

## 11月分學政治食献立表

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

						使用する食	品 名			栄養	
旧 相		献立名	(赤) おもに体 おもにたんぱく質 魚·肉·たまご·豆・豆製品	おもに無機質	(緑) おもに おもにカロテン 緑黄色野菜	「体の調子を整えるもの おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物		ドーのもとになるもの おもに脂質 油脂類・種実類	調味料他	小学生 エネルギ・ たんぱく	中学生 (kcal)
Г	<u></u>	<b>麦ごはん・牛乳</b>		牛乳			精白米・精麦			637	800
1		とうふの中華煮	とうふ・ぶた肉			たまねぎ・しょうが・ほししいたけ	さとう・でんぷん	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	037	
(3	_	はるさめサラダ かえりアーモンド	ハム	かえり	にんじん	もやし・きゅうり	はるさめ・さとう さとう	ごま油 アーモンド	しょうゆ・からし みりん・しょうゆ	28.4	34.6
	_	玄米粉あげパン・牛乳		牛乳			コッペパン・玄米粉・さとう	-	VX 9 70 - C x 9 79	605	769
5 (4)		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		22.0	27.1
6		わかめごはん・牛乳		牛乳		1 1 1 12	精白米		わかめごはんのもと	652	817
(水		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		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 麦ごはん・味つけのり・牛乳	油あげ	牛乳・味つけのり	にんじん・ねぎ	ごほう	さといも・でんぷん 精白米・精麦		しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
7	7 .	すき焼き煮	牛肉・焼きどうふ	十年	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
(木			するめ		にんじん	きゅうり・切りぼし大根・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	26.3	31.9
8	. 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	747
(金	金)	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・にほし(だし)		
	_		油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	大根	すいとん		にほし(だし)	23.5	27.6
		みかん 麦ごはん・牛乳		牛乳		みかん	精白米・精麦				
1	_	はまちの照り焼き風	はまち	140			でんぷん・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	649	833
(月		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	94.5	21.4
	_	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
	L	コッペパン・牛乳		牛乳	1-1-1-1-1-1		コッペパン		1 _ 1 } 0	662	829
1 6 6		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	552	
14	K)	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
L		ヨーグルト		ヨーグルト						50.1	10.7
	_	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		ごま・ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	634	770
		ナムル	ハム	わかめ	にんじん ねぎ	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		
(>1	_	トック入りわかめスープ ミックスナッツ	7,4	(%*(77(7)	ねさ	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	21.5	25.7
$\vdash$		ミックハッック 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	( ) / / / / / /			
1.		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	さとう・でんぷん	なたね油	しょうゆ・トマトケチャップ	636	783
(*	<b>+</b> \ _					しいたけ・にんにく	22) 70000	<b>37</b> 24 <b>3</b> 4田	チキンコンソメ		
		野菜のあえもの みかん	かつおぶし		小松菜・にんじん	もやし   みかん			しょうゆ・ポン酢	26.2	31.6
		金時いもパン・牛乳		牛乳			金時いもパン				
1!	5	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		なたね油・バター	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	649	821
金	金) 🧦	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		チーズ						20.4	51.0
		麦ごはん・牛乳	V1107 7 70 14	牛乳			精白米・精麦			674	857
18		さばのみぞれ煮 ほうれん草のアーモンドあえ	さばのみぞれ煮		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	074	007
