



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			小学生	中学生
		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 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			637	800
	とうふの中華煮	とうふ・ぶた肉		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・しょうが・ほししいたけ	さとう・でんぶん	なたね油・ごま油	しょうゆ・オイスターソース・チキンコンソメ		
	はるさめサラダ	ハム		にんじん	もやし・きゅうり	はるさめ・さとう	ごま油	しょうゆ・からし	28.4	34.6
	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		
5 (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		605	769
	肉だんごとビーフンのスープ	肉だんご		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・はくさい・しょうが・きくらげ	ビーフン	ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	野菜とツナのサラダ	まぐろの油づけ			キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油		22.0	27.1
6 (水)	わかめごはん・牛乳		牛乳			精白米		わかめごはんのもと	652	817
	こうやどうふのうま煮	ぶた肉・こうやどうふ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ	さとう		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	のっぺい汁	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)	28.5	34.6
7 (木)	麦ごはん・味つけのり・牛乳		牛乳・味つけのり			精白米・精麦			636	795
	すき焼き煮	牛肉・焼きどうふ		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		
	かみかみあえ	するめ		にんじん	きゅうり・切りほし大根・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	26.3	31.9
8 (金)	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	631	747
	煮びたし	てんぷら		小松菜	はくさい・もやし			しょうゆ・みりん・にぼし(だし)		
	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)	23.5	27.6
	みかん				みかん					
11 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			649	833
	はまちの照り焼き風	はまち				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			食べて菜・にんじん	キャベツ	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	24.5	31.4
12 (火)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	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	662	829
	ひじきとチーズのサラダ	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	33.1	40.7
13 (水)	ヨーグルト		ヨーグルト							
	キムチごはん(麦入り)・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・精麦・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	634	770
	ナムル			にんじん	もやし・きゅうり・にんにく	さとう	ごま油	しょうゆ・一味とうがらし		
14 (木)	トック入りわかめスープ	ハム	わかめ	ねぎ	たまねぎ	トック	なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	21.5	25.7
	ミックスナッツ						ミックスナッツ			
	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			636	783
15 (金)	あつあげのあま酢煮	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		
	野菜のあえもの	かつおぶし		小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ・ポン酢	26.2	31.6
	みかん				みかん					
18 (月)	金時いもパン・牛乳		牛乳			金時いもパン			649	821
	ロメインレタスのシチュー	とり肉	牛乳・チーズ	にんじん	たまねぎ・ロメインレタス・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	26.4	31.8
	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		
19 (火)	チーズ		チーズ							
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			674	857
	さばのみぞれ煮	さばのみぞれ煮								
20 (水)	ほうれん草のアーモンドあえ			ほうれん草	キャベツ・もやし	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ		
	みそ汁	とうふ・油あげ・みそ		ねぎ	たまねぎ			にぼし(だし)	24.4	30.3
	かき				かき					
21 (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	中華めん・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	658	836
	金時いものからあげ					さつまいも	なたね油		28.7	35.5
	ブロッコリーの中華あえ			ブロッコリー		さとう	ごま油	しょうゆ		
22 (金)	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)	598	796
	れんこんのきんぴら	てんぷら		にんじん さやいんげん	れんこん・ごぼう	こんにやく・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	白玉汁	かまぼこ・油あげ		ねぎ	大根・たまねぎ	白玉だんご		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	21.1	26.2
25 (月)	ココアワッフル(中のみ)					ココアワッフル(中のみ)				
	きのこカレーライス(麦ごはん)牛乳	ぶた肉	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	631	790
	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		22.2	26.8
26 (火)	小にぼし		小にぼし							
	黒米ごはん・牛乳		牛乳			精白米・もち米・黒米			637	777
	ちくぜん煮	とり肉		にんじん・さやいんげん	ごぼう・れんこん	こんにやく・さとう・でんぶん	ごま油	しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
27 (水)	かきたま汁	たまご		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	でんぶん		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	22.7	27.2
	いも大福					いも大福				
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			645	806
28 (木)	さけのたつたあげ	さけ			しょうが	米粉・でんぶん	なたね油	しょうゆ		
	野菜とたくあんのあえもの			小松菜	キャベツ・たくあん			しょうゆ	27.7	33.5
	さつまい	とり肉・麦みそ		にんじん・ねぎ	もやし・ごぼう	さつまいも・こんにやく		にぼし(だし)		
29 (金)	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～)	623	800
	コーンクリームスープ	ベーコン	牛乳・生クリーム	にんじん・パセリ	たまねぎ・とうもろこし・エリンギ	コーンスターチ	バター	がらすープ・チキンコンソメ	22.2	28.4
	キウイフルーツ				キウイフルーツ					
29 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			614	761
	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		
	中華サラダ	ハム		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	27.5	32.6
29 (金)	味つけ小魚		味つけ小魚							
	ごはん・ふりかけ・牛乳		牛乳			精白米		ふりかけ	606	757
	ぶた肉と野菜のみそいため	ぶた肉・みそ		にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・しょうが	さとう	なたね油	しょうゆ		
29 (金)	けんちん汁	とうふ・油あげ		にんじん・ねぎ	ごぼう	こんにやく		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	25.5	30.6
	食パン(袋入り)・牛乳		牛乳			食パン(袋入り)				
	スパゲティミートソース	牛肉・ぶた肉	粉チーズ	にんじん・ピーマン	たまねぎ・エリンギ・にんにく	スパゲティ	なたね油	トマトピューレ・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	680	815
29 (金)	切りほし大根のサラダ		こんぶ	ほうれん草・にんじん	とうもろこし・切りほし大根	さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ		
	レモンのムース(小のみ) りんごのタルト(中のみ)					レモンのムース(小のみ) りんごのタルト(中のみ)			26.0	30.3

