



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	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 (木)	五目チャーハン(麦入り)・牛乳	焼きふた・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	624	820
	ブロッコリーの中華あえ			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		
	うずらたまごとチンゲンサイのスープ	うずらたまご・ベーコン		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・ほししいたけ		ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	25.5	29.8
2 (金)	豆乳プリン(中のみ)					豆乳プリン(中のみ)				
	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			620	754
	レタスのシチュー	とり肉	牛乳・チーズ	にんじん・パセリ	たまねぎ・レタス・エリンギ	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	24.1	28.6
5 (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			
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			634	812
	さばのしょうが煮	さばのしょうが煮								
6 (火)	野菜のポン酢あえ			小松菜・にんじん	もやし		ごま	しょうゆ・ポン酢	24.3	29.8
	とうふのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ		ねぎ	たまねぎ・しめじ			にぼし(だし)		
	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	中華そば・でんぶ	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	654	816
7 (水)	金時いものからあげ					さつまいも	なたね油		28.0	34.0
	キウイフルーツ				キウイフルーツ					
	わかめごはん・牛乳		牛乳			精白米		わかめごはんのもと	618	760
8 (木)	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	こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	21.2	24.6
	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		
	麦ごはん・味つけのり・牛乳		牛乳・味つけのり			精白米・精麦			641	795
9 (金)	あつあげのあまぜ煮	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	なたね油	しょうゆ・トマトケチャップ チキンコンソメ	25.8	30.3
	かみかみあえ	するめ		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		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			705	839
12 (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		
	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	28.1	32.8
	チーズ みかん		チーズ		みかん					
13 (火)	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 こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ	638	850
	まんばのちりめんあえ		ちりめん	まんば	もやし	さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ		
	のっぺい汁	油あげ		にんじん・ねぎ	ごぼう	さといも・でんぶ		しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	24.9	31.5
14 (水)	ミックスナッツ(中のみ)						ミックスナッツ(中のみ)			
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			724	926
	はまちの照り焼き風	はまち				米粉・でんぶ・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん		
15 (木)	食べて菜のあえもの			食べて菜・にんじん	キャベツ	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	27.1	34.0
	大根のみそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	大根・たまねぎ			にぼし(だし)		
	シーフードカレーピラフ(麦入り)・牛乳	あさり・えび・いか	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・グリーンピース	精白米・精麦	バター・なたね油	ぶどう酒・カレー粉・チキンコンソメ	679	803
16 (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・しょうゆ・チキンコンソメ	29.0	32.7
	ヨーグルト		ヨーグルト							
19 (月)	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			651	809
	すき焼き煮	牛肉・焼きとうふ		にんじん	はくさい・たまねぎ・大根・太ねぎ	こんにやく・さとう・ふ	なたね油	しょうゆ		
	ブロッコリーのごまあえ			ブロッコリー	キャベツ・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	25.8	30.1
20 (火)	パイナップル				パイナップル					
	玄米粉あげパン・牛乳		牛乳			コッペパン・玄米粉・さとう	なたね油		616	746
	肉だんごとビーフンのスープ煮	肉だんご		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ・きくらげ・しょうが	ビーフン	ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	22.4	26.6
21 (水)	ビーンズサラダ	ミックスビーンズ		ブロッコリー・にんじん	きゅうり	さとう	なたね油			
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			664	825
	さんまの香味ソース	さんま粉つき		ねぎ	しょうが・にんにく	さとう	なたね油	しょうゆ・みりん		
22 (木)	切りほし大根のサラダ		こんぶ	ほうれん草・にんじん	切りほし大根	さとう	ごま油	しょうゆ	22.1	26.2
	とうふのすまし汁	とうふ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ			しょうゆ・けずりぶし(だし)		
	ふぎよせごはん・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	しめじ・えだ豆	精白米・さとう	くり	しょうゆ・こんぶ(だし)	623	771
23 (金)	くきわかめのきんぴら	てんぷら		にんじん	れんこん・ごぼう	こんにやく・さとう	ごま油・ごま	しょうゆ・みりん・にぼし(だし)・こんぶ(だし)	22.2	25.9
	そうめんのみそ汁	油あげ・みそ		ねぎ	たまねぎ	そうめん		にぼし(だし)		
	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
24 (土)	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		22.4	26.1
	小にぼし		小にぼし							
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			645	778
25 (日)	とり肉のトマト煮	とり肉・ベーコン		トマト・にんじん パセリ	たまねぎ・にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油・バター	トマトケチャップ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ		
	ごぼうサラダ	ハム		にんじん	ごぼう・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	30.6	36.7
	かき				かき					
26 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			610	759
	マーボー豆腐	とうふ・ぶた肉 みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ・しょうが にんにく	でんぶ・さとう	なたね油・ごま油	トマトケチャップ・しょうゆ・がらスープ チキンコンソメ・トウバンジャン	25.3	29.5
	中華サラダ			小松菜・にんじん	もやし・きくらげ	さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ		
27 (火)	セルフドッグ・牛乳	ウインナー	牛乳	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～)	717	910
	こうやどうふ入りコーンスープ	こうやどうふ	牛乳・生クリーム	パセリ	とうもろこし・たまねぎ・セロリ	コーンスターチ	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ	24.5	31.3
	スイートポテト					スイートポテト				
28 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			677	849
	魚のレモンソース	メルルーサ			レモン	でんぶ・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん		
	いそ香あえ		味つけのり	小松菜・にんじん	もやし		ごま	しょうゆ	27.4	33.8
29 (木)	さつまいものみそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	さつまいも		にぼし(だし)		
	黒米ごはん・牛乳		牛乳			精白米・もち米・黒米			700	828
	こうやどうふのうま煮	ぶた肉・こうやどうふ		さやいんげん・にんじん	たまねぎ	さとう		しょうゆ・にぼし(だし)		
30 (金)	すいとん汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	大根	すいとん		にぼし(だし)	27.9	32.8
	みかん				みかん					
	コッペパン(袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン(袋入り)			684	777
11月 (日)	チリコンカン	大豆・ぶた肉		トマト・パセリ	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 ぶどう酒・チキンコンソメ・チリパウダー	28.2	31.9
	野菜ときのこのソテー	ベーコン		小松菜	キャベツ・しめじ・とうもろこし・エリンギ		なたね油	しょうゆ		
	小魚入りアーモンド							小魚入りアーモンド		