(月	$H \cap H$	みそ汁	とうふ・油あげ・みそ		ねぎ	たまねぎ	(2)	/ CV   3/C4Aff	にほし(だし)	24.4	30.3
		かき	a year may y		,,,,,	かき			(120)	24.4	30.3
		ちゃんぽんめん・牛乳	ぶた肉・うずらたまご	牛乳	にんじん・ねぎ	キャベツ・もやし・たけのこ	中華めん・でんぷん	なたね油・ごま油	しょうゆ・がらスープ	658	836
	9 _	金時いものからあげ	いか・えび	1 7 3	1 1 1 1 1 1 1 1	しょうが	さつまいも	なたね油	チキンコンソメ・トウバンジャン	000	
		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
	١,	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	< b	しょうゆ・こんぶ (だし)		
20	n :	れんこんのきんぴら	てんぷら		にんじん	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	598	796
(水	r) _	白玉汁	かまぼこ・油あげ		さやいんげん ねぎ	大根・たまねぎ	白玉だんご		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)		
		ココアワッフル(中のみ)	ж а ча с		144	7C3 14C	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)				たまねぎ・エリンギ・しめじ	精白米・精麦		がらスープ・トマトケチャップ・ウスターソース	404	
2		牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん	マッシュルーム・セロリ・にんにく	じゃがいも・小麦粉	なたね油	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
	1	小にぼし		小にほし						44,4	20.0
		黒米ごはん・牛乳	l. h.te	牛乳	المعاد ال	*****	精白米・もち米・黒米	ـــــــــــــــــــــــــــــــــــــ	1 , 2 , 6 , 12 12 16 30 1 / 20 1 \ - 1 / 20 - \	637	777
		ちくぜん煮 かきたま汁	たまご		にんじん・さやいんげん にんじん・ねぎ	ごぼう・れんこん	こんにゃく・さとう・でんぷん でんぷん	ごま油	しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		<u> </u>
'36		いも大福	, , , ,		1-10010 440	10014 100 V 10V	いも大福		0 & 717 1/7 9WID (/CD/ C/VM (/CD)	22.7	27.2
	2 3	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			GAE	900
	25	さけのたつたあげ	さけ			しょうが	米粉・でんぷん	なたね油	しょうゆ	645	806
月		野菜とたくあんのあえもの	1. la pla electrica		小松菜	キャベツ・たくあん			しょうゆ	27.7	33.5
	_	さつま汁	とり肉・麦みそ		にんじん・ねぎ	もやし・ごほう	さつまいも・こんにゃく 		にぼし (だし) トマトケチャップ (~4年)		
20	26 ∟	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		ケチャップマスタード(5年~)	623	800
1	火)	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	22.2	28.4
	_	キウイフルーツ		开京		キウイフルーツ	* 本 一			20.0	20.4
		麦ごはん・牛乳	とうふ・ぶた肉	牛乳		たまねぎ・しいたけ・しょうが	精白米・精麦		トマトケチャップ・しょうゆ・がらスープ	614	761
2	k) _	マーボーどうふ	みそ		にんじん・ねぎ	にんにく	でんぷん・さとう	なたね油・ごま油	チキンコンソメ・トウバンジャン		
(水 	Ľ	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
		味つけ小魚		味つけ小魚			detrois de		N 10 2 1 3		
2		ごはん・ふりかけ・牛乳	ぶた肉・みそ	牛乳	にんじん・ねぎ	キャベツ・カキわぎ・1 ょふぶ	精白米   さとう	なたね油	ふりかけ	606	757
(木		ぶた肉と野菜のみそいため 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	こんにゃく	、よ /こ44(田	しょうゆ しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	25.5	30.6
	_	カルラルバ 食パン(袋入り)・牛乳	= / тдал /	牛乳	1-10010 140	- (vi /	食パン(袋入り)		5 5 7 7 7 7 7 8 10 (1CU) C/VA (1CU)		
			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	680	815
		A/1/1 / 1 2 - 15 / - X		1 1/4 / / 1	1100/0 - 17	1 - 2 12 - 1 1 1 1 1 1 1		3,C-13(III	ぶどう酒・ウスターソース・チキンコンソメ		
29	. b	スパゲティミートソース	113 337213		ほうわり昔、たりじょ	レスポスニ1 ・打り101 土田	<b>キレ</b> ふ	です。ななわかり、アナント	しょうゆ		
25	金) -	スパケティミードノース 切りぼし大根のサラダ レモンのムース (小のみ)	773 147273	こんぶ	ほうれん草・にんじん	とうもろこし・切りぼし大根	さとう レモンのムース(小のみ) りんごのタルト(中のみ)	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ	26.0	30.3