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)	638	25.4	19.9	370	106	2.7	3.2	233	0.58	0.57	33	4.9	2.4
中学生	798	30.9	23.6	406	128	3.4	4.0	271	0.72	0.65	40	6.2	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。
 ※29日食パン(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。
 ※「ふるさとの食再発見週間」(11月は15～20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。
 ※高松市の学校給食調理場で働いてみませんか?興味がある方は、高松市教育委員会 保健体育課 学校給食係(087-811-6300)までお問い合わせください。





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			小学生	中学生
		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 (金)	大豆ごはん(麦入り)・牛乳	牛肉・大豆・油あげ	牛乳	にんじん	えだ豆	精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ	660	768
	食べて菜のごまドレッシングあえ	ハム		食べて菜	もやし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ		
	いなか汁	とうふ・みそ		にんじん・ねぎ	大根・ごぼう	さといも		にぼし(だし)		
	プリン(小中のみ)					プリン(小中のみ)				
5 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			637	800
	とうふの中華煮	とうふ・ぶた肉		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・しょうが・ほししいたけ	さとう・でんぶん	なたね油・ごま油	しょうゆ・オイスターソース・チキンコンソメ		
	はるさめサラダ	ハム		にんじん	もやし・きゅうり	はるさめ・さとう	ごま油	しょうゆ・からし		
	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		
6 (水)	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		605	769
	肉だんごとビーフンのスープ	肉だんご		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・はくさい・しょうが・きくらげ	ビーフン	ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	野菜とツナのサラダ	まぐろの油づけ			キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油			
	わかめごはん・牛乳		牛乳			精白米		わかめごはんのもと		
7 (木)	こうやどうふのうま煮	ぶた肉・こうやどうふ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ	さとう		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	28.5	34.6
	のっぺい汁	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・味つけのり(小中のみ)・牛乳		牛乳・味つけのり(小中のみ)			精白米・精麦				
	すき焼き煮	牛肉・焼きどうふ		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		
8 (金)	かみかみあえ	するめ		にんじん	きゅうり・切りほし大根・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	26.3	31.9
	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		
	煮びたし	てんぷら		小松菜	はくさい・もやし			しょうゆ・みりん・にぼし(だし)		
	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)		
11 (月)	みかん(小中のみ)				みかん(小中のみ)				23.5	27.6
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
	はまちの照り焼き風	はまち				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			食べて菜・にんじん	キャベツ	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ		
12 (火)	すまし汁	とうふ	わかめ	ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ			しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	24.5	31.4
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	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		
	ひじきとチーズのサラダ	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		
13 (水)	ヨーグルト(小中のみ)		ヨーグルト(小中のみ)						33.1	40.7
	キムチごはん(麦入り)・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・精麦・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ		
	ナムル			にんじん	もやし・きゅうり・にんにく	さとう	ごま油	しょうゆ・一味とうがらし		
	トック入りわかめスープ	ハム	わかめ	ねぎ	たまねぎ	トック	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
14 (木)	ミックスマツ(小中のみ)						ミックスマツ(小中のみ)		21.5	25.7
	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				
	あつあげのあま酢煮	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		
	野菜のあえもの	かつおぶし		小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ・ポン酢		
15 (金)	みかん(小中のみ)				みかん(小中のみ)				26.2	31.6
	金時いもパン・牛乳		牛乳			金時いもパン				
	ロメインレタスのシチュー	とり肉	牛乳・チーズ	にんじん	たまねぎ・ロメインレタス・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		
	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		
18 (月)	チーズ(小中のみ)		チーズ(小中のみ)						26.4	31.8
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
	さばのみぞれ煮	さばのみぞれ煮								
	ほうれん草のアーモンドあえ			ほうれん草	キャベツ・もやし	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ		
19 (火)	みそ汁	とうふ・油あげ・みそ		ねぎ	たまねぎ			にぼし(だし)	24.4	30.3
	かき				かき					
	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		
	金時いものからあげ					さつまいも	なたね油			
20 (水)	ブロッコリーの中華あえ			ブロッコリー		さとう	ごま油	しょうゆ	28.7	35.5
	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)		
	れんこんのきんぴら	てんぷら		にんじん さやいんげん	れんこん・ごぼう	こんにやく・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	白玉汁	かまぼこ・油あげ		ねぎ	大根・たまねぎ	白玉だんご		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
21 (木)	ココアワッフル(中のみ)					ココアワッフル(中のみ)			21.1	26.2
	きのこカレーライス(麦ごはん)牛乳	ぶた肉	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		
	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			
	小にぼし(小中のみ)		小にぼし(小中のみ)							
22 (金)	黒米ごはん・牛乳		牛乳			精白米・もち米・黒米			637	777
	ちくぜん煮	とり肉		にんじん・さやいんげん	ごぼう・れんこん	こんにやく・さとう・でんぶん	ごま油	しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	かきたま汁	たまご		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	でんぶん		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	いも大福(小中のみ)					いも大福(小中のみ)				
25 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			645	806
	さけのたつたあげ	さけ			しょうが	米粉・でんぶん	なたね油	しょうゆ		
	野菜とたくあんのあえもの			小松菜	キャベツ・たくあん			しょうゆ		
	さつまい	とり肉・麦みそ		にんじん・ねぎ	もやし・ごぼう	さつまいも・こんにやく		にぼし(だし)		
26 (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～)	623	800
	コーンクリームスープ	ベーコン	牛乳・生クリーム	にんじん・パセリ	たまねぎ・とうもろこし・エリンギ	コーンスターチ	バター	がらスープ・チキンコンソメ		
	キウイフルーツ(小中のみ)				キウイフルーツ(小中のみ)					
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
27 (水)	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・がらスープ チキンコンソメ・トウバンジャン	614	761
	中華サラダ	ハム		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		
	味つけ小魚(小中のみ)		味つけ小魚(小中のみ)							
	ごはん・ふりかけ(小中のみ)・牛乳		牛乳			精白米		ふりかけ(小中のみ)		
28 (木)	ぶた肉と野菜のみそいため	ぶた肉・みそ		にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・しょうが	さとう	なたね油	しょうゆ	606	757
	けんちん汁	とうふ・油あげ		にんじん・ねぎ	ごぼう	こんにやく		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
29 (金)									25.5	30.6