11月学校給食栄養量(21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)	657	25.5	19.9	27.3%	372	106	2.9	3.2	243	0.59	0.59	35	5.4	2.7
中学生	812	30.4	23.4	25.9%	401	126	3.6	3.8	273	0.75	0.66	41	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。

※30日コッペパン(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。

※「ふるさとの食再発見週間」(11月は13～16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						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 油脂類・種実類	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
1 (木)	麦ごはん ひじきのり (小中のみ)・牛乳		牛乳 ひじきのり (小中のみ)			精白米・精麦		725	859	
	八宝菜	ぶた肉 うずらたまご・いか		チンゲンサイ にんじん	はくさい・たまねぎ・たけのこ しいたけ・しょうが	でんぶん	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ	24.4	28.0
	大学いも みかん (小中のみ)				みかん (小中のみ)	さつまいも・さとう	なたね油・ごま			
2 (金)	五目チャーハン (麦入り)・牛乳	焼きふた・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	624	820
	ブロッコリーの中あえ			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	25.5	29.8
	うずらたまごとチンゲンサイのスープ 豆乳プリン (中のみ)	うずらたまご・ベーコン		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・ほししいたけ		ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
5 (月)	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン		620	754	
	レタスのシチュー	とり肉	牛乳・チーズ	にんじん・パセリ	たまねぎ・レタス・エリンギ	じゃがいも・小麦粉	なたね油・バター	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	24.1	28.6
	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			
6 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦		634	812	
	さばのしょうが煮	さばのしょうが煮							24.3	29.8
	野菜のポン酢あえ とうふのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ		小松菜・にんじん ねぎ	もやし たまねぎ・しめじ		ごま	しょうゆ・ポン酢 にぼし (だし)		
7 (水)	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	中華そば・でんぶん	なたね油・ごま油	しょうゆ・がらすープ チキンコンソメ・トウバンジャン	654	816
	金時いものからあげ キウイフルーツ				キウイフルーツ	さつまいも	なたね油		28.0	34.0
	わかめごはん・牛乳		牛乳			精白米		わかめごはんのもと	618	760
8 (木)	がんもどきとひじきのうま煮 ほうれん草のアーモンドあえ	がんもどき・牛肉	ひじき	にんじん・さやいんげん ほうれん草	ごぼう もやし・キャベツ	こんにやく・さとう さとう	なたね油 アーモンド	しょうゆ・みりん しょうゆ	21.2	24.6
	麦ごはん・味つけのり・牛乳		牛乳・味つけのり			精白米・精麦		641	795	
	あつあげのあまぎ煮 かみかみあえ	あつあげ・ぶた肉		にんじん・ねぎ ほうれん草・にんじん	はくさい・たまねぎ・たけのこ しいたけ・にんにく 切りほし大根・とうもろこし	さとう・でんぶん さとう	なたね油 ごま・ごま油	しょうゆ・トマトケチャップ チキンコンソメ しょうゆ	25.8	30.3
12 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン		705	839	
	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	がらすープ・ぶどう酒 チキンコンソメ	28.1	32.8
	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		
	チーズ (小中のみ) みかん (小中のみ)		チーズ (小中のみ)		みかん (小中のみ)					
13 (火)	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 こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ	638	850
	まんばのちりめんあえ のっぺい汁		ちりめん	まんば	もやし	さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ	24.9	31.5
	ミックスナッツ (中のみ)	油あげ		にんじん・ねぎ	ごぼう	さといも・でんぶん	ミックスナッツ (中のみ)			
14 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦		724	926	
	はまちの照り焼き風 食べて菜のあえもの	はまち		食べて菜・にんじん	キャベツ	米粉・でんぶん・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	27.1	34.0
	大根のみそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	大根・たまねぎ	さとう	ごま・ごま油	にぼし (だし)		
15 (木)	シーフードカレーピラフ (麦入り)・牛乳	あさり・えび・いか	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・グリーンピース	精白米・精麦	バター・なたね油	ぶどう酒・カレー粉・チキンコンソメ	679	803
	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	29.0	32.7
	レタスのスープ ヨーグルト (小中のみ)	うずらたまご・ハム	ヨーグルト (小中のみ)	にんじん	レタス・たまねぎ		なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
16 (金)	麦ごはん・あさりのつくだ煮 (小中のみ)・牛乳	あさりのつくだ煮 (小中のみ)	牛乳			精白米・精麦		651	809	
	すき焼き煮 ブロッコリーのごまあえ	牛肉・焼きどうふ		にんじん ブロッコリー	はくさい・たまねぎ・大根・太ねぎ キャベツ・とうもろこし	こんにやく・さとう・ふ さとう	なたね油 ごま・ごま油	しょうゆ しょうゆ	25.8	30.1
	パイナップル (小中のみ)				パイナップル (小中のみ)					
19 (月)	玄米粉あげパン・牛乳		牛乳			コッペパン・玄米粉・さとう	なたね油	616	746	
	肉だんごとビーフンのスープ煮 ビーンズサラダ	肉だんご		にんじん・チンゲンサイ ブロッコリー・にんじん	たまねぎ・キャベツ・きくらげ・しょうが きゅうり	ビーフン さとう	ごま油 なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	22.4	26.6
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦		664	825	
20 (火)	さんまの香味ソース 切りほし大根のサラダ	さんま粉つき		ねぎ ほうれん草・にんじん	しょうが・にんにく 切りほし大根	さとう	なたね油 ごま油	しょうゆ・みりん しょうゆ	22.1	26.2
	とうふのすまし汁	とうふ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ			しょうゆ・けずりぶし (だし)		
	ふきよせごはん・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	しめじ・えだ豆	精白米・さとう	くり	しょうゆ・こんぶ (だし)	623	771
21 (水)	くきわかめのきんぴら そうめんのみそ汁	てんぷら	くきわかめ	にんじん ねぎ	れんこん・ごぼう たまねぎ	こんにやく・さとう	ごま油・ごま	しょうゆ・みりん・にぼし (だし)・こんぶ (だし) にぼし (だし)	22.2	25.9
	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	がらすープ・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)				キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油	22.4	26.1	
26 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン		645	778	
	とり肉のトマト煮	とり肉・ベーコン		トマト・にんじん パセリ	たまねぎ・にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油・バター	トマトケチャップ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ	30.6	36.7
	ごぼうサラダ かき (小中のみ)	ハム		にんじん	ごぼう・きゅうり・とうもろこし かき (小中のみ)			ドレッシング		
27 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦		610	759	
	マーボーどうふ	とうふ・ぶた肉 みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ・しょうが にんにく	でんぶん・さとう	なたね油・ごま油	トマトケチャップ・しょうゆ・がらすープ チキンコンソメ・トウバンジャン	25.3	29.5
	中華サラダ			小松菜・にんじん	もやし・きくらげ	さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ		
28 (水)	セルフドッグ・牛乳	ウインナー	牛乳	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～)	717	910
	こうやどうふ入りコーンスープ スイートポテト (小中のみ)	こうやどうふ	牛乳・生クリーム	パセリ	とうもろこし・たまねぎ・セロリ	コーンスターチ スイートポテト (小中のみ)	なたね油	がらすープ・チキンコンソメ	24.5	31.3
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦		677	849	
29 (木)	魚のレモンソース	メルルーサ			レモン	でんぶん・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	27.4	33.8
	いそ香あえ さつまいものみそ汁		味つけのり	小松菜・にんじん にんじん・ねぎ	もやし たまねぎ		ごま	しょうゆ にぼし (だし)		
	黒米ごはん・牛乳		牛乳			精白米・もち米・黒米		700	828	
30 (金)	こうやどうふのうま煮 すいとん汁	ぶた肉・こうやどうふ		さやいんげん・にんじん にんじん・ねぎ	たまねぎ 大根	さとう		しょうゆ・にぼし (だし) にぼし (だし)	27.9	32.8
	みかん (小中のみ)	油あげ・みそ			みかん (小中のみ)					