## 11月学校給食栄養量(20回平均)

カルシウム マグネシウム エネルギー たんぱく質 脂質 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 脂肪エネルギー比 mg mg g 小学生 (中学年) 28.1% 638 25.4 19.9 370 106 2.7 3.2 233 0.58 0.57 33 4.9 2.4 中学生 30.9 128 4.0 271 40 3.0 798 23.6 26.6% 406 3.4 0.72 0.65 6.2









※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の必要な場合は、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。 ※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月分學鐵路食獻並表

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

					使 用 す る 食	品名			栄養	<b>多価</b>
日曜	献立名	(赤) おもに体 おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質	(緑) おもに おもにカロテン 緑黄色野菜	上体の調子を整えるもの おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	1	デーのもとになるもの おもに脂質 油脂類・種実類	調味料他	小学生 エネルギ たんぱく	中学生 - (kcal)
	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		しょうゆ	660	768
1 全	食べて菜のごまドレッシングはいなか汁			食べて菜	もやし	さとう さといも	ごま・ごま油	しょうゆ		
\ <u>str</u> /	プリン(小中のみ)	とうふ・みそ		にんじん・ねぎ	大根・ごぼう	プリン (小中のみ)		にほし(だし)	25.0	29.0
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			205	000
5	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		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
(火)	10.0 ( 1) / / /	ハム	2 20	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 玄米粉あげパン・牛乳		かえり       牛乳			さとう コッペパン・玄米粉・さとう	アーモンドなたね油	みりん・しょうゆ	20.	=20
6	肉だんごとビーフンのスープ	肉だんご	140	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		ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	605	769
( <b>/K</b> )	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
7	わかめごはん・牛乳	101 de - 2 2 2 2 2 2	牛乳	1-1101 (4.1.1101	1. 1. 1. 1.0	精白米		わかめごはんのもと	652	817
(木)	こうやどうふのうま煮 のっぺい汁	ぶた肉・こうやどうふ 油あげ		にんじん・さやいんげん にんじん・ねぎ	たまねぎ   ごぼう	さとう さといも・でんぷん		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし) しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	28.5	34.6
_	麦ごはん・味つけのり(小中のみ)・	11-1-2-7	牛乳・味つけのり (小中のみ)	1270 270 1122	Cia /	精白米・精麦		02 14 14 14 10 11 9 9 20 0 (120) 21020 (120)	636	795
金)	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		
(312)	かみかみあえ	するめ		にんじん	きゅうり・切りぼし大根・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)牛乳	<b>入り)</b> 	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
11	煮びたし	てんぷら		小松菜	はくさい・もやし	270/24 ( 22 )		しょうゆ・みりん・にほし(だし)		
(月)	すいとん汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	大根	すいとん		にほし(だし)	23.5	27.6
	みかん(小中のみ)				みかん (小中のみ)				20.0	27.0
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			649	833
	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	でんぷん・さとう さとう	なたね油 ごま・ごま油	しょうゆ・みりん		
~~/	すまし汁	とうふ	わかめ	ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	<i>2</i> C 7	こよ・こま個	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				
13	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	662	829
(水)	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	ウスターソース・チキンコンソメ しょうゆ		
	ヨーグルト(小中のみ)	S ( O V / III ) ( )	ヨーグルト(小中のみ)	1270 270			अ./८.4 <b>द</b> श्च		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	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	034	770
(木)	1 7 7 7 4 7 17 18 4 7 7 7	ハム	わかめ	ねぎ	たまねぎ	トック	なたね油・ごま油 ミックスナッツ(小中のみ)	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	21.5	25.7
	ミックスナッツ (小中のみ)   麦ごはん・あさりのつくだ煮 (小中のみ)	<ul><li>・牛到 あさりのつくだ者(小中のみ)</li></ul>	牛到.			精白米・精麦	ミックステック(小中のみ)			