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)	637	25.4	19.8	28.0%	373	107	2.9	3.2	233	0.57	0.57	33	4.8	2.5
中学生	796	30.9	23.5	26.6%	409	129	3.6	4.0	270	0.72	0.66	40	6.1	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15～20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。

※高松市の学校給食調理場で働いてみませんか?興味がある方は、高松市教育委員会 保健体育課 学校給食係(087-811-6300)までお問い合わせください。





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			小学生	中学生
		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 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦		621	823	
	さんまのゆずみそ煮	さんまのゆずみそ煮								
	がんもどきとひじきのうま煮	牛肉・がんもどき	ひじき	にんじん・さやいんげん	れんこん	こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	23.6	31.0
5 (火)	大豆ごはん(麦入り)・牛乳	牛肉・大豆・油あげ	牛乳	にんじん	えだ豆	精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ	660	768
	食べて菜のごまドレッシングあえ	ハム		食べて菜	もやし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ		
	いなか汁	とうふ・みそ		にんじん・ねぎ	大根・ごぼう	さといも		にぼし(だし)	25.0	29.0
6 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
	とうふの中華煮	とうふ・ぶた肉		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・しょうが・ほししいたけ	さとう・でんぶ	なたね油・ごま油	しょうゆ・オイスターソース・チキンコンソメ	637	800
	はるさめサラダ	ハム		にんじん	もやし・きゅうり	はるさめ・さとう	ごま油	しょうゆ・からし	28.4	34.6
7 (木)	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			
	肉だんごビーフンスープ	肉だんご		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・はくさい・しょうが・きくらげ	ビーフン	ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	605	769
	野菜とツナのサラダ	まぐろの油づけ			キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油		22.0	27.1
8 (金)	わかめごはん・牛乳		牛乳			精白米		わかめごはんのもと	652	817
	こうやどうふのうま煮	ぶた肉・こうやどうふ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ	さとう		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	28.5	34.6
	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)		
11 (月)	麦ごはん・味つけのり(小中のみ)・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
	すき焼き煮	牛肉・焼きどうふ		にんじん	はくさい・たまねぎ・大根・太ねぎ	こんにゃく・さとう・ふ	なたね油	しょうゆ	636	795
	かみかみあえ	するめ		にんじん	きゅうり・切りほし大根・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	26.3	31.9
12 (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 こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ	631	747
	煮びたし	てんぷら		小松菜	はくさい・もやし			しょうゆ・みりん・にぼし(だし)		
	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)	23.5	27.6
13 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
	はまちの照り焼き風	はまち				でんぶ・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	649	833
	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	24.5	31.4
14 (木)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	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	662	829
	ひじきとチーズのサラダ	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	33.1	40.7
15 (金)	キムチごはん(麦入り)・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・精麦・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	634	770
	ナムル			にんじん	もやし・きゅうり・にんにく	さとう	ごま油	しょうゆ・一味とうがらし		
	トック入りわかめスープ	ハム	わかめ	ねぎ	たまねぎ	トック	なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	21.5	25.7
18 (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				
	あつあげのあま酢煮	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	636	783
	野菜のあえもの	かつおぶし		小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ・ポン酢	26.2	31.6
19 (火)	金時いもパン・牛乳		牛乳			金時いもパン				
	ロメインレタスのシチュー	とり肉	牛乳・チーズ	にんじん	たまねぎ・ロメインレタス・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	649	821
	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	26.4	31.8
20 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
	さばのみぞれ煮	さばのみぞれ煮							674	857
	ほうれん草のアーモンドあえ			ほうれん草	キャベツ・もやし	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ		
21 (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	中華めん・でんぶ	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	658	836
	金時いものからあげ					さつまいも	なたね油		28.7	35.5
	ブロッコリーの中華あえ			ブロッコリー		さとう	ごま油	しょうゆ		
22 (金)	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)	598	796
	れんこんのきんぴら	てんぷら		にんじん さやいんげん	れんこん・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 けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	白玉汁	かまぼこ・油あげ		ねぎ	大根・たまねぎ	白玉だんご		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	21.1	26.2
25 (月)	きのこカレーライス(麦ごはん)・牛乳	ぶた肉	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	631	790
	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		22.2	26.8
	小にぼし(小中のみ)		小にぼし(小中のみ)							
26 (火)	黒米ごはん・牛乳		牛乳			精白米・もち米・黒米				
	ちくぜん煮	とり肉		にんじん・さやいんげん	ごぼう・れんこん	こんにゃく・さとう・でんぶ	ごま油	しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	637	777
	かきたま汁	たまご		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	でんぶ		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	22.7	27.2
27 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
	さけのたつたあげ	さけ			しょうが	米粉・でんぶ	なたね油	しょうゆ	645	806
	野菜とたくあんのあえもの			小松菜	キャベツ・たくあん			しょうゆ	27.7	33.5
28 (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〜)	623	800
	コーンクリームスープ	ベーコン	牛乳・生クリーム	にんじん・パセリ	たまねぎ・とうもろこし・エリンギ	コーンスターチ	バター	がらすープ・チキンコンソメ	22.2	28.4
	キウイフルーツ(小中のみ)				キウイフルーツ(小中のみ)					
29 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
	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・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	614	761
	中華サラダ	ハム		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	27.5	32.6