11月学校給食栄養量 (21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)	659	25.3	19.8	27.1%	365	104	2.9	3.2	253	0.60	0.59	36	5.3	2.7
中学生	816	30.2	23.3	25.7%	394	123	3.6	3.8	284	0.77	0.66	41	6.4	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。

※「ふるさとの食再発見週間」(11月は13～16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 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 (木)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	きのこスパゲティ	とり肉・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	621	718
	カラフルサラダ りんご (小中のみ)			ブロッコリー・にんじん	きゅうり・とうもろこし・レモン りんご (小中のみ)	さとう	オリーブ油・なたね油		23.9	27.7
2 (金)	麦ごはん ひじきのり (小中のみ)・牛乳		牛乳 ひじきのり (小中のみ)			精白米・精麦			725	859
	八宝菜	ぶた肉 うずらたまご・いか		チンゲンサイ にんじん	はくさい・たまねぎ・たけのこ しいたけ・しょうが	でんぶん	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ		
	大学いも みかん (小中のみ)				みかん (小中のみ)	さつまいも・さとう	なたね油・ごま		24.4	28.0
5 (月)	五目チャーハン (麦入り)・牛乳	焼きふた・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	624	820
	ブロッコリーの中華あえ			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		
	うずらたまごとチンゲンサイのスープ 豆乳プリン (中のみ)	うずらたまご・ベーコン		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・ほししいたけ		ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	25.5	29.8
6 (火)	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			620	754
	レタスのシチュー	とり肉	牛乳・チーズ	にんじん・パセリ	たまねぎ・レタス・エリンギ	じゃがいも・小麦粉	なたね油・バター	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ		
	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		24.1	28.6
7 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			634	812
	さばのしょうが煮	さばのしょうが煮								
	野菜のポン酢あえ とうふのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ		小松菜・にんじん ねぎ	もやし たまねぎ・しめじ		ごま	しょうゆ・ポン酢 にぼし (だし)	24.3	29.8
8 (木)	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	中華そば・でんぶん	なたね油・ごま油	しょうゆ・がらすープ チキンコンソメ・トウバンジャン	654	816
	金時いものからあげ キウイフルーツ					さつまいも キウイフルーツ	なたね油		28.0	34.0
	わかめごはん・牛乳		牛乳			精白米		わかめごはんのもと	618	760
9 (金)	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	こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん		
	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	21.2	24.6
	麦ごはん・味つけのり・牛乳		牛乳・味つけのり			精白米・精麦			641	795
12 (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		
	かみかみあえ	するめ		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	25.8	30.3
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
13 (火)	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	がらすープ・ぶどう酒 チキンコンソメ	705	839
	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		
	チーズ (小中のみ) みかん (小中のみ)		チーズ (小中のみ)		みかん (小中のみ)				28.1	32.8
14 (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 こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ	638	850
	まんばのちりめんあえ のっぺい汁	油あげ	ちりめん	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		
	ミックスナッツ (中のみ)			にんじん・ねぎ		さといも・でんぶん	ミックスナッツ (中のみ)	しょうゆ しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	24.9	31.5
15 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			724	926
	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		食べて菜・にんじん にんじん・ねぎ	キャベツ 大根・たまねぎ	米粉・でんぶん・さとう さとう	なたね油 ごま・ごま油	しょうゆ・みりん しょうゆ にぼし (だし)	27.1	34.0
	シーフードカレーピラフ (麦入り)・牛乳	あさり・えび・いか	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・グリーンピース	精白米・精麦	バター・なたね油	ぶどう酒・カレー粉・チキンコンソメ	679	803
16 (金)	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	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	29.0	32.7
	ヨーグルト (小中のみ)		ヨーグルト (小中のみ)							
19 (月)	麦ごはん・あさりのつくだ煮 (小中のみ)・牛乳	あさりのつくだ煮 (小中のみ)	牛乳			精白米・精麦			651	809
	すき焼き煮	牛肉・焼きとうふ		にんじん	はくさい・たまねぎ・大根・太ねぎ	こんにやく・さとう・ふ	なたね油	しょうゆ		
	ブロッコリーのごまあえ パイナップル (小中のみ)			ブロッコリー	キャベツ・とうもろこし パイナップル (小中のみ)	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	25.8	30.1
20 (火)	玄米粉あげパン・牛乳		牛乳			コッペパン・玄米粉・さとう	なたね油		616	746
	肉だんごとビーフンのスープ煮	肉だんご		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ・きくらげ・しょうが	ビーフン	ごま油	がらすープ・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		ブロッコリー・にんじん	きゅうり	さとう	なたね油		22.4	26.6
21 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			664	825
	さんまの香味ソース	さんま粉つき		ねぎ	しょうが・にんにく	さとう	なたね油	しょうゆ・みりん		
	切りほし大根のサラダ とうふのすまし汁	とうふ	こんぶ	ほうれん草・にんじん にんじん・ねぎ	切りほし大根 たまねぎ・えのきたけ	さとう	ごま油	しょうゆ しょうゆ・けずりぶし (だし)	22.1	26.2
22 (木)	ふきよせごはん・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	しめじ・えだ豆	精白米・さとう	くり	しょうゆ・こんぶ (だし)	623	771
	くきわかめのきんぴら	てんぷら	くきわかめ	にんじん	れんこん・ごぼう	こんにやく・さとう	ごま油・ごま	しょうゆ・みりん・にぼし (だし)・こんぶ (だし)		
	そうめんのみそ汁	油あげ・みそ		ねぎ	たまねぎ		そうめん	にぼし (だし)	22.2	25.9
26 (月)	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	がらすープ・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		22.4	26.1
	小にぼし (小中のみ)		小にぼし (小中のみ)							
27 (火)	コッペパン (袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン (袋入り)				
	とり肉のトマト煮	とり肉・ベーコン		トマト・にんじん パセリ	たまねぎ・にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油・バター	トマトケチャップ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ	677	772
	ごぼうサラダ かき (小中のみ)	ハム		にんじん	ごぼう・きゅうり・とうもろこし かき (小中のみ)			ドレッシング	29.7	34.2
28 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			610	759
	マーボー豆腐	とうふ・ぶた肉 みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ・しょうが にんにく	でんぶん・さとう	なたね油・ごま油	トマトケチャップ・しょうゆ・がらすープ チキンコンソメ・トウバンジャン		
	中華サラダ			小松菜・にんじん	もやし・きくらげ	さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ	25.3	29.5
29 (木)	セルフドッグ・牛乳	ウインナー	牛乳	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〜)	717	910
	こうや豆腐入りコーンスープ	こうや豆腐	牛乳・生クリーム	パセリ	とうもろこし・たまねぎ・セロリ	コーンスターチ	なたね油	がらすープ・チキンコンソメ	24.5	31.3
	スイートポテト (小中のみ)					スイートポテト (小中のみ)				
30 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			677	849
	魚のレモンソース	メルルーサ			レモン	でんぶん・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん		
	いそ香あえ さつまいものみそ汁	味つけのり 油あげ・みそ		小松菜・にんじん にんじん・ねぎ	もやし たまねぎ	さとう	ごま	しょうゆ にぼし (だし)	27.4	33.8