	あつあげのあま酢煮	あつあげ・ぶた肉	1 7 0	17/11/hが	はくさい・たまねぎ・たけのこ	さとう・でんぷん	ナナかか	しょうゆ・トマトケチャップ	636	783
15  金				にんじん・ねぎ	しいたけ・にんにく	329.00	なたね油	チキンコンソメ		
	野菜のあえもの みかん (小中のみ)	かつおぶし		小松菜・にんじん	もやし みかん (小中のみ)			しょうゆ・ポン酢	26.2	31.6
	金時いもパン・牛乳		牛乳		9×11-10 (11-1-0)0×)	金時いもパン				
18	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		なたね油・バター	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	649	821
(月)	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)			detrois No. detrois			20.1	01.0
	麦ごはん・牛乳 さばのみぞれ煮	さばのみぞれ煮	牛乳			精白米・精麦			674	857
19	ほうれん草のアーモンドあえ	C (SCO) C (FO)		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			にほし(だし)	24.4	30.3
	かき				かき					
20	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・でんぷん	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	658	836
(水)	金時いものからあげ	7,00				さつまいも	なたね油		00.5	0==
	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	< b	しょうゆ・こんぶ(だし)	598	796
21	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)┃	330	130
(木)	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)			21.12	
	きのこカレーライス(麦ごはん	し) ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・しめじ	精白米・精麦	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	631	790
	牛乳		, , , ,		マッシュルーム・セロリ・にんにく	じゃがいも・小麦粉		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		22.2	26.8
(金) 			小に取し(小中のな)							
(金,	小にぼし (小中のみ)		小にぼし(小中のみ) 牛乳			精白米・もち米・黒米				
		とり肉	小にぼし(小中のみ) 牛乳	にんじん・さやいんげん	ごほう・れんこん	精白米・もち米・黒米 こんにゃく・さとう・でんぷん	ごま油	しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	637	777
25	小にぼし (小中のみ) 黒米ごはん・牛乳 ちくぜん煮 かきたま汁	とり内 たまご		にんじん・さやいんげん にんじん・ねぎ	ごぼう・れんこん たまねぎ・ほししいたけ	こんにゃく・さとう・でんぷん でんぷん	ごま油	しょうゆ・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)	637	27.2
25	小にぼし (小中のみ) 黒米ごはん・牛乳 ちくぜん煮 かきたま汁 いも大福 (小中のみ)		牛乳		· ·	こんにゃく・さとう・でんぶん でんぷん いも大福 (小中のみ)	ごま油			
<b>25</b> (月)	小にぼし (小中のみ) 黒米ごはん・牛乳 ちくぜん煮 かきたま汁 いも大福 (小中のみ) 麦ごはん・牛乳				· ·	こんにゃく・さとう・でんぷん でんぷん	ごま油			
25 (月) 26	小にぼし (小中のみ) 黒米ごはん・牛乳 ちくぜん煮 かきたま汁 いも大福 (小中のみ)	たまご	牛乳		たまねぎ・ほししいたけ	こんにゃく・さとう・でんぶん でんぷん いも大福 (小中のみ) 精白米・精麦		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	22.7	27.2
25 (月) 26	小にぼし (小中のみ) 黒米ごはん・牛乳 ちくぜん煮 かきたま汁 いも大福 (小中のみ) 麦ごはん・牛乳 さけのたつたあげ	たまご	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ しょうが	こんにゃく・さとう・でんぶん でんぷん いも大福 (小中のみ) 精白米・精麦		しょうゆ·けずりぶし(だし)・こんぶ(だし) しょうゆ しょうゆ にほし (だし)	22.7	27.2
25 (月) 26 (火)	小にぼし (小中のみ) 黒米ごはん・牛乳 ちくぜん煮 かきたま汁 いも大福 (小中のみ) 麦ごはん・牛乳 さけのたつたあげ 野菜とたくあんのあえもの	たまご	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ しょうが キャベツ・たくあん	こんにゃく・さとう・でんぷん でんぷん いも大福 (小中のみ) 精白米・精麦 米粉・でんぷん		しょうゆ·けずりぶし(だし)・こんぶ(だし) しょうゆ しょうゆ	22.7	27.2
25 (月) 26	小にぼし (小中のみ) 黒米ごはん・牛乳 ちくぜん煮 かきたま汁 いも大福 (小中のみ) 麦ごはん・牛乳 さけのたつたあげ 野菜とたくあんのあえもの さつま汁	たまご さけ とり肉・麦みそ	牛乳牛乳	にんじん・ねぎ 小松菜 にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ しょうが キャベツ・たくあん もやし・ごぼう	こんにゃく・さとう・でんぷん でんぷん いも大福 (小中のみ) 精白米・精麦 米粉・でんぷん さつまいも・こんにゃく		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし) しょうゆ しょうゆ にほし (だし) トマトケチャップ (~4年)	22.7 645 27.7 623	27.2 806 33.5 800
25 (月) 26 (火)	小にぼし (小中のみ) 黒米ごはん・牛乳 ちくぜん煮 かきたま汁 いも大福 (小中のみ) 麦ごはん・牛乳 さけのたつたあげ 野菜とたくあんのあえもの さつま汁 セルフドッグ・牛乳 コーンクリームスープ キウイフルーツ (小中のみ)	たまご さけ とり肉・麦みそ ウインナー	牛乳       牛乳       牛乳       牛乳・生クリーム	にんじん・ねぎ 小松菜 にんじん・ねぎ にんじん	たまねぎ・ほししいたけ しょうが キャベツ・たくあん もやし・ごぼう	こんにゃく・さとう・でんぷん でんぷん いも大福 (小中のみ) 精白米・精麦 米粉・でんぷん さつまいも・こんにゃく コッペパン コーンスターチ	なたね油	しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし) しょうゆ しょうゆ にほし (だし) トマトケチャップ (~4年) ケチャップマスタード (5年~)	22.7 645 27.7	27.2 806 33.5