11月学校給食栄養量(20回平均)

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄分 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
小学生(中学年)	638	25.3	20.1	380	106	2.9	3.2	233	0.55	0.57	33	4.8	2.4
中学生	799	30.9	24.0	419	128	3.7	4.0	271	0.70	0.66	40	6.1	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15〜20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。

※高松市の学校給食調理場で働いてみませんか?興味がある方は、高松市教育委員会 保健体育課 学校給食係 (087-811-6300) までお問い合わせください。

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	小学生	中学生
		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 (金)	しつぽくうどん・牛乳	とり肉・てんぷら・油あげ	牛乳	にんじん・ねぎ	大根	うどん・さといも		しょうゆ・みりん・にぼし (だし)	597	791
	かたくちいわしのからあげ		かたくちいわし粉つき				なたね油			
	おかかあえ	かつおぶし		ほうれん草・にんじん	キャベツ			しょうゆ・ポン酢	26.6	32.5
	ブルーベリータルト (中のみ)					ブルーベリータルト(中のみ)				
5 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			621	823
	さんまのゆずみそ煮	さんまのゆずみそ煮								
	がんもどきとひじきのうま煮	牛肉・がんもどき	ひじき	にんじん・さやいんげん	れんこん	こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	23.6	31.0
	ポン酢あえ			小松菜	もやし	さとう		しょうゆ・ポン酢		
6 (水)	大豆ごはん (麦入り)・牛乳	牛肉・大豆・油あげ	牛乳	にんじん	えだ豆	精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ	660	768
	食べて菜のごまドレッシングあえ	ハム		食べて菜	もやし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ		
	いなかつ	とうふ・みそ		にんじん・ねぎ	大根・ごぼう	さといも		にぼし (だし)	25.0	29.0
	プリン (小中のみ)					プリン (小中のみ)				
7 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			637	800
	とうふの中華煮	とうふ・ぶた肉		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・しょうが・ほししいたけ	さとう・でんぶん	なたね油・ごま油	しょうゆ・オイスターソース・チキンコンソメ		
	はるさめサラダ	ハム		にんじん	もやし・きゅうり	はるさめ・さとう	ごま油	しょうゆ・からし	28.4	34.6
	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		
8 (金)	玄米粉あげパン・牛乳		牛乳			コッパン・玄米粉・さとう	なたね油		605	769
	肉だんごとビーフンのスープ	肉だんご		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・はくさい・しょうが・きくらげ	ビーフン	ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	野菜とツナのサラダ	まぐろの油づけ			キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油		22.0	27.1
	わかめごはん・牛乳		牛乳			精白米		わかめごはんのもと		
11 (月)	こうやとうふのうま煮	ぶた肉・こうやとうふ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ	さとう		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	28.5	34.6
	のっぺい汁	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・味つけのり (小中のみ)・牛乳		牛乳・味つけのり (小中のみ)			精白米・精麦			636	795
	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	こんにゃく・さとう・ふ	なたね油	しょうゆ		
12 (火)	かみかみあえ	するめ		にんじん	きゅうり・切りほし大根・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	26.3	31.9
	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		
	煮びたし	てんぷら		小松菜	はくさい・もやし			しょうゆ・みりん・にぼし (だし)	23.5	27.6
	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)		
13 (水)	みかん (小中のみ)				みかん (小中のみ)				649	833
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
	はまちの照り焼き風	はまち				でんぶん・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	24.5	31.4
	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		
14 (木)	すまし汁	とうふ	わかめ	ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ			しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	コッパン (袋入り)・牛乳		牛乳			コッパン (袋入り)			691	823
