発見週間」 (11月は13～17日) に、郷土料理や地場産物を多く取り入れた献立の日をかかわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせします。





11月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使用する食品名						栄養価		
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの		調味料他	小学校	中学校
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロリー 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			634	745
	あつあげとひじきのうま煮	あつあげ・とり肉	ひじき	にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)		
	ちりめんあえ		ちりめん	小松菜	もやし	さとう		しょうゆ・ポン酢	27.9	32.4
2 (木)	みかん (小中のみ)				みかん (小中のみ)					
	小型コッペパン (袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン (袋入り)			636	745
	きのこスパゲティ	まぐろの油づけ ベーコン	のり	にんじん・ピーマン	たまねぎ・えのきたけ・エリンギ しめじ・しいたけ	スパゲティ	なたね油・バター	しょうゆ・ぶどう酒 チキンコンソメ	23.8	27.4
6 (月)	イタリアンサラダ			ブロッコリー・パプリカ	きゅうり・レモン	さとう	オリーブ油・なたね油			
	さつまいもごはん・牛乳		牛乳			精白米・さつまいも	ごま	こんぶ(だし)	680	799
	こうやどうふのうま煮	とり肉・こうやどうふ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・ほししいたけ	さとう		しょうゆ・にぼし(だし)・こんぶ(だし)	29.3	34.2
7 (火)	つみれ汁	つみれ・油あげ・みそ		ねぎ	大根・たまねぎ			にぼし(だし)		
	玄米粉あげパン (コッペパン)・牛乳		牛乳			コッペパン・玄米粉・さとう	なたね油		599	726
	はくさいと肉だんごのスープ	肉だんご		にんじん・ねぎ	はくさい・たまねぎ・たけのこ しいたけ・しょうが	はるさめ		がらスープ・しょうゆ チキンコンソメ	22.9	26.8
8 (水)	かんぴょうサラダ	ハム	こんぶ	にんじん	きゅうり・かんぴょう	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			702	854
	さけの照り焼き	さけの照り焼き								
9 (木)	かみかみあえ	するめ	こんぶ	ほうれん草・にんじん	切りほし大根・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ		
	とうふのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ		ねぎ	たまねぎ			にぼし(だし)	28.3	33.7
	りんごタルト (小中のみ)					りんごタルト (小中のみ)				
10 (金)	ちゃんぽんめん・牛乳	ぶた肉・うずらたまご いか・えび	牛乳	にんじん・ねぎ	キャベツ・もやし・たけのこ しょうが	中華めん・でんぶん	なたね油・ごま油	しょうゆ・がらスープ チキンコンソメ・トウバンジャン	653	813
	金時いものからあげ					さつまいも	なたね油		28.3	34.4
	パイナップル (小中のみ)				パイナップル (小中のみ)					
13 (月)	わかめごはん・牛乳		牛乳			精白米		わかめごはんのもと	657	797
	がんもどきとひじきのうま煮	がんもどき・牛肉	ひじき	にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん		
	小松菜のごま酢あえ			小松菜・にんじん	もやし	さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ	21.0	24.4
14 (火)	ほしいも (小中のみ)					ほしいも (小中のみ)				
	麦ごはん・あさりのつくだ煮・牛乳	あさりのつくだ煮	牛乳			精白米・精麦			634	788
	ぶた肉と野菜のいためもの けんちん汁	ぶた肉・みそ とうふ・油あげ		にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・しょうが ごぼう	さとう	なたね油	しょうゆ しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	26.4	31.2
16 (木)	ライ麦パン・牛乳		牛乳			ライ麦パン				
	秋の香りシチュー	とり肉・大豆	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・しめじ・エリンギ	さつまいも じゃがいも・小麦粉	なたね油・バター	がらスープ・ぶどう酒 キチンコンソメ	694	816
	海そうサラダ		海そうミックス		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま油・なたね油	しょうゆ		
15 (水)	クリームチーズ (小中のみ)		クリームチーズ (小中のみ)						26.4	30.7
	かき (小中のみ)				かき (小中のみ)					
	ガーリックピラフ (麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆・にんにく	精白米・精麦	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ	623	741
17 (金)	ひじきとチーズの鉄こつサラダ	まぐろの油づけ	チーズ・ひじき	にんじん	キャベツ	さとう	なたね油	しょうゆ		
	レタスのスープ	うずらたまご・ハム		にんじん	レタス・たまねぎ		なたね油	がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ	24.7	28.5
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
20 (月)	はまちの照り焼き風	はまち				米粉・でんぶん・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	736	940
	食べて菜のあえもの 大根のみそ汁		ちりめん	食べて菜・にんじん	キャベツ	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	28.4	35.4
	いり黒豆のたきこみごはん (麦入り) 牛乳	牛肉・黒豆・油あげ	牛乳	にんじん		精白米・精麦 こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ	631	751
21 (火)	まんばのごまドレッシングあえ のっぺい汁	ハム		まんば	もやし	さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ	23.4	26.8
	油あげ			にんじん・ねぎ	ごぼう	さといも・でんぶん		しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
22 (水)	焼きどうふのみそそぼろ煮	焼きどうふ・ぶた肉・みそ		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・ほししいたけ・しょうが・にんにく	さとう・でんぶん	ごま油	しょうゆ・一味とうがらし	635	791
	おかかあえ	かつおぶし		小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ・みりん	28.7	33.7
	かえりアーモンド		かえり			さとう	アーモンド	みりん・しょうゆ		
24 (金)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	ポークビーンズ	大豆・ぶた肉		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・さとう	なたね油・バター	トマトピューレ・トマトケチャップ ウスターソース・チキンコンソメ	672	823
	フレンチサラダ				キャベツ・きゅうり・パイナップル	さとう	なたね油		30.7	37.3
27 (月)	ヨーグルト (小中のみ)		ヨーグルト (小中のみ)							
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			648	793
	魚のごまあけ	メルルーサ			しょうが	でんぶん	なたね油・ごま	しょうゆ		
28 (火)	香りあえ		ちりめん		もやし・キャベツ・きゅうり・レモン	さとう		しょうゆ	25.1	29.6
	わかめのみそ汁	みそ	わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ			にぼし(だし)		
	黒米ごはん・牛乳		牛乳			精白米・もち米・黒米				
29 (水)	ぶた肉とごぼうの煮もの	ぶた肉		にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	621	731
	かきたま汁	たまご		にんじん・ねぎ	たまねぎ	でんぶん		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	22.1	25.6
	みかん (小中のみ)				みかん (小中のみ)					
30 (木)	きのこカレーライス (麦ごはん) 牛乳	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・しめじ マッシュルーム・セロリ・にんにく	精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらスープ・トマトケチャップ・ウスターソース カレー粉・とんかつソース・ぶどう酒・チャツネ しょうゆ・チキンコンソメ	668	830
	野菜サラダ				キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油		22.7	26.6
	小にぼし (小中のみ)		小にぼし (小中のみ)							
31 (金)	セルフドッグ (コッペパン)・牛乳	ウインナー	牛乳 チーズ (中のみ)	にんじん	キャベツ	コッペパン		トマトケチャップ (~4年) ケチャップマスタード (5年~)	600	850
	コーンスープ	大豆・ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・とうもろこし	コーンスターチ	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ	22.6	33.6
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			619	769
12月 (月)	あつあげのあまぎ煮	あつあげ・ぶた肉		にんじん・ねぎ	はくさい・たまねぎ・たけのこ しいたけ・にんにく	さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・トマトケチャップ チキンコンソメ	24.0	28.2
	ほうれん草のアーモンドあえ			ほうれん草	もやし・キャベツ	さとう	アーモンド	しょうゆ		
	ひじきごはん (麦入り)・牛乳	牛肉・油あげ	牛乳・ひじき	にんじん	えだ豆	精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ	702	826
12月 (火)	きんぴら	てんぷら		にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし		
	そうめん汁	うずらたまご・かまぼこ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	そうめん		しょうゆ・けずりぶし(だし)	23.9	27.3
いも大福 (小中のみ)					いも大福 (小中のみ)					