11月学校給食栄養量 (21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)	655	25.1	19.8	27.2%	359	99	2.8	3.2	253	0.58	0.56	36	5.4	2.6
中学生	809	29.8	23.3	25.9%	386	117	3.5	3.8	285	0.74	0.65	41	6.6	3.0

▼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。
 ※27日コッペパン (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。
 ※「ふるさとの食再発見週間」(11月は13〜16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。



C	川岡小・円座小・檀紙小・川島小・東植田小・植田小・塩江小・大野小・浅野小・川東小・香南小・香東中・山田中・塩江中・香川第一中・香南中・川岡幼・円座幼・檀紙幼・大野幼・浅野幼
---	--



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 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			675	798
	あつあげとひじきのうま煮	あつあげ・牛肉	ひじき	にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)		
	野菜とツナのあえもの 小魚入りアーモンド(小中のみ)	まぐろの油つけ		ほうれん草	キャベツ・とうもろこし・レモン	さとう		しょうゆ	27.4	31.2
2 (金)	小型コッペパン(袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン(袋入り)			642	745
	きのこスパゲティ	とり肉・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		
	カラフルサラダ りんご(小中のみ)			ブロッコリー・にんじん	きゅうり・とうもろこし・レモン りんご(小中のみ)	さとう	オリーブ油・なたね油		23.3	27.0
5 (月)	麦ごはん ひじきのり(小中のみ)・牛乳		牛乳 ひじきのり(小中のみ)			精白米・精麦			725	859
	八宝菜	ぶた肉 うずらたまご・いか		チンゲンサイ にんじん	はくさい・たまねぎ・たけのこ しいたけ・しょうが	でんぶん	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ		
	大学いも みかん(小中のみ)				みかん(小中のみ)	さつまいも・さとう	なたね油・ごま		24.4	28.0
6 (火)	五目チャーハン(麦入り)・牛乳	焼きふた・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	624	820
	ブロッコリーの中華あえ			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		
	うずらたまごとチンゲンサイのスープ 豆乳プリン(中のみ)	うずらたまご・ベーコン		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・ほししいたけ		ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	25.5	29.8
7 (水)	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			620	754
	レタスのシチュー	とり肉	牛乳・チーズ	にんじん・パセリ	たまねぎ・レタス・エリンギ	じゃがいも・小麦粉	なたね油・バター	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ		
	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		24.1	28.6
8 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			634	812
	さばのしょうが煮	さばのしょうが煮		小松菜・にんじん	もやし		ごま	しょうゆ・ボン酢	24.3	29.8
	野菜のボン酢あえ とうふのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ		ねぎ	たまねぎ・しめじ			にぼし(だし)		
9 (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	中華そば・でんぶん	なたね油・ごま油	しょうゆ・がらすープ チキンコンソメ・トウバンジャン	654	816
	金時いものからあげ キウイフルーツ				キウイフルーツ	さつまいも	なたね油		28.0	34.0
	わかめごはん・牛乳		牛乳			精白米		わかめごはんのもと	618	760
12 (月)	がんもどきとひじきのうま煮 ほうれん草のアーモンドあえ	がんもどき・牛肉	ひじき	にんじん・さやいんげん ほうれん草	ごぼう もやし・キャベツ	こんにやく・さとう さとう	なたね油 アーモンド	しょうゆ・みりん しょうゆ	21.2	24.6
	麦ごはん・味つけのり・牛乳		牛乳・味つけのり			精白米・精麦			641	795
	あつあげのあまぎ煮 かみかみあえ	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	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	25.8	30.3
14 (水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			705	839
	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	がらすープ・ぶどう酒 チキンコンソメ		
	海そうサラダ チーズ(小中のみ) みかん(小中のみ)		海そうミックス チーズ(小中のみ)		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	28.1	32.8
15 (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 こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ	638	850
	まんばのちりめんあえ のっぺい汁		ちりめん	まんば	もやし	さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ		
	ミックスナッツ(中のみ)	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)	24.9	31.5
16 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			724	926
	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		食べて菜・にんじん にんじん・ねぎ	キャベツ 大根・たまねぎ	米粉・でんぶん・さとう さとう	なたね油 ごま・ごま油	しょうゆ・みりん しょうゆ にぼし(だし)	27.1	34.0
	シーフードカレーピラフ(麦入り)・牛乳 ひじきとチーズの鉄こつサラダ レタスのスープ ヨーグルト(小中のみ)	あさり・えび・いか まぐろの油つけ	牛乳 チーズ・ひじき	にんじん にんじん	たまねぎ・エリンギ・グリーンピース キャベツ	精白米・精麦 さとう	バター・なたね油 なたね油	ぶどう酒・カレー粉・チキンコンソメ しょうゆ	679	803
20 (火)	麦ごはん・あさりのつくだ煮(小中のみ)・牛乳 すき焼き煮 ブロッコリーのごまあえ パイナップル(小中のみ)	あさりのつくだ煮(小中のみ) 牛肉・焼きどうふ	牛乳	にんじん	はくさい・たまねぎ・大根・太ねぎ ブロッコリー	精白米・精麦 こんにやく・さとう・ふ さとう	なたね油 ごま・ごま油	しょうゆ しょうゆ	651	809
	玄米粉あげパン・牛乳 肉だんごとビーフンのスープ煮 ビーンズサラダ		牛乳	にんじん・チンゲンサイ ブロッコリー・にんじん	たまねぎ・キャベツ・きくらげ・しょうが きゅうり	コッペパン・玄米粉・さとう ビーフン さとう	なたね油 ごま油 なたね油		616	746
	麦ごはん・牛乳 さんまの香味ソース 切りほし大根のサラダ とうふのすまし汁	さんま粉つき		ねぎ ほうれん草・にんじん	しょうが・にんにく 切りほし大根	精白米・精麦 さとう	なたね油 ごま油	しょうゆ・みりん しょうゆ	664	825
26 (月)	ふきよせごはん・牛乳 くきわかめのきんぴら そうめんのみそ汁	とり肉	牛乳	にんじん	しめじ・えだ豆 れんこん・ごぼう たまねぎ	精白米・さとう こんにやく・さとう	くり ごま油・ごま	しょうゆ・こんぶ(だし) しょうゆ・みりん・にぼし(だし)・こんぶ(だし) にぼし(だし)	623	771
	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	がらすープ・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・チャップネ 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)				キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油		22.4	26.1
28 (水)	コッペパン(袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン(袋入り)			677	772
	とり肉のトマト煮 ごぼうサラダ かき(小中のみ)	とり肉・ベーコン ハム		トマト・にんじん パセリ にんじん	たまねぎ・にんにく ごぼう・きゅうり・とうもろこし かき(小中のみ)	じゃがいも・さとう	なたね油・バター	トマトケチャップ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ ドレッシング	29.7	34.2
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			610	759
29 (木)	マーボーどうふ 中華サラダ	とうふ・ぶた肉 みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ・しょうが にんにく	でんぶん・さとう	なたね油・ごま油	トマトケチャップ・しょうゆ・がらすープ チキンコンソメ・トウバンジャン	25.3	29.5
	セルフドッグ・牛乳	ウインナー	牛乳	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～)	717	910
30 (金)	こうやどうふ入りコーンスープ スイートポテト(小中のみ)	こうやどうふ	牛乳・生クリーム	パセリ	とうもろこし・たまねぎ・セロリ	コーンスターチ	なたね油	がらすープ・チキンコンソメ	24.5	31.3

11月学校給食栄養量(21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)	658	25.1	20.2	27.7%	371	108	2.9	3.2	251	0.57	0.58	35	5.5	2.6
中学生	810	29.7	23.7	26.4%	399	128	3.6	3.8	282	0.72	0.65	40	6.7	3.0

▼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)・28日コッペパン(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。