	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		
	ひじきとチーズのサラダ	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	32.3	38.2
ヨーグルト (小中のみ)		ヨーグルト(小中のみ)								
15 (金)	キムチごはん (麦入り)・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・精麦・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	634	770
	ナムル			にんじん	もやし・きゅうり・にんにく	さとう	ごま油	しょうゆ・一味とうがらし		
	トック入りわかめスープ	ハム	わかめ	ねぎ	たまねぎ	トック	なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	21.5	25.7
	ミックスマツツ (小中のみ)						ミックスマツツ(小中のみ)			
18 (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			636	783
	あつあげのあま酢煮	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		
	野菜のあえもの	かつおぶし		小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ・ポン酢	26.2	31.6
	みかん (小中のみ)				みかん (小中のみ)					
20 (水)	金時いもパン・牛乳		牛乳			金時いもパン			649	821
	ロメインレタスのシチュー	とり肉	牛乳・チーズ	にんじん	たまねぎ・ロメインレタス・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		
	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	26.4	31.8
	チーズ (小中のみ)		チーズ (小中のみ)							
21 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			674	857
	さばのみぞれ煮	さばのみぞれ煮								
	ほうれん草のアーモンドあえ			ほうれん草	キャベツ・もやし	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ	24.4	30.3
	みそ汁	とうふ・油あげ・みそ		ねぎ	たまねぎ			にぼし (だし)		
22 (金)	かき				かき				658	836
	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・がらすープ チキンコンソメ・トウバンジャン		
	金時いものからあげ					さつまいも	なたね油		28.7	35.5
	ブロッコリー中華あえ			ブロッコリー		さとう	ごま油	しょうゆ		
25 (月)	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)	598	796
	れんこんのきんぴら	てんぷら		にんじん さやいんげん	れんこん・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 けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)		
	白玉汁	かまぼこ・油あげ		ねぎ	大根・たまねぎ	白玉だんご		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	21.1	26.2
	ココアワッフル (中のみ)					ココアワッフル(中のみ)				
26 (火)	きのこカレーライス (麦ごはん) 牛乳	ぶた肉	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	631	790
	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			
	小にぼし (小中のみ)		小にぼし(小中のみ)						22.2	26.8
	黒米ごはん・牛乳		牛乳			精白米・もち米・黒米				
27 (水)	ちくぜん煮	とり肉		にんじん・さやいんげん	ごぼう・れんこん	こんにゃく・さとう・でんぶん	ごま油	しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	637	777
	かきたま汁	たまご		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	でんぶん		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	いも大福 (小中のみ)					いも大福 (小中のみ)			22.7	27.2
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
28 (木)	さけのたつたあげ	さけ			しょうが	米粉・でんぶん	なたね油	しょうゆ	645	806
	野菜とたくあんのあえもの			小松菜	キャベツ・たくあん			しょうゆ		
	さつま汁	とり肉・麦みそ		にんじん・ねぎ	もやし・ごぼう	さつまいも・こんにゃく		にぼし (だし)	27.7	33.5
	セルフドッグ・牛乳	ウインナー	牛乳	にんじん	キャベツ	コッパン		トマトケチャップ (~4年) ケチャップマスタード (5年~)		
29 (金)	コーンクリームスープ	ベーコン	牛乳・生クリーム	にんじん・パセリ	たまねぎ・とうもろこし・エリンギ	コーンスターチ	バター	がらすープ・チキンコンソメ	22.2	28.4
	キウイフルーツ (小中のみ)				キウイフルーツ (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)	638	25.2	20.2	28.5%	376	102	2.8	3.1	234	0.51	0.56	33	4.9	2.5
中学生	800	30.7	24.3	27.3%	418	124	3.7	3.9	272	0.65	0.64	40	6.2	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。