11月学校給食栄養量 (20回平均)

	エネルギー	たんぱく質	脂質		カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	kcal	g	g	脂肪エネルギー比	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
小学生 (中学年)	649	25.5	19.4	26.9%	381	101	2.9	3.3	241	0.66	0.59	29	5.4	2.7
中学生	793	30.4	22.3	25.3%	419	119	3.5	3.8	274	0.83	0.66	33	6.6	3.2

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



高松市学校給食会
ホームページへ



給食献立と
食産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。
 ※食物アレルギー等に対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。
 ※加工食品については、含まれる材料の多い食品群に記載しています。 ※調味料は、アレルギーのない「塩・こしょう・酢・酒・ローリエ」は記載していません。
 ※ドレッシング、チキンコンソメは乳・卵抜きを使用しています。 ※米粉パンには、小麦粉とグルテン (小麦粉たんぱく質) が入っています。
 ※2日小型コッペパン (袋入り) については、アレルギーが異なりますので詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。
 ※高松市学校給食会のホームページに「学校給食費に関する審議結果」について掲載しています。⇒ <http://www.takamatsu-gk.jp/>
 ※「ふるさとの食再発見週間」(11月は13~17日)に、郷土料理や地産産物を多く取り入れた献立の日をかかわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせします。





11月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			小学校	中学校
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロリー 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 (水)	セルフフィッシュバーガー (コッペパン)・牛乳	魚・肉・たまご・豆・豆製品	牛乳・チーズ (中のみ)	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂	タルタルソース	667	968
	ミネストローネ	魚・肉・たまご・豆・豆製品	牛乳・チーズ (中のみ)	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂	がらスープ・ぶどう酒 チキンコンソメ	25.6	37.5
2 (木)	麦ごはん・牛乳	魚・肉・たまご・豆・豆製品	牛乳	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂		634	745
	あつあげとひじきのうま煮	魚・肉・たまご・豆・豆製品	牛乳	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂	しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)		
	ちりめんあえ	魚・肉・たまご・豆・豆製品	牛乳	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂	しょうゆ・ポン酢	27.9	32.4
6 (月)	小型コッペパン (袋入り)・牛乳	魚・肉・たまご・豆・豆製品	牛乳	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂		636	745
	きのこスパゲティ	魚・肉・たまご・豆・豆製品	牛乳	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂	しょうゆ・ぶどう酒 チキンコンソメ	23.8	27.4
	イタリアンサラダ	魚・肉・たまご・豆・豆製品	牛乳	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂			
7 (火)	さつまいもごはん・牛乳	魚・肉・たまご・豆・豆製品	牛乳	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂		680	799
	こうやどうふのうま煮	魚・肉・たまご・豆・豆製品	牛乳	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂	しょうゆ・にぼし (だし)・こんぶ (だし)		
	つみれ汁	魚・肉・たまご・豆・豆製品	牛乳	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂	にぼし (だし)	29.3	34.2
8 (水)	玄米粉あげパン (コッペパン)・牛乳	魚・肉・たまご・豆・豆製品	牛乳	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂		599	726
	はくさいと肉だんごのスープ	魚・肉・たまご・豆・豆製品	牛乳	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂	がらスープ・しょうゆ チキンコンソメ	22.9	26.8
	かんぴょうサラダ	魚・肉・たまご・豆・豆製品	牛乳	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂	しょうゆ		
9 (木)	麦ごはん・牛乳	魚・肉・たまご・豆・豆製品	牛乳	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂		702	854
	さけの照り焼き	魚・肉・たまご・豆・豆製品	牛乳	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂			
	かみかみあえ	魚・肉・たまご・豆・豆製品	牛乳	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂	しょうゆ		
	とうふのみそ汁	魚・肉・たまご・豆・豆製品	牛乳	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂	にぼし (だし)	28.3	33.7
10 (金)	ちゃんぽんめん・牛乳	魚・肉・たまご・豆・豆製品	牛乳	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂	しょうゆ・がらスープ チキンコンソメ・トウバンジャン	653	813
	金時ものからあげ	魚・肉・たまご・豆・豆製品	牛乳	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂		28.3	34.4
	パイナップル (小中のみ)	魚・肉・たまご・豆・豆製品	牛乳	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂			
13 (月)	わかめごはん・牛乳	魚・肉・たまご・豆・豆製品	牛乳	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂		657	797
	がんもどきとひじきのうま煮	魚・肉・たまご・豆・豆製品	牛乳	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂	しょうゆ・みりん		
	小松菜のごま酢あえ	魚・肉・たまご・豆・豆製品	牛乳	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂	しょうゆ	21.0	24.4
14 (火)	麦ごはん・あさりのつくだ煮・牛乳	魚・肉・たまご・豆・豆製品	牛乳	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂		634	788
	ぶた肉と野菜のいためもの	魚・肉・たまご・豆・豆製品	牛乳	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂	しょうゆ	26.4	31.2