25 (月) 26 (火)	小にぼし (小中のみ) 黒米ごはん・牛乳 ちくぜん煮 かきたま汁 いも大福 (小中のみ) 麦ごはん・牛乳 さけのたつたあげ 野菜とたくあんのあえもの さつま汁 セルフドッグ・牛乳 コーンクリームスープ	たまご さけ とり肉・麦みそ ウインナー ベーコン	牛乳       牛乳       牛乳	にんじん・ねぎ 小松菜 にんじん・ねぎ にんじん	たまねぎ・ほししいたけ しょうが キャベツ・たくあん もやし・ごぼう キャベツ たまねぎ・とうもろこし・エリンギ キウイフルーツ (小中のみ)	こんにゃく・さとう・でんぷん でんぷん いも大福 (小中のみ) 精白米・精麦 米粉・でんぷん さつまいも・こんにゃく	なたね油	しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし) しょうゆ しょうゆ にぼし (だし) トマトケチャップ (~4年) ケチャップマスタード (5年~) がらスープ・チキンコンソメ	22.7 645 27.7 623 22.2	27.2 806 33.5 800 28.4
25 (月) 26 (火) 27 (水)	小にぼし (小中のみ) 黒米ごはん・牛乳 ちくぜん煮 かきたま汁 いも大福 (小中のみ) 麦ごはん・牛乳 さけのたつたあげ 野菜とたくあんのあえもの さつま汁 セルフドッグ・牛乳 コーンクリームスープ キウイフルーツ (小中のみ) 麦ごはん・牛乳	たまご さけ とり肉・麦みそ ウインナー	牛乳       牛乳       牛乳       牛乳・生クリーム	にんじん・ねぎ 小松菜 にんじん・ねぎ にんじん	たまねぎ・ほししいたけ しょうが キャベツ・たくあん もやし・ごほう キャベツ たまねぎ・とうもろこし・エリンギ	こんにゃく・さとう・でんぷん でんぷん いも大福 (小中のみ) 精白米・精麦 米粉・でんぷん さつまいも・こんにゃく コッペパン コーンスターチ	なたね油	しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし) しょうゆ しょうゆ にほし (だし) トマトケチャップ (~4年) ケチャップマスタード (5年~)	22.7 645 27.7 623	27.2 806 33.5 800
25 (月) 26 (火)	小にぼし (小中のみ) 黒米ごはん・牛乳 ちくぜん煮 かきたま汁 いも大福 (小中のみ) 麦ごはん・牛乳 さけのたつたあげ 野菜とたくあんのあえもの さつま汁 セルフドッグ・牛乳 コーンクリームスープ キウイフルーツ (小中のみ) 麦ごはん・牛乳 マーボーどうふ 中華サラダ	たまご さけ とり肉・麦みそ ウインナー ベーコン とうふ・ぶた肉	牛乳       牛乳       牛乳       牛乳・生クリーム	にんじん・ねぎ 小松菜 にんじん・ねぎ にんじん・ねぎ にんじん	たまねぎ・ほししいたけ しょうが キャベツ・たくあん もやし・ごほう キャベツ たまねぎ・とうもろこし・エリンギ キウイフルーツ (小中のみ) たまねぎ・しいたけ・しょうが	こんにゃく・さとう・でんぶん でんぶん いも大福 (小中のみ) 精白米・精麦 米粉・でんぶん  さつまいも・こんにゃく コッペパン コーンスターチ 精白米・精麦	なたね油	しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし) しょうゆ しょうゆ にほし (だし) トマトケチャップ (~4年) ケチャップマスタード (5年~) がらスープ・チキンコンソメ	22.7 645 27.7 623 22.2 614	27.2 806 33.5 800 28.4 761
25 (月) 26 (火) 27 (水)	小にぼし (小中のみ) 黒米ごはん・牛乳 ちくぜん煮 かきたま汁 いも大福 (小中のみ) 麦ごはん・牛乳 さけのたつたあげ 野菜とたくあんのあえもの さつま汁 セルフドッグ・牛乳 コーンクリームスープ キウイフルーツ (小中のみ) 麦ごはん・牛乳 マーボーどうふ 中華サラダ 味つけ小魚 (小中のみ)	たまご さけ とり肉・麦みそ ウインナー ベーコン とうふ・ぶた肉 みそ ハム	牛乳       牛乳       牛乳       牛乳・生クリーム       牛乳       株つけ小魚(小中のみ)	にんじん・ねぎ 小松菜 にんじん・ねぎ にんじん・パセリ にんじん・パセリ	たまねぎ・ほししいたけ しょうが キャベツ・たくあん もやし・ごぼう キャベツ たまねぎ・とうもろこし・エリンギ キウイフルーツ(小中のみ) たまねぎ・しいたけ・しょうが にんにく	こんにゃく・さとう・でんぶん でんぷん いも大福 (小中のみ) 精白米・精麦 米粉・でんぷん さつまいも・こんにゃく コッペパン コーンスターチ 精白米・精麦 でんぷん・さとう さとう	なたね油 バター なたね油・ごま油	しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし) しょうゆ しょうゆ にぼし (だし) トマトケチャップ (~4年) ケチャップマスタード (5年~) がらスープ・チキンコンソメ 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 しょうゆ	22.7 645 27.7 623 22.2	27.2 806 33.5 800 28.4
25 (月) 26 (火) 27 (水)	小にぼし (小中のみ) 黒米ごはん・牛乳 ちくぜん煮 かきたま汁 いも大福 (小中のみ) 麦ごはん・牛乳 さけのたつたあげ 野菜とたくあんのあえもの さつま汁 セルフドッグ・牛乳 コーンクリームスープ キウイフルーツ (小中のみ) 麦ごはん・牛乳 マーボーどうふ 中華サラダ	たまご さけ とり肉・麦みそ ウインナー ベーコン とうふ・ぶた肉 みそ ハム	牛乳       牛乳       牛乳       牛乳・生クリーム       牛乳	にんじん・ねぎ 小松菜 にんじん・ねぎ にんじん・パセリ にんじん・パセリ	たまねぎ・ほししいたけ しょうが キャベツ・たくあん もやし・ごぼう キャベツ たまねぎ・とうもろこし・エリンギ キウイフルーツ(小中のみ) たまねぎ・しいたけ・しょうが にんにく	こんにゃく・さとう・でんぷん でんぷん いも大福 (小中のみ) 精白米・精麦 米粉・でんぷん さつまいも・こんにゃく コッペパン コーンスターチ 精白米・精麦 でんぷん・さとう	なたね油 バター なたね油・ごま油	しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし) しょうゆ しょうゆ にぼし (だし) トマトケチャップ (~4年) ケチャップマスタード (5年~) がらスープ・チキンコンソメ 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	22.7 645 27.7 623 22.2 614	27.2 806 33.5 800 28.4 761