※15日コッパン (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。

※「ふるさとの食再発見週間」(11月は15~20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。

※高松市の学校給食調理場で働いてみませんか? 興味がある方は、高松市教育委員会 保健体育課 学校給食係 (087-811-6300) までお問い合わせください。

D	木太小・古高松小・屋島小・川添小・木太南小・古高松南小・屋島東小・屋島西小・牟礼小・牟礼北小・牟礼南小・庵治小・屋島中・協和中・古高松中・牟礼中・庵治中・栗山幼・田井幼・大町幼
---	--



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			小学生	中学生
		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 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦		585	733	
	肉じゃが	ぶた肉		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	20.5	24.5
	切りばし大根のあえもの		こんぶ	にんじん	きゅうり・とうもろこし・切りばし大根			ドレッシング		
5 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦		599	755	
	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	24.4	29.8
	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		
6 (水)	納豆	納豆								
	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	707	887
	かたくちいわしのからあげ		かたくちいわし粉つき				なたね油		32.8	40.2
7 (木)	ヨーグルト		ヨーグルト							
	セルフフィッシュバーガー・牛乳	白身魚のフライ	牛乳・チーズ (中のみ)			コッペパン	なたね油	タルタルソース	624	906
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ・キャベツ		なたね油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	23.1	34.2
8 (金)	ミニトマト		ミニトマト							
	梅ちりめんごはん・牛乳		牛乳			精白米		梅ちりめんごはんのもと	594	728
	ちくぜん煮	とり肉		にんじん・さやいんげん	ごぼう・たけのこ・れんこん	こんにゃく・さとう・でんぶ	ごま油	しょうゆ	22.2	26.6
11 (月)	おかかあえ	かつおぶし		小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ		
	いも大福					いも大福				
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			655	823
12 (火)	じゃがいものカレー煮	うずらたまご・金時豆 牛乳・ぶた肉・レンズ豆		にんじん	たまねぎ・えだ豆	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	28.2	34.6
	にんじんサラダ	まぐろの油づけ		にんじん・さやいんげん	すだち	さとう		しょうゆ		
	ヨーグルト		ヨーグルト							
13 (水)	ごはんと牛乳		牛乳			精白米			676	827
	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	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	26.3	30.8
	小松菜ともやしのあえもの			小松菜・にんじん	もやし・とうもろこし			ドレッシング		
14 (木)	ミックスナッツ						ミックスナッツ			
	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・ウスターソース カレー粉・チキンコンソメ	21.6	25.1
	野菜サラダ	まぐろの油づけ	チーズ	にんじん	きゅうり・キャベツ			ドレッシング		
15 (金)	たまごスープ	たまご・ベーコン			たまねぎ・とうもろこし	でんぶ	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ		
	りんご				りんご					
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			626	798
18 (月)	さばのゆうあん焼き	さば			ゆず	さとう		みりん・しょうゆ	27.7	34.8
	食べて菜のいそ香あえ		味噌つけのり	食べて菜・にんじん	もやし			しょうゆ		
	あつあげとひじきのうま煮	あつあげ・てんぷら	ひじき	にんじん	ごぼう・えだ豆	こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん		
19 (火)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			623	788
	クラムチャウダー	ベーコン・あさり	牛乳・生クリーム	にんじん	たまねぎ・しめじ	じゃがいも・小麦粉	バター・なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ	23.4	29.1
	かみかみサラダ	するめ		にんじん	れんこん・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ		
20 (水)	ネーブルオレンジ				ネーブルオレンジ					
	きなこあげパン・牛乳	きなこ	牛乳			コッペパン・さとう	なたね油		630	775
	野菜のスープ煮	ぶた肉・ベーコン		にんじん	たまねぎ・エリンギ	じゃがいも・マカロニ	なたね油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	24.1	29.3
21 (木)	カラフルサラダ			ブロッコリー	カリフラワー・とうもろこし			ドレッシング		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			728	884
	とり肉のなんばんづけ	とり肉		にんじん	たまねぎ	でんぶ・さとう・米粉	なたね油	しょうゆ・みりん	26.0	31.0
22 (金)	けんちん汁	とうふ・油あげ		にんじん・ねぎ	ごぼう	さといも		しょうゆ・みりん・けずりだし(だし)・こんぶ(だし)		
	野菜マフィン					野菜マフィン				
	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)	573	676
25 (月)	香りあえ			小松菜・にんじん	もやし・ゆず	さとう	ごま	しょうゆ		
	つくね汁	つくね・みそ		にんじん	えのきたけ・太ねぎ・しょうが			にぼし(だし)	25.3	29.4
	小魚入りアーモンド						小魚入りアーモンド			
26 (火)	黒米ごはん・牛乳		牛乳			精白米・黒米			618	752
	すき焼き風煮	牛肉・焼きどうふ		にんじん	はくさい・大根・たまねぎ・太ねぎ	こんにゃく・ふ・さとう	なたね油	しょうゆ	21.6	25.7
	野菜のあえもの			さやいんげん・にんじん	れんこん・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ		
27 (水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			666	835
	いかのレモンマリネ	いか		にんじん	たまねぎ・レモン	でんぶ・さとう・米粉	なたね油	しょうゆ		
	野菜スープ	ベーコン			たまねぎ・キャベツ	じゃがいも	なたね油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	28.8	35.3
28 (木)	チーズ		チーズ							
	麦ごはん・いかなごのつくだ煮・牛乳		牛乳・いかなごのつくだ煮			精白米・精麦			578	718
	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・けずりだし(だし)	26.8	32.0
29 (金)	ごまあえ			小松菜・にんじん	もやし	さとう	ごま	しょうゆ・ポン酢		
	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	614	711
	野菜のごまサラダ			ほうれん草・にんじん	もやし・とうもろこし	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ	22.4	26.0
30 (土)	わかめスープ	ハム	わかめ	にんじん	たまねぎ	はるさめ		がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	プリン					プリン				
	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		646	838
1 (日)	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・トマトパウダー・チリパウダー	24.8	31.1
	ツナサラダ	まぐろの油づけ			きゅうり・キャベツ・とうもろこし			ドレッシング		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			595	741
2 (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		
	ゆかりあえ			小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ・赤じそ粉	23.6	28.3
	わが家のみそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	大根・たまねぎ	すいとん		にぼし(だし)		
3 (水)	全粒粉パン・りんごジャム・牛乳		牛乳			全粒粉パン・りんごジャム			634	799
	さつまいものシチュー	とり肉・大豆・白花豆	牛乳	にんじん	たまねぎ	さつまいも・小麦粉	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ	25.9	32.2
	ビーンズサラダ	ミックスビーンズ		にんじん	きゅうり・もやし			ドレッシング		

11月学校給食栄養量 (20回平均)

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄分 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
小学生 (中学年)	624	24.8	20.0	353	89	2.8	3.1	228	0.58	0.60	27	5.1	2.2
中学生	779	30.3	23.7	388	107	3.5	3.8	267	0.75	0.68	32	6.5	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。