	けんちん汁	魚・肉・たまご・豆・豆製品	牛乳	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂	しょうゆ・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)		
15 (水)	ライ麦パン・牛乳	魚・肉・たまご・豆・豆製品	牛乳	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂		694	816
	秋の香りシチュー	魚・肉・たまご・豆・豆製品	牛乳	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂	がらスープ・ぶどう酒 チキンコンソメ		
	海そうサラダ	魚・肉・たまご・豆・豆製品	牛乳	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂	しょうゆ		
	クリームチーズ (小中のみ)	魚・肉・たまご・豆・豆製品	牛乳	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂		26.4	30.7
16 (木)	ガーリックピラフ (麦入り)・牛乳	魚・肉・たまご・豆・豆製品	牛乳	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂	ぶどう酒・チキンコンソメ	623	741
	ひじきとチーズの鉄こつサラダ	魚・肉・たまご・豆・豆製品	牛乳	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂	しょうゆ	24.7	28.5
	レタスのスープ	魚・肉・たまご・豆・豆製品	牛乳	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂	がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ		
	麦ごはん・牛乳	魚・肉・たまご・豆・豆製品	牛乳	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂		736	940
17 (金)	はまちの照り焼き風	魚・肉・たまご・豆・豆製品	牛乳	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂	しょうゆ・みりん		
	食べて菜のあえもの	魚・肉・たまご・豆・豆製品	牛乳	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂	しょうゆ	28.4	35.4
	大根のみそ汁	魚・肉・たまご・豆・豆製品	牛乳	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂	にぼし (だし)		
20 (月)	いり黒豆のたきこみごはん (麦入り)・牛乳	魚・肉・たまご・豆・豆製品	牛乳	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂	しょうゆ	631	751
	まんばのごまドレッシングあえ	魚・肉・たまご・豆・豆製品	牛乳	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂	しょうゆ	23.4	26.8
	のっぺい汁	魚・肉・たまご・豆・豆製品	牛乳	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂	しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)		
21 (火)	麦ごはん・牛乳	魚・肉・たまご・豆・豆製品	牛乳	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂		635	791
	焼きどうふのみそそば煮	魚・肉・たまご・豆・豆製品	牛乳	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂	しょうゆ・一味とうがらし		
	おかかあえ	魚・肉・たまご・豆・豆製品	牛乳	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂	しょうゆ・みりん	28.7	33.7
22 (水)	コッペパン・牛乳	魚・肉・たまご・豆・豆製品	牛乳	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂		672	823
	ポークビーンズ	魚・肉・たまご・豆・豆製品	牛乳	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂	トマトピューレ・トマトケチャップ ウスターソース・チキンコンソメ		
	フレンチサラダ	魚・肉・たまご・豆・豆製品	牛乳	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂		30.7	37.3
24 (金)	麦ごはん・牛乳	魚・肉・たまご・豆・豆製品	牛乳	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂		648	793
	魚のごまあげ	魚・肉・たまご・豆・豆製品	牛乳	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂	しょうゆ	25.1	29.6
	香りあえ	魚・肉・たまご・豆・豆製品	牛乳	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂	しょうゆ		
27 (月)	黒米ごはん・牛乳	魚・肉・たまご・豆・豆製品	牛乳	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂		621	731
	ぶた肉とごぼうの煮もの	魚・肉・たまご・豆・豆製品	牛乳	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂	しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)		
	かきたま汁	魚・肉・たまご・豆・豆製品	牛乳	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂	しょうゆ・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	22.1	25.6
28 (火)	きのこカレーライス (麦ごはん)・牛乳	魚・肉・たまご・豆・豆製品	牛乳	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂	がらスープ・トマトケチャップ・ウスターソース カレー粉・とんかつソース・ぶどう酒・チャツネ しょうゆ・チキンコンソメ	668	830
	野菜サラダ	魚・肉・たまご・豆・豆製品	牛乳	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂		22.7	26.6
	小にぼし (小中のみ)	魚・肉・たまご・豆・豆製品	牛乳	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂			
29 (水)	セルフドッグ (コッペパン)・牛乳	魚・肉・たまご・豆・豆製品	牛乳	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂	トマトケチャップ (~4年) ケチャップマスタード (5年~)	600	850
	コーンスープ	魚・肉・たまご・豆・豆製品	牛乳	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂	がらスープ・チキンコンソメ	22.6	33.6
	麦ごはん・牛乳	魚・肉・たまご・豆・豆製品	牛乳	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂		619	769
30 (木)	あつあげのあまぜ煮	魚・肉・たまご・豆・豆製品	牛乳	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂	しょうゆ・トマトケチャップ チキンコンソメ	24.0	28.2
	ほうれん草のアーモンドあえ	魚・肉・たまご・豆・豆製品	牛乳	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂	しょうゆ		