### 11月学校給食栄養量(20回平均)

## ▼さらに詳しい情報はこちらから▼

· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	<b>=</b> (-00	1 37												
	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)	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









※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の必要な場合は、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。 ※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月分學政治食献立表

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

					使 用 す る 食 ;	品 名			学家	養価
日		(赤) おもに体			体の調子を整えるもの	(黄)おもにエネルギ	ドーのもとになるもの 		小学生	中学生
曜	)	おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品		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	調味料他		ー (kcal) く質 (g)
	麦ごはん・牛乳		牛乳		この他の対来 さのこ 木物	精白米・精麦	加加茲 崔天妖			
1	さんまのゆずみそ煮	さんまのゆずみそ煮							621	823
(金	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 小松菜	れんこん もやし	こんにゃく・さとう さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	23.6	31.0
	ポン酢あえ 大豆ごはん (麦入り)・牛乳	牛肉・大豆・油あげ	牛乳	小松来にんじん	えだ豆	精白米・精麦・さとう	なたわ油	しょうゆ・ポン酢 しょうゆ		
5	食べて菜のごまドレッシングあえ	ハム	140	食べて菜	もやし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	660	768
	いなか汁	とうふ・みそ		にんじん・ねぎ	大根・ごぼう	さといも		にほし (だし)	25.0	29.0
	プリン (小中のみ)					プリン (小中のみ)			25.0	29.0
	麦ごはん・牛乳 とうふの中華煮	とうふ・ぶた肉	牛乳	チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・しょうが・ほししいたけ	精白米・精麦 さとう・でんぷん	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	637	800
6  (水	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	でま油	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	28.4	34.6
7	玄米粉あげパン・牛乳		牛乳				なたね油		605	769
( <del>*</del>	肉だんごとビーフンのスープ   野菜とツナのサラダ	肉だんごまぐろの油づけ		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 キャベツ・きゅうり・とうもろこし	ビーフン さとう	ごま油 なたね油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	22.0	27.1
	わかめごはん・牛乳	よくろび用って	牛乳		7 7 7 2 6 7 7 7 2 7 8 7 5 2 2	精白米	<b>プレイス</b> (田	わかめごはんのもと	652	817
8	ころめどろこのろま者	ぶた肉・こうやどうふ	1,75	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)		
/312	のっぺい汁	油あげ		にんじん・ねぎ	ごほう	さといも・でんぷん		しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	28.5	34.6
11	麦ごはん・味つけのり(小中のみ)・牛乳	牛肉・焼きどうふ	牛乳・味つけのり(小中のみ)	17 10 1	はくとい とさんだ 土担 上んだ	精白米・精麦 こんにゃく・さとう・ふ	of the dealer little	1 , 3,4	636	795
(月	すき焼き煮 かみかみあえ	十内・焼きとりか		にんじん にんじん	はくさい・たまねぎ・大根・太ねぎきゅうり・切りぼし大根・とうもろこし	さとう	でま・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	1	<b>上</b> 剪	-	7,000	精白米・精麦				
12	牛乳	牛肉・黒豆・油あげ	牛乳	にんじん		こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ	631	747
火火	煮ひたし	てんぷら		小松菜	はくさい・もやし			しょうゆ・みりん・にほし(だし)		
	すいとん汁 みかん (小中のみ)	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	大根	すいとん		にほし(だし)	23.5	27.6
	麦ごはん・牛乳		牛乳		4.4 (A.1.L.A.)	精白米・精麦				
13	はまちの照り焼き風	はまち	, , , =			でんぷん・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	649	833
冰	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
	すまし汁	とうふ	わかめ	ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	.0.9		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	21.0	01.1
	コッペパン・牛乳		牛乳	トマト・にんじん		コッペパン		トマトケチャップ・ぶどう酒	662	829
14 休		とり肉・ベーコン		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	ウスターソース・チキンコンソメ		
	ひじきとチーズのサフタ	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