※「ふるさとの食再発見週間」(11月は13～16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 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦		660	843	
	さばの塩焼き	さば								
	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		
2 (金)	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)	29.2	37.1
	コッペパン・りんごジャム・牛乳		牛乳			コッペパン・りんごジャム			617	750
	クリームシチュー	とり肉・大豆・白花豆	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・エリンギ	じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ	26.2	31.2
5 (月)	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		
	ごはん・ふりかけ・牛乳		牛乳			精白米		ふりかけ	659	788
	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	なたね油	しょうゆ・みりん		
6 (火)	アーモンドあえ			ほうれん草・にんじん	もやし	さとう	アーモンド	しょうゆ	26.4	31.5
	スイーツポテト					スイーツポテト				
	菜ちりめんごはん・牛乳		牛乳			精白米		菜ちりめんごはんのもと	607	707
7 (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	こんにゃく・さとう	なたね油・ごま	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・ボン酢	22.3	25.5
	みかん				みかん					
8 (木)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			642	775
	五目どうふ	とうふ・えび・ハム	牛乳・生クリーム	にんじん	たまねぎ・たけのこ・えだ豆・しょうが	でんぶ	なたね油・ごま油	がらスープ・チキンコンソメ		
	根菜サラダ			にんじん	ごぼうサラダ・れんこん・とうもろこし				26.4	31.4
9 (金)	かき				かき					
	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)	646	752
	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	こんにゃく・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん		
10 (土)	ブロッコリーのあえもの			ブロッコリー				ドレッシング	24.5	27.7
	アーモンド入りチーズ		アーモンド入りチーズ							
	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			658	807
11 (日)	肉じゃが	牛肉		にんじん	たまねぎ・えだ豆	じゃがいも・こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ	22.9	26.7
	大根のあえもの	まぐろの油づけ		にんじん	大根・とうもろこし			ドレッシング		
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			617	767
12 (月)	はまちの照り焼き	はまち			しょうが	さとう・でんぶ		しょうゆ・みりん		
	食べて菜のいそ香あえ		味つけもみり	食べて菜・にんじん	もやし			しょうゆ	25.4	30.4
	わかめのみそ汁	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)		
13 (火)	ふきよせごはん・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳	にんじん	しめじ・えだ豆	精白米・さとう	くり	しょうゆ・こんぶ(だし)	621	726
	切りほし大根とひじきのあえもの			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)	24.6	28.0
14 (水)	小魚入りアーモンド						小魚入りアーモンド			
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			585	725
	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	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	ごま油	しょうゆ・一味とうがらし	23.3	27.1
15 (木)	ごまあえ			ほうれん草・にんじん	もやし		ごま	しょうゆ・みりん		
	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	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	656	821
	小さいわしのからあげ		小さいわし粉つき				なたね油		30.7	37.2
16 (金)	ミニトマト			ミニトマト						
	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		706	843
	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	26.1	30.9
19 (月)	にんじんサラダ	まぐろの油づけ		にんじん・さやいんげん				ドレッシング		
	黒米ごはん・牛乳		牛乳			精白米・黒米	なたね油		633	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	こんにゃく・ふ・さとう	なたね油	しょうゆ	21.4	24.4
20 (火)	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		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			682	804
	ゲタのレモンソースかけ	したびらめ粉つき			レモン	さとう・でんぶ	なたね油	しょうゆ		
21 (水)	野菜スープ	ベーコン・白いんげん豆		にんじん	はくさい・たまねぎ・大根・ほししいたけ			がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	30.1	35.3
	ミニトマト			ミニトマト						
	プリン					プリン				
22 (木)	カレーピラフ・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・マッシュルーム・えだ豆 にんにく	精白米	バター	ぶどう酒・カレー粉 チキンコンソメ・ウスターソース	550	729
	花野菜サラダ			ブロッコリー	カリフラワー・とうもろこし			ドレッシング		
	レタスのたまごスープ	たまご・ベーコン			レタス・たまねぎ	でんぶ		がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	20.9	25.4
23 (金)	ココアワッフル(中のみ)					ココアワッフル(中のみ)				
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			616	837
	いかのさらさあげ	いか			しょうが	でんぶ・米粉・さとう	なたね油	しょうゆ・カレー粉		
24 (土)	おひたし			小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ・ボン酢		
	わが家のみそ汁	こうやどうふ・みそ	わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ			にぼし(だし)	24.0	29.6
	いも大福(中のみ)					いも大福(中のみ)				
26 (月)	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			635	768
	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	25.7	30.8
	野菜サラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり			ドレッシング		
27 (火)	りんご				りんご					
	玄米粉あげパン・牛乳		牛乳			コッペパン・玄米粉・さとう	なたね油		709	805
	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	こんにゃく寒天	ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	26.6	29.7
28 (水)	ビーンスサラダ	ミックスビーンズ			もやし・きゅうり			ドレッシング		
	麦ごはん・ひじきのり・牛乳		牛乳・ひじきのり			精白米・精麦			686	841
	こうやどうふの煮もの	ぶた肉・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・かつお(だし)		
29 (木)	野菜のあえもの			にんじん	もやし・きゅうり		ごま	しょうゆ・みりん	28.8	33.2
	ミックスナッツ						ミックスナッツ			
	セルフフィッシュバーガー・牛乳	白身魚フライ	牛乳・チーズ(中のみ)			コッペパン	なたね油	タルタルソース	629	883
30 (金)	ミネストローネ	ベーコン		トマト・にんじん	たまねぎ・キャベツ・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	23.4	33.6
	ネーブルオレンジ				ネーブルオレンジ					
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			642	782
31 (土)	ぶたレバーの香りあげ	ぶたレバー粉つき		ねぎ	しょうが	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ		
	ツナサラダ	まぐろの油づけ		にんじん	きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	24.4	28.0
	ヨーグルト		ヨーグルト							

11月学校給食栄養量(21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)	640	25.1	19.8	27.9%	346	89	2.7	3.1	435	0.61	0.65	27	4.8	2.4
中学生	785	29.9	22.9	26.3%	375	104	3.3	3.8	507	0.76	0.73	31	5.9	2.9