11月学校給食栄養量 (20回平均)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩	
	kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g	
小学生 (中学年)	650	26.2	19.1	26.4%	375	100	2.9	3.1	237	0.67	0.60	30	5.8	2.6
中学生	788	30.8	22.0	25.1%	400	116	3.4	3.6	265	0.83	0.66	33	6.9	3.1

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



高松市学校給食会
ホームページへ



給食献立と
食材産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。
 ※食物アレルギー等で対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。
 ※加工食品については、含まれる材料の多い食品群に記載しています。 ※調味料は、アレルゲンのない「塩・こしょう・酢・酒・ローリエ」は記載していません。
 ※ドレッシング、チキンコンソメは乳・卵抜きを使用しています。 ※米粉パンには、小麦粉とグルテン (小麦粉たんぱく質)が入っています。
 ※6日小型コッペパン (袋入り)については、アレルゲンが異なりますので詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。
 ※高松市学校給食会のホームページに「学校給食費に関する審議結果」について掲載しています。⇒ <http://www.takamatsu-gk.jp/>
 ※「ふるさとの食再発見週間」(11月は13~17日)に、郷土料理や地場産物を多く取り入れた献立の日をかかわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせします。





11月分学校給食献立表

平成29年11月1日
高松市教育委員会
(公財)高松市学校給食会

日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			小学校	中学校
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロリー 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 (水)	レーズンパン・牛乳		牛乳			レーズンパン		623	773	
	秋の香りシチュー	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・しめじ	さつまいも・小麦粉	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ		
	ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー	とうもろこし		ドレッシング	22.4	27.0	
2 (木)	ごはん・あさりのつくだ煮・牛乳	あさりのつくだ煮	牛乳			精白米		618	719	
	まごわやさしいみそ煮こみ	ぶた肉・大豆 てんぷら・みそ	こんぶ	にんじん	ごぼう・れんこん・ほししいたけ	こんにやく・さとう	ごま・なたね油	みりん		
	おかかあえ	かつおぶし		小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ・ポン酢	23.5	26.7
6 (月)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米		615	726	
	がんもどきとひじきの煮もの	がんもどき・牛肉	ひじき	にんじん	ごぼう	こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん		
	食べて菜の香りあえ			食べて菜・にんじん	もやし・すだち	さとう	ごま	しょうゆ	22.8	25.9
7 (火)	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン		625	756	
	チリコンカーン	白いんげん豆 ぶた肉		トマト	たまねぎ・にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース チキンコンソメ・チリパウダー		
	野菜サラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり			ドレッシング	25.3	30.4
8 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米		655	803	
	さばのみぞれ煮	さばのみぞれ煮								
	小松菜のごまあえ			小松菜・にんじん	もやし		ごま	しょうゆ・みりん	23.7	29.3
9 (木)	玄米粉あげパン (コッペパン)・牛乳		牛乳			コッペパン・玄米粉・さとう	なたね油	676	765	
	肉だんごのスープ煮	肉だんご・うずらたまご		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ・しょうが	こんにやく寒天	ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	ビーンズサラダ	ミックスビーンズ		にんじん	もやし・きゅうり			ドレッシング	26.1	29.2
10 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米		601	709	
	こうやどうふの煮もの	ぶた肉・こうやどうふ		さやいんげん・にんじん	たまねぎ・ほししいたけ	さとう		しょうゆ・けずりぶし (だし)		
	アーモンドあえ			小松菜・にんじん	もやし	さとう	アーモンド	しょうゆ	25.2	29.4
13 (月)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米		694	823	
	さんまのかば焼き風	さんま粉つき			しょうが	さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん		
	ゆず香あえ			小松菜・にんじん	もやし・ゆず	さとう	ごま	しょうゆ	22.5	26.3
14 (火)	コッペパン・チョコ大豆クリーム・牛乳		牛乳			コッペパン	チョコ大豆クリーム	701	836	
	じゃがいものカレー煮	ウインナー・牛肉 ぶた肉・レンズ豆		パセリ	たまねぎ	じゃがいも・さとう	なたね油	ぶどう酒・しょうゆ チキンコンソメ・カレー粉		
	にんじんサラダ	まぐろ油づけ		にんじん・さやいんげん				ドレッシング	25.7	30.4
15 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米		595	705	