※「ふるさとの食再発見週間」(11月は11~14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。

※高松市の学校給食調理場で働いてみませんか? 興味がある方は、高松市教育委員会 保健体育課 学校給食係 (087-811-6300) までお問い合わせください。





11月分学校給食献立表

令和元年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						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	小学生	中学生
		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・種類類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 (金)	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・ウスターソース カレー粉・チキンコンソメ	576	680
	野菜サラダ	まぐろの油づけ	チーズ	にんじん	きゅうり・キャベツ			ドレッシング		
	たまごスープ りんご	たまご・ベーコン			たまねぎ・とうもろこし りんご	でんぶん	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ	21.6	25.1
5 (火)	きなこあげパン・牛乳	きなこ	牛乳			コッペパン・さとう	なたね油		630	775
	野菜のスープ煮	ぶた肉・ベーコン		にんじん	たまねぎ・エリンギ	じゃがいも・マカロニ	なたね油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	24.1	29.3
	カラフルサラダ			ブロッコリー	カリフラワー・とうもろこし			ドレッシング		
6 (水)	麦ごはん・いかなごのつくだ煮・牛乳		牛乳・いかなごのつくだ煮			精白米・精麦			578	718
	こうやどうふの煮もの ごまあえ	ぶた肉・こうやどうふ		にんじん・さやいんげん 小松菜・にんじん	たまねぎ・ほししいたけ もやし	さとう	ごま	しょうゆ・けずりぶし(だし) しょうゆ・ポン酢	26.8	32.0
	梅ちりめんごはん・牛乳		牛乳			精白米		梅ちりめんごはんのもと	594	728
7 (木)	ちくぜん煮 おかかあえ	とり肉		にんじん・さやいんげん 小松菜・にんじん	ごぼう・たけのこ・れんこん もやし	こんにゃく・さとう・でんぶん	ごま油	しょうゆ	22.2	26.6
	いも大福					いも大福				
	セルフフィッシュバーガー・牛乳	白身魚のフライ	牛乳・チーズ(中のみ)			コッペパン	なたね油	タルタルソース	624	906
8 (金)	コンソメスープ ミニトマト	ベーコン		にんじん ミニトマト	たまねぎ・キャベツ		なたね油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	23.1	34.2
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			626	798
	さばのゆうあん焼き 食べて菜のいそ香あえ	さば			ゆず もやし	さとう		みりん・しょうゆ しょうゆ	27.7	34.8
11 (月)	あつあげとひじきのうま煮	あつあげ・てんぷら	ひじき	にんじん	ごぼう・えだ豆	こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			623	788
	クラムチャウダー かみかみサラダ ネーブルオレンジ	ベーコン・あさり	牛乳・生クリーム	にんじん	たまねぎ・しめじ れんこん・きゅうり・とうもろこし ネーブルオレンジ	じゃがいも・小麦粉 さとう	バター・なたね油 ごま・ごま油	ぶどう酒・チキンコンソメ しょうゆ	23.4	29.1
12 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			585	733
	肉じゃが 切りほし大根のあえもの	ぶた肉		にんじん こんぶ	たまねぎ・えだ豆 きゅうり・とうもろこし・切りほし大根	じゃがいも こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ ドレッシング	20.5	24.5
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			655	823
14 (木)	じゃがいものカレー煮 にんじんサラダ ヨーグルト	うずらたまご・金時豆 牛肉・ぶた肉・レンズ豆		にんじん	たまねぎ・えだ豆 すだち	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 しょうゆ	28.2	34.6
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			676	827
	焼きどうふのみそそぼろ煮 小松菜ともやしのあえもの ミックスナッツ	焼きどうふ ぶた肉・みそ		にんじん 小松菜・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 もやし・とうもろこし	さとう・でんぶん	ごま油	しょうゆ ドレッシング	26.3	30.8
18 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			599	755
	ぶた肉とごぼうの煮もの アーモンドあえ 納豆	ぶた肉		にんじん・さやいんげん 小松菜・にんじん	ごぼう もやし	こんにゃく・さとう・でんぶん さとう	なたね油 アーモンド	しょうゆ・みりん しょうゆ	24.4	29.8
	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	614	711
19 (火)	野菜のごまサラダ わかめスープ プリン	ハム	わかめ	にんじん	ほうれん草・にんじん たまねぎ	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	22.4	26.0
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			666	835
	いかのレモンマリネ 野菜スープ チーズ	いか		にんじん	たまねぎ・レモン	でんぶん・さとう・米粉	なたね油	しょうゆ がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	28.8	35.3
21 (木)	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		646	838
	チリコンカン ツナサラダ	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・トマトパウダー・チリパウダー	24.8	31.1
	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)	573	676
22 (金)	香りあえ つくね汁 小魚入りアーモンド			小松菜・にんじん にんじん	もやし・ゆず えのきたけ・太ねぎ・しょうが	さとう	ごま	しょうゆ にぼし(だし)	25.3	29.4
	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	707	887
	かたくちいわしのからあげ ヨーグルト	かたくちいわし粉つき					なたね油		32.8	40.2
26 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			728	884
	とり肉のなんばんづけ けんちん汁 野菜マフィン	とり肉 とうふ・油あげ		にんじん にんじん・ねぎ	たまねぎ ごぼう	でんぶん・さとう・米粉 さといも	なたね油	しょうゆ・みりん しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	26.0	31.0
	黒米ごはん・牛乳		牛乳			精白米・黒米			618	752
27 (水)	すき焼き風煮 野菜のあえもの	牛肉・焼きどうふ		にんじん さやいんげん・にんじん	はくさい・大根・たまねぎ・太ねぎ れんこん・とうもろこし	こんにゃく・ふ・さとう さとう	なたね油 ごま・ごま油	しょうゆ しょうゆ	21.6	25.7
	全粒粉パン・りんごジャム・牛乳		牛乳			全粒粉パン・りんごジャム			634	799
	さつまいものシチュー ビーンズサラダ	とり肉・大豆・白花豆	牛乳	にんじん	たまねぎ	さつまいも・小麦粉	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ	25.9	32.2
29 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			595	741
	はまちの照り焼き ゆかりあえ わが家のみそ汁	はまち		小松菜・にんじん にんじん・ねぎ	しょうが もやし 大根・たまねぎ	さとう・でんぶん		しょうゆ・みりん しょうゆ・赤じそ粉 にぼし(だし)	23.6	28.3

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	24.8	20.0	353	89	2.8	3.1	228	0.58	0.60	27	5.1	2.2
中学生	779	30.3	23.7	388	107	3.5	3.8	267	0.75	0.68	32	6.5	2.8

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



※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11~14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。
 ※高松市の学校給食調理場で働いてみませんか?興味がある方は、高松市教育委員会 保健体育課 学校給食係 (087-811-6300) までお問い合わせください。