▼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。

※「ふるさとの食再発見週間」(11月は12~16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		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 油脂類・種実類	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
1 (木)	コッペパン・りんごジャム・牛乳		牛乳			コッペパン・りんごジャム		617	750	
	クリームシチュー	とり肉・大豆・白大豆	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・エリンギ	じゃがいも・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			26.2	31.2	
2 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦		660	843	
	さばの塩焼き	さば								
	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	29.2	37.1
5 (月)	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)		
	玄米粉あげパン・牛乳		牛乳			コッペパン・玄米粉・さとう	なたね油	709	805	
	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	26.6	29.7
6 (火)	ビーンズサラダ	ミックスビーンズ			もやし・きゅうり			ドレッシング		
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米		642	782	
	ぶたレバーの香りあげ	ぶたレバー粉つき		ねぎ	しょうが	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ		
7 (水)	ツナサラダ	まぐろの油づけ		にんじん	きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	24.4	28.0
	ヨーグルト		ヨーグルト							
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦		616	837	
8 (木)	いかのさらさあげ	いか			しょうが	でんぶん・米粉・さとう	なたね油	しょうゆ・カレー粉		
	おひたし			小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ・ポン酢		
	わが家のみそ汁	こうやどうふ・みそ	わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ			にぼし(だし)	24.0	29.6
9 (金)	いも大福(中のみ)					いも大福(中のみ)				
	セルフフィッシュバーガー・牛乳	白身魚フライ	牛乳・チーズ(中のみ)			コッペパン	なたね油	タルタルソース	629	883
	ミネストローネ	ベーコン		トマト・にんじん	たまねぎ・キャベツ・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	23.4	33.6
12 (月)	ネーブルオレンジ				ネーブルオレンジ					
	カレーピラフ・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・マッシュルーム・えだ豆 にんにく	精白米	バター	ぶどう酒・カレー粉 チキンコンソメ・ウスターソース	55.0	72.9
	花野菜サラダ			ブロッコリー	カリフラワー・とうもろこし			ドレッシング		
13 (火)	レタスのたまごスープ	たまご・ベーコン			レタス・たまねぎ	でんぶん		がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	20.9	25.4
	ココアワッフル(中のみ)					ココアワッフル(中のみ)				
	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		706	843
14 (水)	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	26.1	30.9
	にんじんサラダ	まぐろの油づけ		にんじん・さやいんげん				ドレッシング		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
15 (木)	ゲタのレモンソースかけ	したびらめ粉つき			レモン	さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ	682	804
	野菜スープ	ベーコン・白いんげん豆		にんじん	はくさい・たまねぎ・大根・ほししいたけ			がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	ミニトマト			ミニトマト					30.1	35.3
16 (金)	プリン					プリン				
	キムチごはん・牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん	はくさいキムチ・えだ豆・しょうが	精白米・さとう	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	667	768
	ナムル			にんじん	もやし・きゅうり・にんにく	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・一味とうがらし		
19 (月)	わかめスープ	うずらたまご	わかめ		たまねぎ	こんにやく寒天		がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	21.6	24.4
	みかんタルト					みかんタルト				
	麦ごはん・ひじきのり・牛乳		牛乳・ひじきのり			精白米・精麦			686	841
20 (火)	こうやどうふの煮もの	ぶた肉・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・かつお(だし)		
	野菜のあえもの			にんじん	もやし・きゅうり		ごま	しょうゆ・みりん	28.8	33.2
	ミックスナッツ						ミックスナッツ			
21 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米		617	767	
	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		
	食べて菜のいそ香あえ		味つけもみのり	食べて菜・にんじん	もやし			しょうゆ	25.4	30.4
22 (木)	わかめのみそ汁	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)		
	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン				
	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	635	768
23 (金)	野菜サラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり			ドレッシング	25.7	30.8
	りんご				りんご					
	ふきよせごはん・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳	にんじん	しめじ・えだ豆	精白米・さとう	くり	しょうゆ・こんぶ(だし)	621	726
24 (土)	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)	24.6	28.0
	小魚入りアーモンド						小魚入りアーモンド			
25 (日)	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			658	807
	肉じゃが	牛肉		にんじん	たまねぎ・えだ豆	じゃがいも・こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ		
	大根のあえもの	まぐろの油づけ		にんじん	大根・とうもろこし			ドレッシング	22.9	26.7
26 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	五目どうぶ	とうふ・えび・ハム	牛乳・生クリーム	にんじん	たまねぎ・たけのこ・えだ豆・しょうが	でんぶん	なたね油・ごま油	がらスープ・チキンコンソメ	642	775
	根菜サラダ			にんじん	ごぼうサラダ・れんこん・とうもろこし				26.4	31.4
27 (火)	かき				かき					
	黒米ごはん・牛乳		牛乳			精白米・黒米	なたね油		633	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	21.4	24.4
28 (水)	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		
	ごはん・ふりかけ・牛乳		牛乳			精白米		ふりかけ	659	788
	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		
29 (木)	アーモンドあえ			ほうれん草・にんじん	もやし	さとう	アーモンド	しょうゆ	26.4	31.5
	スイートポテト					スイートポテト				
	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	656	821
30 (金)	小さいわしのからあげ		小さいわし粉つき				なたね油		30.7	37.2
	ミニトマト			ミニトマト						
	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)	646	752
11月分	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	24.5	27.7
	アーモンド入りチーズ		アーモンド入りチーズ							
12月分	菜ちりめんごはん・牛乳		牛乳			精白米		菜ちりめんごはんのもと		
	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	なたね油・ごま	みりん	607	707
	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	22.3	25.5
	みかん			みかん						

11月学校給食栄養量(21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	脂質エネルギー比	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
小学生(中学年)	644	25.0	20.0	27.9%	341	87	2.7	3.1	435	0.61	0.65	28	4.7	2.5
中学生	787	29.7	23.1	26.4%	369	102	3.3	3.8	508	0.76	0.73	32	5.8	3.0