	はまちの照り焼き	はまち			しょうが	さとう・でんぶん		しょうゆ・みりん		
	いそ香あえ		のり	小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ	23.0	27.0
16 (木)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン		640	771	
	五目どうふ	とうふ・えび・ハム	牛乳	にんじん	たまねぎ・たけのこ・えだ豆 しょうが	でんぶん	ホイップクリーム なたね油・ごま油	がらスープ・チキンコンソメ		
	根菜サラダ				ごぼうサラダ・れんこん・とうもろこし				26.7	31.6
17 (金)	黒米ごはん・牛乳		牛乳			精白米・黒米	なたね油	636	744	
	すき焼き風煮	牛肉・焼きどうふ		にんじん	大根・はくさい・たまねぎ・太ねぎ	こんにやく・ふ・さとう	なたね油	しょうゆ		
	かぼちゃのあえもの			かぼちゃ	とうもろこし			ドレッシング	21.6	24.5
20 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン		585	732	
	白身魚のフライ	白身魚フライ					なたね油	中濃ソース		
	ミネストローネ	ベーコン		トマト・にんじん	キャベツ・たまねぎ・セロリ にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油	がらスープ・ぶどう酒 トマトパウダー・チキンコンソメ	23.1	28.6
21 (火)	きのこカレーライス (麦ごはん) 牛乳	牛肉・レンズ豆	牛乳	にんじん・トマト	たまねぎ・しめじ・にんにく	精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらスープ・トマトケチャップ・ウスターソース カレー粉・ぶどう酒・しょうゆ・キャツネ とんかつソース・チキンコンソメ	647	805
	中華サラダ			ブロッコリー・にんじん	もやし・とうもろこし			ドレッシング	19.4	22.8
	ふきよせごはん・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳	にんじん	えだ豆・しめじ	精白米・さとう	くり	しょうゆ・こんぶ (だし)	618	720
22 (水)	切りほし大根とひじきのあえもの		ひじき	にんじん	とうもろこし・切りほし大根			ドレッシング		
	かきたまみそ汁	たまご・みそ	わかめ		たまねぎ			にぼし (だし)	24.5	27.6
	小魚入りアーモンド						小魚入りアーモンド			
24 (金)	麦ごはん・ひじきのり・牛乳		牛乳	ひじきのり		精白米・精麦		574	718	
	ぶた肉とごぼうの煮もの	ぶた肉		にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにやく・さとう でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん		
	ごまあえ			にんじん・ほうれん草	もやし		ごま	しょうゆ・みりん	20.6	24.1
27 (月)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米		564	662	
	えびのチリソース煮	えび		ねぎ	たまねぎ・たけのこ・しょうが にんにく	さとう・でんぶん	なたね油・ごま油	トマトケチャップ・しょうゆ チキンコンソメ・トウバンジャン		
	かんぴょうサラダ		こんぶ	にんじん	きゅうり・かんぴょう・とうもろこし			ドレッシング	25.2	28.9
28 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米		577	679	
	焼きどうふのみそそぼろ煮	焼きどうふ・ぶた肉 みそ		にんじん	たまねぎ・えだ豆・ほししいたけ しょうが・にんにく	さとう・でんぶん	ごま油	しょうゆ・一味とうがらし		
	おひたし			小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ・ポン酢	22.4	25.6
29 (水)	ちゃんぽんめん・牛乳	ぶた肉・うずらたまご なると	牛乳	にんじん・ねぎ	キャベツ・もやし・たけのこ しょうが	中華めん・でんぶん	なたね油・ごま油	しょうゆ・がらスープ チキンコンソメ・トウバンジャン	586	735
	小いわしのからあげ		小いわし粉つき				なたね油		24.5	29.7
	ミニトマト			ミニトマト						
30 (木)	大豆ごはん・牛乳	牛肉・大豆・油あげ	牛乳	にんじん	えだ豆	精白米・さとう	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ・こんぶ (だし)	643	747
	くきわかめのきんぴら	てんぷら	くきわかめ	にんじん	ごぼう	こんにやく・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん		
	ブロッコリーのあえもの			ブロッコリー				ドレッシング	24.7	28.0
	アーモンド入りチーズ		アーモンド入りチーズ							

11月学校給食栄養量 (20回平均)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
小学生 (中学年)	624	23.7	19.1	335	86	2.4	3.1	233	0.62	0.57	26	4.8	2.3
中学生	746	27.7	21.6	356	100	2.9	3.6	262	0.75	0.63	30	5.8	2.8

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



高松市学校給食会
ホームページへ



給食献立と
食産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。

※食物アレルギー等で対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。

※加工食品については、含まれる材料の多い食品群に記載しています。 ※調味料は、アレルゲンのない「塩・こしょう・酢・酒・ローリエ」は記載していません。

※ドレッシング、チキンコンソメは乳・卵抜きを使用しています。 ※米粉パンには、小麦粉とグルテン (小麦粉たんぱく質) が入っています。

※高松市学校給食会のホームページに「学校給食費に関する審議結果」について掲載しています。⇒ <http://www.takamatsu-gk.jp/>

※「ふるさとの食再発見週間」(11月は13~17日)に、郷土料理や地産産物を多く取り入れた献立の日をかがわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせします。