	ヨーグルト(小中のみ)	>>・ナントカ	ヨーグルト(小中のみ)	17 10 1	はノさいとしましまが買っしょるが		ブセ・ブセ)中	1 トネル・エキンランフィ		
15	キムチごはん(麦入り)・牛乳ナムル	ぶた肉	牛乳	にんじん にんじん	はくさいキムチ・えだ豆・しょうが もやし・きゅうり・にんにく	精白米・精麦・さとう さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ しょうゆ・一味とうがらし	634	770
	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	01.5	05.5
	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	し あさりのつくだ煮(小中のみ)	牛乳		11.2 (1. ).	精白米・精麦			636	783
	<b>あつあげのあま酢煮</b>	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・でんぷん	なたね油	しょうゆ・トマトケチャップ   チキンコンソメ	030	703
(月	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)				20.2	01.0
	金時いもパン・牛乳	1. 1/2 1/21	牛乳 エ ブ	17 10 1	よまたが ロスノンルカワ エリンボ	金時いもパン	at at the state of the	よめ マー・ かいさ ボー・ マー・ マー・	649	821
	ロメインレタスのシチュー 海そうサラダ	とり肉	牛乳・チーズ 海そうミックス	にんじん	たまねぎ・ロメインレタス・エリンギ	さとう	なたね油・バター ごま油・なたね油	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ しょうゆ		
	チーズ (小中のみ)		チーズ (小中のみ)		11 0 2007 270020		C S III S / C / S III		26.4	31.8
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			054	0.55
20	さばのみぞれ煮	さばのみぞれ煮		1 m 3 1 m 1 mm	1	W 1 3		1	674	857
冰	ほうれん草のアーモンドあえ みそ汁	とうふ・油あげ・みそ		ほうれん草 ねぎ	キャベツ・もやし たまねぎ	さとう	アーモンド・なたね油	にほし (だし)	24.4	00.0
	かき	C / 83 (III 891) VX C		144.0	かき			(7.2.0)	24.4	30.3
	ちゃんぽんめん・牛乳	ぶた肉・うずらたまご	牛乳	にんじん・ねぎ	キャベツ・もやし・たけのこ	中華めん・でんぷん	なたね油・ごま油	しょうゆ・がらスープ	658	836
21 休		いか・えび	170	10010 146	しょうが			チキンコンソメ・トウバンジャン	000	000
(1	金時いものからあげ   ブロッコリーの中華あえ			ブロッコリー		さつまいも	なたね油 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	< b	しょうゆ・こんぶ(だし)		
22	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)	598	796
金		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)	01.7	00.0
	ココアワッフル(中のみ)	7 5 (5 )			THE LEGISLE	ココアワッフル(中のみ)		5 a 7 y 1,7 y 200 (100) C100 (100)	21.1	26.2
	きのこカレーライス (麦ごはん)	>> .b. 141	<del>上</del> 頭	127 187	たまねぎ・エリンギ・しめじ	精白米・精麦	the the de Silv	がらスープ・トマトケチャップ・ウスターソース	621	790
	牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん	マッシュルーム・セロリ・にんにく	じゃがいも・小麦粉	なたね油	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
(月	お米ソフス				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)		小にほし(小中のみ)							
26	黒米ごはん・牛乳 ちくぜん煮	とり肉	牛乳	にんじん・さやいんげん	   ごぼう・れんこん	精白米・もち米・黒米 こんにゃく・さとう・でんぷん	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	でんぷん		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	00.7	97.0
	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	414	牛乳		1 , 2 48	精白米・精麦	الماريخ	1 . 3.0	645	806
	ァ さけのたつたあげ 野菜とたくあんのあえもの	さけ 		小松菜	しょうが キャベツ・たくあん	米粉・でんぷん	なたね油	しょうゆ		
(~3)	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		にほし(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	コッペパン		トマトケチャップ (~4年)	623	800
28	3						** ね	ケチャップマスタード (5年~)	023	- 500
休	) コーンクリームスープ キウイフルーツ(小中のみ)	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 キウイフルーツ (小中のみ)	コーン人ダーナ	バター	がらスープ・チキンコンソメ	22.2	28.4
	麦ごはん・牛乳		牛乳		(1.1 *>*/)	精白米・精麦				
29		とうふ・ぶた肉		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ・しょうが	でんぷん・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	614	761
(金		みそ			にんにく   あわし・きくらげ			チキンコンソメ・トウバンジャン		
	中華サラダ 味つけ小魚 (小中のみ)	ハム	味つけ小魚(小中のみ)	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 - 11 - 11 ( ) [ -0707)		1.1. 1.4 W(A. (.A.A))							