▼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。

※「ふるさとの食再発見週間」(11月は12~16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 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 (木)	麦ごはん ひじきのり (小中のみ)・牛乳		牛乳 ひじきのり (小中のみ)			精白米・精麦			725	859
	八宝菜	ぶた肉 うずらたまご・いか		チンゲンサイ にんじん	はくさい・たまねぎ・たけのこ しいたけ・しょうが	でんぶん	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ	24.4	28.0
	大学いも みかん (小中のみ)				みかん (小中のみ)	さつまいも・さとう	なたね油・ごま			
2 (金)	五目チャーハン (麦入り)・牛乳	焼きふた・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	624	819
	ブロッコリーの中あえ			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	25.5	29.8
	うずらたまごとチンゲンサイのスープ 豆乳プリン (中のみ)	うずらたまご・ベーコン		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・ほししいたけ		ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
5 (月)	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			614	747
	レタスのシチュー	とり肉	牛乳・チーズ	にんじん・パセリ	たまねぎ・レタス・エリンギ	じゃがいも・小麦粉	なたね油・バター	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	26.0	31.1
	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			
6 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			634	812
	さばのしょうが煮	さばのしょうが煮							24.3	29.8
	野菜のポン酢あえ とうふのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ		小松菜・にんじん ねぎ	もやし たまねぎ・しめじ		ごま	しょうゆ・ポン酢 にぼし (だし)		
7 (水)	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	中華そば・でんぶん	なたね油・ごま油	しょうゆ・がらすープ チキンコンソメ・トウバンジャン	654	816
	金時いものからあげ キウイフルーツ				キウイフルーツ	さつまいも	なたね油		28.0	34.0
	わかめごはん・牛乳		牛乳			精白米		わかめごはんのもと	618	760
8 (木)	がんもどきとひじきのうま煮 ほうれん草のアーモンドあえ	がんもどき・牛肉	ひじき	にんじん・さやいんげん ほうれん草	ごぼう もやし・キャベツ	こんにやく・さとう さとう	なたね油 アーモンド	しょうゆ・みりん しょうゆ	21.2	24.6
	麦ごはん・味つけのり・牛乳		牛乳・味つけのり			精白米・精麦			641	795
	あつあげのあまぎ煮 かみかみあえ	あつあげ・ぶた肉 するめ		にんじん・ねぎ ほうれん草・にんじん	はくさい・たまねぎ・たけのこ しいたけ・にんにく 切りほし大根・とうもろこし	さとう・でんぶん さとう	なたね油 ごま・ごま油	しょうゆ・トマトケチャップ チキンコンソメ しょうゆ	25.8	30.3
12 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			705	839
	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	がらすープ・ぶどう酒 チキンコンソメ		
	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	28.1	32.8
	チーズ (小中のみ) みかん (小中のみ)		チーズ (小中のみ)		みかん (小中のみ)					
13 (火)	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 こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ	638	850
	まんばのちりめんあえ のっぺい汁		ちりめん	まんば	もやし	さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ	24.9	31.5
	ミックスナッツ (中のみ)	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)		
14 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			662	852
	はまちの照り焼き 食べて菜のあえもの 大根のみそ汁	はまち 油あげ・みそ		食べて菜・にんじん にんじん・ねぎ	キャベツ 大根・たまねぎ	米粉・でんぶん・さとう さとう	なたね油 ごま・ごま油	しょうゆ・みりん しょうゆ にぼし (だし)	26.9	33.7
	シーフードカレーピラフ (麦入り)・牛乳 ひじきとチーズの鉄こつサラダ レタスのスープ	あさり・えび・いか まぐろの油つけ	牛乳 チーズ・ひじき	にんじん にんじん	たまねぎ・エリンギ・グリーンピース キャベツ	精白米・精麦 さとう	バター・なたね油 なたね油	ぶどう酒・カレー粉・チキンコンソメ しょうゆ	682	806