11月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			小学校	中学校
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロリー 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			694	823
	さんまのかば焼き風	さんま粉つき			しょうが	さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん		
	ゆず香あえ			小松菜・にんじん	もやし・ゆず	さとう	ごま	しょうゆ	22.5	26.3
2 (木)	かぼちゃのみそ汁	油あげ・みそ	わかめ	かぼちゃ・にんじん	たまねぎ・えのきたけ			にぼし(だし)		
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			564	662
	えびのチリソース煮	えび		ねぎ	たまねぎ・たけのこ・しょうが にんにく	さとう・でんぶん	なたね油・ごま油	トマトケチャップ・しょうゆ チキンコンソメ・トウバンジャン	25.2	28.9
6 (月)	かんぴょうサラダ		こんぶ	にんじん	きゅうり・かんぴょう・とうもろこし			ドレッシング		
	きのこカレーライス(麦ごはん)	牛肉・レンズ豆	牛乳	にんじん・トマト	たまねぎ・しめじ・にんにく	精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらスープ・トマトケチャップ・ウスターソース カレー粉・ぶどう酒・しょうゆ・チャツネ とんかつソース・チキンコンソメ	647	805
	中華サラダ			ブロッコリー・にんじん	もやし・とうもろこし			ドレッシング	19.4	22.8
7 (火)	黒米ごはん・牛乳		牛乳			精白米・黒米	なたね油		636	744
	すき焼き風煮	牛肉・焼き豆腐		にんじん	大根・はくさい・たまねぎ・太ねぎ	こんにやく・ふ・さとう	なたね油	しょうゆ		
	かぼちゃのあえもの			かぼちゃ	とうもろこし			ドレッシング	21.6	24.5
8 (水)	コッペパン・チョコ大豆クリーム・牛乳		牛乳			コッペパン	チョコ大豆クリーム		701	836
	じゃがいものカレー煮	ウインナー・牛肉 ぶた肉・レンズ豆		パセリ	たまねぎ	じゃがいも・さとう	なたね油	ぶどう酒・しょうゆ チキンコンソメ・カレー粉	25.7	30.4
	にんじんサラダ	まぐろ油つけ		にんじん・さやいんげん				ドレッシング		
9 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			601	709
	こうやどうふの煮もの	ぶた肉・こうやどうふ		さやいんげん・にんじん	たまねぎ・ほししいたけ	さとう		しょうゆ・けずりぶし(だし)		
	アーモンドあえ			小松菜・にんじん	もやし	さとう	アーモンド	しょうゆ	25.2	29.4
10 (金)	玄米粉あげパン(コッペパン)・牛乳		牛乳			コッペパン・玄米粉・さとう	なたね油		676	765
	肉だんごのスープ煮	肉だんご・うずらたまご		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ・しょうが	こんにやく寒天	ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	ビーンズサラダ	ミックスビーンズ		にんじん	もやし・きゅうり			ドレッシング	26.1	29.2
13 (月)	レーズンパン・牛乳		牛乳			レーズンパン			623	773
	秋の香りシチュー	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・しめじ	さつまいも・小麦粉	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ		
	ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー	とうもろこし			ドレッシング	22.4	27.0
14 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			655	803
	さばのみぞれ煮	さばのみぞれ煮								
	小松菜のごまあえ			小松菜・にんじん	もやし		ごま	しょうゆ・みりん	23.7	29.3
15 (水)	みそ汁	とうふ・油あげ・みそ	わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ			にぼし(だし)		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			640	771
	五目どうふ	とうふ・えび・ハム	牛乳	にんじん	たまねぎ・たけのこ・えだ豆 しょうが	でんぶん	ホイップクリーム なたね油・ごま油	がらスープ・チキンコンソメ		
16 (木)	根菜サラダ				ごぼうサラダ・れんこん・とうもろこし				26.7	31.6
	かき				かき					
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			595	705
17 (金)	はまちの照り焼き	はまち			しょうが	さとう・でんぶん		しょうゆ・みりん		
	いそ香あえ		のり	小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ	23.0	27.0
	わが家のみそ汁	みそ		にんじん・ねぎ	ごぼう・れんこん・しめじ	こんにやく	ごま油	にぼし(だし)		
20 (月)	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			625	756
	チリコンカン	白いんげん豆 ぶた肉		トマト	たまねぎ・にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース チキンコンソメ・チリパウダー		
	野菜サラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり			ドレッシング	25.3	30.4
21 (火)	りんご				りんご					
	大豆ごはん・牛乳	牛肉・大豆・油あげ	牛乳	にんじん	えだ豆	精白米・さとう	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ・こんぶ(だし)	643	747
	くきわかめのきんぴら	てんぷら		にんじん	ごぼう	こんにやく・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん		
22 (水)	ブロッコリーのあえもの			ブロッコリー				ドレッシング	24.7	28.0
	アーモンド入りチーズ		アーモンド入りチーズ							
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			615	726
24 (金)	がんもどきとひじきの煮もの	がんもどき・牛肉	ひじき	にんじん	ごぼう	こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	22.8	25.9
	食べて菜の香りあえ			食べて菜・にんじん	もやし・すだち	さとう	ごま	しょうゆ		
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			577	679
27 (月)	焼き豆腐のみそそば煮	焼き豆腐・ぶた肉 みそ		にんじん	たまねぎ・えだ豆・ほししいたけ しょうが・にんにく	さとう・でんぶん	ごま油	しょうゆ・一味とうがらし	22.4	25.6
	おひたし			小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ・ポン酢		
	ちゃんぽんめん・牛乳	ぶた肉・うずらたまご なると	牛乳	にんじん・ねぎ	キャベツ・もやし・たけのこ しょうが	中華めん・でんぶん	なたね油・ごま油	しょうゆ・がらスープ チキンコンソメ・トウバンジャン	586	735
28 (火)	小さいわしのからあげ		小さいわし粉つき				なたね油		24.5	29.7
	ミニトマト			ミニトマト						
	ごはん・あさりのつくだ煮・牛乳	あさりのつくだ煮	牛乳			精白米			618	719
29 (水)	まごわやさしいみそ煮こみ	ぶた肉・大豆 てんぷら・みそ	こんぶ	にんじん	ごぼう・れんこん・ほししいたけ	こんにやく・さとう	ごま・なたね油	みりん		
	おかかあえ	かつおぶし		小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ・ポン酢	23.5	26.7
	みかん				みかん					
30 (木)	ふきよせごはん・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳	にんじん	えだ豆・しめじ	精白米・さとう	くり	しょうゆ・こんぶ(だし)	618	720
	切りほし大根とひじきのあえもの		ひじき	にんじん	とうもろこし・切りほし大根			ドレッシング		
	かきたまみそ汁	たまご・みそ	わかめ		たまねぎ			にぼし(だし)	24.5	27.6
30 (木)	小魚入りアーモンド						小魚入りアーモンド			
	麦ごはん・ひじきのり・牛乳		牛乳	ひじきのり		精白米・精麦			574	718
	ぶた肉とごぼうの煮もの	ぶた肉		にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにやく・さとう でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん	20.6	24.1
30 (木)	ごまあえ			にんじん・ほうれん草	もやし		ごま	しょうゆ・みりん		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			585	732
	白身魚のフライ	白身魚フライ					なたね油	中濃ソース		
ミネストローネ	ベーコン		トマト・にんじん	キャベツ・たまねぎ・セロリ にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油	がらスープ・ぶどう酒 トマトパウダー・チキンコンソメ	23.1	28.6	