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			小学生	中学生
		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 (金)	大豆ごはん(麦入り)・牛乳	牛肉・大豆・油あげ	牛乳	にんじん	えだ豆	精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ	660	768
	食べて菜のごまドレッシングあえ	ハム		食べて菜	もやし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ		
	いなか汁	とうふ・みそ		にんじん・ねぎ	大根・ごぼう	さといも		にぼし(だし)		
	プリン(小中のみ)					プリン(小中のみ)				
5 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			637	800
	とうふの中華煮	とうふ・ぶた肉		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・しょうが・ほししいたけ	さとう・でんぶん	なたね油・ごま油	しょうゆ・オイスターソース・チキンコンソメ		
	はるさめサラダ	ハム		にんじん	もやし・きゅうり	はるさめ・さとう	ごま油	しょうゆ・からし		
	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		
6 (水)	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		605	769
	肉だんごとビーフンのスープ	肉だんご		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・はくさい・しょうが・きくらげ	ビーフン	ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	野菜とツナのサラダ	まぐろの油づけ			キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油			
	わかめごはん・牛乳		牛乳			精白米		わかめごはんのもと		
7 (木)	こうやどろふのうま煮	ぶた肉・こうやどろふ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ	さとう		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	28.5	34.6
	のっぺい汁	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・味つけのり(小中のみ)・牛乳		牛乳・味つけのり(小中のみ)			精白米・精麦				
	すき焼き煮	牛肉・焼きどうふ		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		
8 (金)	かみかみあえ	するめ		にんじん	きゅうり・切りほし大根・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	26.3	31.9
	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		
	煮びたし	てんぷら		小松菜	はくさい・もやし			しょうゆ・みりん・にぼし(だし)		
	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)		
11 (月)	みかん(小中のみ)				みかん(小中のみ)				23.5	27.6
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
	はまちの照り焼き	はまち				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			食べて菜・にんじん	キャベツ	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ		
12 (火)	すまし汁	とうふ	わかめ	ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ			しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	24.5	31.4
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	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		
	ひじきとチーズのサラダ	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		
13 (水)	ヨーグルト(小中のみ)		ヨーグルト(小中のみ)						33.1	40.7
	キムチごはん(麦入り)・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・精麦・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ		
	ナムル			にんじん	もやし・きゅうり・にんにく	さとう	ごま油	しょうゆ・一味とうがらし		
	トック入りわかめスープ	ハム	わかめ	ねぎ	たまねぎ	トック	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
14 (木)	ミックスナッツ(小中のみ)						ミックスナッツ(小中のみ)		21.5	25.7
	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				
	あつあげのあま酢煮	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		
	野菜のあえもの	かつおぶし		小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ・ポン酢		
15 (金)	みかん(小中のみ)				みかん(小中のみ)				26.2	31.6
	金時いもパン・牛乳		牛乳			金時いもパン				
	ロメインレタスのシチュー	とり肉	牛乳・チーズ	にんじん	たまねぎ・ロメインレタス・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		
	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		
18 (月)	チーズ(小中のみ)		チーズ(小中のみ)						26.4	31.8
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
	さばのみぞれ煮	さばのみぞれ煮								
	ほうれん草のアーモンドあえ			ほうれん草	キャベツ・もやし	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ		
19 (火)	みそ汁	とうふ・油あげ・みそ		ねぎ	たまねぎ			にぼし(だし)	24.4	30.3
	かき				かき					
	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		
	金時いものからあげ					さつまいも	なたね油			
20 (水)	ブロッコリーの中華あえ			ブロッコリー		さとう	ごま油	しょうゆ	28.7	35.5
	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)		
	れんこんのきんぴら	てんぷら		にんじん さやいんげん	れんこん・ごぼう	こんにやく・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	白玉汁	かまぼこ・油あげ		ねぎ	大根・たまねぎ	白玉だんご		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
21 (木)	ココアワッフル(中のみ)					ココアワッフル(中のみ)			21.1	26.2
	きのこカレーライス(麦ごはん)牛乳	ぶた肉	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		
	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			
	小にぼし(小中のみ)		小にぼし(小中のみ)							
22 (金)	黒米ごはん・牛乳		牛乳			精白米・もち米・黒米			637	777
	ちくぜん煮	とり肉		にんじん・さやいんげん	ごぼう・れんこん	こんにやく・さとう・でんぶん	ごま油	しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	かきたま汁	たまご		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	でんぶん		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	いも大福(小中のみ)					いも大福(小中のみ)				
25 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			645	806
	さけのたつたあげ	さけ			しょうが	米粉・でんぶん	なたね油	しょうゆ		
	野菜とたくあんのあえもの			小松菜	キャベツ・たくあん			しょうゆ		
	さつま汁	とり肉・麦みそ		にんじん・ねぎ	もやし・ごぼう	さつまいも・こんにやく		にぼし(だし)		
26 (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～)	623	800
	コーンクリームスープ	ベーコン	牛乳・生クリーム	にんじん・パセリ	たまねぎ・とうもろこし・エリンギ	コーンスターチ	バター	がらスープ・チキンコンソメ		
	キウイフルーツ(小中のみ)				キウイフルーツ(小中のみ)					
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
27 (水)	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・がらスープ チキンコンソメ・トウバンジャン	614	761
	中華サラダ	ハム		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		
	味つけ小魚(小中のみ)		味つけ小魚(小中のみ)							
	ごはん・ふりかけ(小中のみ)・牛乳		牛乳			精白米		ふりかけ(小中のみ)		
28 (木)	ぶた肉と野菜のみそいため	ぶた肉・みそ		にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・しょうが	さとう	なたね油	しょうゆ	606	757
	けんちん汁	とうふ・油あげ		にんじん・ねぎ	ごぼう	こんにやく		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
29 (金)									25.5	30.6

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)	634	25.4	19.6	27.8%	373	107	2.9	3.2	233	0.57	0.57	33	4.8	2.5
中学生	792	30.9	23.2	26.4%	409	129	3.6	4.0	270	0.72	0.66	40	6.1	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15～20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。

※高松市の学校給食調理場で働いてみませんか?興味がある方は、高松市教育委員会 保健体育課 学校給食係(087-811-6300)までお問い合わせください。