15 (木)	ヨーグルト (小中のみ)	うずらたまご・ハム	ヨーグルト (小中のみ)	にんじん	レタス・たまねぎ		なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	28.2	31.9
	麦ごはん・あさりのつくだ煮 (小中のみ)・牛乳 すき焼き煮	あさりのつくだ煮 (小中のみ) 牛肉・焼きどうふ	牛乳	にんじん	はくさい・たまねぎ・大根・太ねぎ	精白米・精麦 こんにやく・さとう・ふ	なたね油	しょうゆ	651	809
	ブロッコリーのごまあえ パイナップル (小中のみ)			ブロッコリー	キャベツ・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	25.8	30.1
19 (月)	玄米粉あげパン・牛乳		牛乳			コッペパン・玄米粉・さとう	なたね油		616	746
	肉だんごとビーフンのスープ煮 ビーンズサラダ	肉だんご ミックスビーンズ		にんじん・チンゲンサイ ブロッコリー・にんじん	たまねぎ・キャベツ・きくらげ・しょうが きゅうり	ビーフン さとう	ごま油 なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	22.4	26.6
	麦ごはん・牛乳 さんまの香味ソース 切りほし大根のサラダ	さんま粉つき	牛乳	ねぎ	しょうが・にんにく	精白米・精麦 さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	664	825
20 (火)	とうふのすまし汁	とうふ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ		ごま油	しょうゆ	22.1	26.2
	ふきよせごはん・牛乳 くきわかめのきんぴら	とり肉	牛乳	にんじん	しめじ・えだ豆	精白米・さとう	くり	しょうゆ・こんぶ (だし)	623	771
	そうめんのみそ汁	てんぷら 油あげ・みそ		にんじん ねぎ	れんこん・ごぼう たまねぎ	こんにやく・さとう	ごま油・ごま	しょうゆ・みりん・にぼし (だし)・こんぶ (だし)	22.2	25.9
22 (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	がらすープ・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)				キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油		22.4	26.1
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			645	778
とり肉のトマト煮 ごぼうサラダ	とり肉・ベーコン ハム		トマト・にんじん パセリ にんじん	たまねぎ・にんにく ごぼう・きゅうり・とうもろこし	じゃがいも・さとう	なたね油・バター	トマトケチャップ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ ドレッシング	30.6		
27 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			610	759
	マーボーどうふ 中華サラダ	とうふ・ぶた肉 みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ・しょうが にんにく	でんぶん・さとう	なたね油・ごま油	トマトケチャップ・しょうゆ・がらすープ チキンコンソメ・トウバンジャン	25.3	29.5
				小松菜・にんじん	もやし・きくらげ	さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ		
28 (水)	セルフドッグ・牛乳	ウインナー	牛乳	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～)	717	910
	こうやどうふ入りコーンスープ スイートポテト (小中のみ)	こうやどうふ	牛乳・生クリーム	パセリ	とうもろこし・たまねぎ・セロリ	コーンスターチ スイートポテト (小中のみ)	なたね油	がらすープ・チキンコンソメ	24.5	31.3
	麦ごはん・牛乳 魚のレモンソース いそ香あえ	メルルーサ	牛乳		レモン	精白米・精麦 でんぶん・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	677	849
29 (木)	さつまいものみそ汁	油あげ・みそ		小松菜・にんじん にんじん・ねぎ	もやし たまねぎ		ごま	しょうゆ	27.4	33.8
	黒米ごはん・牛乳 こうやどうふのうま煮		牛乳			精白米・もち米・黒米 さとう		しょうゆ・にぼし (だし)	700	828
	すいとん汁 みかん (小中のみ)	ぶた肉・こうやどうふ 油あげ・みそ		さやいんげん・にんじん にんじん・ねぎ	たまねぎ 大根	さとう		にぼし (だし)	27.9	32.8

11月学校給食栄養量 (21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	25.4	19.6	26.9%	365	104	2.9	3.2	253	0.59	0.59	36	5.2	2.6
中学生	812	30.3	23.1	25.5%	393	124	3.6	3.9	284	0.76	0.66	41	6.4	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。

※「ふるさとの食再発見週間」(11月は13～16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讀太くんマークでお知らせします。