11月学校給食栄養量(20回平均)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
小学生(中学年)	624	23.7	19.1	335	86	2.4	3.1	233	0.62	0.57	26	4.8	2.3
中学生	746	27.7	21.6	356	100	2.9	3.6	262	0.75	0.63	30	5.8	2.8

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



高松市学校給食会
ホームページへ



給食献立と
食材産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。
 ※食物アレルギー等で対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。
 ※加工食品については、含まれる材料の多い食品群に記載しています。 ※調味料は、アレルゲンのない「塩・こしょう・酢・酒・ローリエ」は記載していません。
 ※ドレッシング、チキンコンソメは乳・卵抜きを使用しています。 ※米粉パンには、小麦粉とグルテン(小麦粉たんぱく質)が入っています。
 ※高松市学校給食会のホームページに「学校給食費に関する審議結果」について掲載しています。⇒ <http://www.takamatsu-gk.jp/>
 ※「ふるさとの食再発見週間」(11月は13~17日)に、郷土料理や地産産物を多く取り入れた献立の日をかがわ「地産地消」運動キャラクターの讀太くんマークでお知らせします。





11月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			小学校	中学校
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロリー 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 (水)	食パン (袋入り)・牛乳		牛乳			食パン (袋入り)		613	676	
	きのこスパゲティ	まぐろの油つけ ベーコン	のり	にんじん・ピーマン	たまねぎ・えのきたけ・エリンギ しめじ・しいたけ	スパゲティ	なたね油・バター	しょうゆ・ぶどう酒 チキンコンソメ	24.1	26.7
	イタリアンサラダ			ブロッコリー・パプリカ	きゅうり・レモン	さとう	オリーブ油・なたね油			
2 (木)	さつまいもごはん・牛乳		牛乳			精白米・さつまいも	ごま	こんぶ (だし)	680	799
	こうやどうふのうま煮	とり肉・こうやどうふ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・ほししいたけ	さとう		しょうゆ・にぼし (だし)・こんぶ (だし)	29.3	34.2
	つみれ汁	つみれ・油あげ・みそ		ねぎ	大根・たまねぎ			にぼし (だし)		
6 (月)	玄米粉あげパン (コッペパン)・牛乳		牛乳			コッペパン・玄米粉・さとう	なたね油		599	726
	はくさいと肉だんごのスープ	肉だんご		にんじん・ねぎ	はくさい・たまねぎ・たけのこ しいたけ・しょうが			がらスープ・しょうゆ チキンコンソメ	22.9	26.8
	かんぴょうサラダ	ハム	こんぶ	にんじん	きゅうり・かんぴょう	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ		
7 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			702	854
	さけの照り焼き	さけの照り焼き								
	かみかみあえ	するめ	こんぶ	ほうれん草・にんじん	切りほし大根・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ		
	とうふのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ		ねぎ	たまねぎ			にぼし (だし)	28.3	33.7
8 (水)	りんごタルト (小中のみ)					りんごタルト (小中のみ)				
	ちゃんぽんめん・牛乳	ぶた肉・うずらたまご いか・えび	牛乳	にんじん・ねぎ	キャベツ・もやし・たけのこ しょうが	中華めん・でんぶん	なたね油・ごま油	しょうゆ・がらスープ チキンコンソメ・トウバンジャン	653	813
	金時いものからあげ パイナップル (小中のみ)					さつまいも パイナップル (小中のみ)	なたね油		28.3	34.4
9 (木)	わかめごはん・牛乳		牛乳			精白米		わかめごはんのもと	657	797
	がんもどきとひじきのうま煮	がんもどき・牛肉	ひじき	にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	21.0	24.4
	小松菜のごま酢あえ ほしいも (小中のみ)			小松菜・にんじん	もやし	さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ		
10 (金)	麦ごはん・あさりのつくだ煮・牛乳	あさりのつくだ煮	牛乳			精白米・精麦			634	788
	ぶた肉と野菜のいためもの けんちん汁	ぶた肉・みそ とうふ・油あげ		にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・しょうが ごぼう	さとう こんにゃく	なたね油	しょうゆ しょうゆ・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	26.4	31.2
	ライ麦パン・牛乳		牛乳			ライ麦パン				
13 (月)	秋の香りシチュー	とり肉・大豆	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・しめじ・エリンギ	さつまいも じゃがいも・小麦粉	なたね油・バター	がらスープ・ぶどう酒 チキンコンソメ	694	816
	海そうサラダ		海そうミックス		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま油・なたね油	しょうゆ		
	クリームチーズ (小中のみ)		クリームチーズ (小中のみ)						26.4	30.7
	かき (小中のみ)				かき (小中のみ)					
14 (火)	ガーリックピラフ (麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆・にんにく	精白米・精麦	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ	623	741
	ひじきとチーズの鉄こつサラダ レタスのスープ	まぐろの油つけ うずらたまご・ハム	チーズ・ひじき	にんじん	キャベツ レタス・たまねぎ	さとう	なたね油	しょうゆ がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ	24.7	28.5
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			675	867
15 (水)	はまちの照り焼き	はまち				米粉・でんぶん・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	28.2	35.1
	食べて菜のあえもの 大根のみそ汁		ちりめん	食べて菜・にんじん	キャベツ	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ		
		油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	大根・たまねぎ			にぼし (だし)		
16 (木)	いり黒豆のたきこみごはん (麦入り) 牛乳	牛肉・黒豆・油あげ	牛乳	にんじん		精白米・精麦 こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ	631	751
	まんばのごまドレッシングあえ のっぺい汁	ハム		まんば	もやし	さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ	23.4	26.8
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			635	791
17 (金)	焼きどうふのみそそば煮	焼きどうふ・ぶた肉・みそ		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・ほししいたけ・しょうが・にんにく	さとう・でんぶん	ごま油	しょうゆ・一味とうがらし	28.7	33.7
	おかかあえ	かつおぶし		小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ・みりん		
	かえりアーモンド		かえり			さとう	アーモンド	みりん・しょうゆ		
20 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	ポークビーンズ	大豆・ぶた肉		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・さとう	なたね油・バター	トマトピューレ・トマトケチャップ ウスターソース・チキンコンソメ	672	823
	フレンチサラダ ヨーグルト (小中のみ)		ヨーグルト (小中のみ)		キャベツ・きゅうり・パイナップル	さとう	なたね油		30.7	37.3
21 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			648	793
	魚のごまあげ	メルルーサ			しょうが	でんぶん	なたね油・ごま	しょうゆ		
	香りあえ わかめのみそ汁		ちりめん		もやし・キャベツ・きゅうり・レモン	さとう		しょうゆ	25.1	29.6
22 (水)	黒米ごはん・牛乳		牛乳			精白米・もち米・黒米				
	ぶた肉とごぼうの煮もの かきたま汁	ぶた肉		にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	621	731
	みかん (小中のみ)	たまご		にんじん・ねぎ	たまねぎ	でんぶん		しょうゆ・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	22.1	25.6
24 (金)	きのこカレーライス (麦ごはん) 牛乳	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・しめじ マッシュルーム・セロリ・にんにく	精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらスープ・トマトケチャップ・ウスターソース カレー粉・とんかつソース・ぶどう酒・チャツネ しょうゆ・チキンコンソメ	668	830
	野菜サラダ				キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油		22.7	26.6
	小にぼし (小中のみ)			小にぼし (小中のみ)						
27 (月)	セルフドッグ (コッペパン)・牛乳	ウインナー	牛乳 チーズ (中のみ)	にんじん	キャベツ	コッペパン		トマトケチャップ (～4年) ケチャップマスタード (5年～)	600	850
	コーンスープ	大豆・ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・とうもろこし	コーンスターチ	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ	22.6	33.6
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			619	769
28 (火)	あつあげのあま煮	あつあげ・ぶた肉		にんじん・ねぎ	はくさい・たまねぎ・たけのこ しいたけ・にんにく	さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・トマトケチャップ チキンコンソメ	24.0	28.2
	ほうれん草のアーモンドあえ			ほうれん草	もやし・キャベツ	さとう	アーモンド	しょうゆ		
	ひじきごはん (麦入り)・牛乳	牛肉・油あげ	牛乳・ひじき	にんじん	えだ豆	精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ	702	826
29 (水)	きんぴら	てんぷら		にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし	23.9	27.3
	そうめん汁	うずらたまご・かまぼこ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	そうめん		しょうゆ・けずりぶし (だし)		
	いも大福 (小中のみ)					いも大福 (小中のみ)				
30 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			680	869
	さばのみぞれ煮	さばのみぞれ煮								
	野菜のボン酢あえ とん汁			小松菜・にんじん	もやし		ごま	しょうゆ・ボン酢	24.3	30.0

11月学校給食栄養量 (20回平均)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩	
	kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g	
小学生 (中学年)	650	25.4	19.7	27.2%	366	98	2.8	3.2	241	0.66	0.59	28	5.4	2.6
中学生	796	30.2	22.7	25.6%	402	115	3.3	3.8	275	0.83	0.66	32	6.5	3.1

▼さらに詳しい情報はここから▼



高松市学校給食会
ホームページへ



給食献立と
食材産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。
 ※食物アレルギー等に対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。
 ※加工食品については、含まれる材料の多い食品群に記載しています。 ※調味料は、アレルギーのない「塩・こしょう・酢・酒・ローリエ」は記載していません。
 ※ドレッシング、チキンコンソメは乳・卵抜きを使用しています。 ※米粉パンには、小麦粉とグルテン (小麦粉たんぱく質) が入っています。
 ※1日食パン (袋入り) については、アレルギーが異なりますので詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。
 ※高松市学校給食会のホームページに「学校給食費に関する審議結果」について掲載しています。⇒ <http://www.takamatsu-gk.jp/>
 ※「ふるさとの食再発見週間」(11月は13～17日)に、郷土料理や地場産物を多く取り入れた献立の日をかかわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせします。