## 11月学校給食栄養量(20回平均)

▼さらに詳しい情報はこちらから▼

	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	25.3	20.1	28.3%	380	106	2.9	3.2	233	0.55	0.57	33	4.8	2.4
中学生	799	30.9	24.0	27.1%	419	128	3.7	4.0	271	0.70	0.66	40	6.1	3.1









※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の必要な場合は、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。 ※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月分學微給食獻立表

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	(赤) おもに体 おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質	(緑) おもに おもにカロテン 緑黄色野菜	使用する食 に体の調子を整えるもの おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	1	ドーのもとになるもの おもに脂質 油脂類・種実類	調味料他	栄養 小学生 エネルギ たんぱく	中学生 一(kcal)
	しっぽくうどん・牛乳	とり肉・てんぷら・油あげ		にんじん・ねぎ	大根	うどん・さといも	AND	しょうゆ・みりん・にほし(だし)	597	791
1	かたくちいわしのからあげおかかあえ	t a b wl	かたくちいわし粉つき	17 きね ) 井 12 ) 18 )	1 . ab.,		なたね油	1 . 2 . a 12	391	731
\ <u>3E</u> /	<i>  ボかかのえ</i>   ブルーベリータルト(中のみ)	かつおぶし		ほうれん草・にんじん	キャベツ	ブルーベリータルト(中のみ)		しょうゆ・ポン酢	26.6	32.5
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			621	823
5		さんまのゆずみそ煮	w1 10 2	10 10 1 9 2 2 1 1 1 1 1 1	1. 1	S 100 2 9 1 5	ab ab A. Nah	1 . 3 . 6 . 9 . 70 . 1	021	023
	がんもどきとひじきのうま煮 ポン酢あえ	牛肉・がんもどき	ひじき	にんじん・さやいんげん 小松菜	もやし	こんにゃく・さとう さとう	なたね油	しょうゆ・みりん しょうゆ・ポン酢	23.6	31.0
	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	769
		ハム		食べて菜	もやし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	660	768
(75)	いなか汁 プリン(小中のみ)	とうふ・みそ		にんじん・ねぎ	大根・ごぼう	さといも プリン (小中のみ)		にほし(だし)	25.0	29.0
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			607	000
7	とうふの中華煮	とうふ・ぶた肉			たまねぎ・しょうが・ほししいたけ		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
(本)	はるさめサラダ かえりアーモンド	ハム	かえり	にんじん	もやし・きゅうり	はるさめ・さとう さとう	ごま油 アーモンド	しょうゆ・からし みりん・しょうゆ	28.4	34.6
	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	0,1/0 · 0 x ) W	605	769
(金)	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		ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
(312)	野菜とツナのサラダ	まぐろの油づけ	바~~		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油	1 2 2 501 2 50 1	22.0	27.1
11	わかめごはん・牛乳 こうやどうふのうま煮	ぶた肉・こうやどうふ	牛乳	にんじん・さやいんげん	たまわぎ	精白米 さとう		わかめごはんのもと しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	652	817
(月)	のっぺい汁	油あげ		にんじん・ねぎ	ごぼう	さといも・でんぷん		しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	28.5	34.6
12	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
(火)		牛肉・焼きどうふ するめ		にんじん 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 さとう	なたね油 ごま・ごま油	しょうゆ	26.3	31.9
	かみかみめえ いり黒豆のたきこみごはん(麦入り)	,			ロップリー 別りはし人似・こりもろこし	精白米・精麦				
	牛乳	牛肉・黒豆・油あげ	牛乳	にんじん		付口木・相及   こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ	631	747
13  (水)	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 みかん(小中のみ)	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	大根	すいとん		にほし(だし)	23.5	27.6
	麦ごはん・牛乳		牛乳		みがん (小中の)み)	精白米・精麦				
14	はまちの照り焼き風	はまち	1,40			でんぷん・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	649	833
(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	24.5	31.4
	すまし汁   コッペパン(袋入り)・牛乳	とうふ	わかめ <b>牛乳</b>	ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	コッペパン(袋入り)		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
		l larte es	1.40	トマト・にんじん	h. de la 300 1 m 1 m 2		ale ale La Nala - co Ja	 トマトケチャップ・ぶどう酒	691	823
(金)		とり肉・ベーコン		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	ウスターソース・チキンコンソメ		
	ひじきとチーズのサフタ	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
			コーゲルト(小中のみ)						'	
	ヨーグルト(小中のみ)   キムチごはん(麦入り)・牛乳	ぶた肉	ヨーグルト(小中のみ) 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	604	770
	キムチごはん (麦入り)・牛乳 ナムル		牛乳	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	634	770
<b>18</b> (月)	キムチごはん (麦入り)・牛乳 ナムル トック入りわかめスープ	ぶた肉					ごま油 なたね油・ごま油		634	770
1 4 5	キムチごはん (麦入り)・牛乳 ナムル トック入りわかめスープ ミックスナッツ (小中のみ)	ハム	<b>牛乳</b> わかめ	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		
(月)	キムチごはん (麦入り)・牛乳 ナムル トック入りわかめスープ ミックスナッツ (小中のみ) 麦ごはん・あさりのつくだ煮 (小中のみ)・牛乳	ハム あさりのつくだ煮(小中のみ)	<b>牛乳</b> わかめ	にんじん ねぎ	もやし・きゅうり・にんにく たまねぎ はくさい・たまねぎ・たけのこ	さとう トック 精白米・精麦	ごま油 なたね油・ごま油 ミックスナッツ(小中のみ)	しょうゆ・一味とうがらし がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ しょうゆ・トマトケチャップ		
1 4 5	キムチごはん (麦入り)・牛乳 ナムル トック入りわかめスープ ミックスナッツ (小中のみ) 麦ごはん・あさりのつくだ煮 (小中のみ)・牛乳 あつあげのあま酢煮	ハム あさりのつくだ煮(小中のみ) あつあげ・ぶた肉	<b>牛乳</b> わかめ	にんじん ねぎ にんじん・ねぎ	もやし・きゅうり・にんにく たまねぎ はくさい・たまねぎ・たけのこ しいたけ・にんにく	さとうトック	ごま油 なたね油・ごま油	しょうゆ・一味とうがらし がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ しょうゆ・トマトケチャップ チキンコンソメ	21.5	25.7
(月)	キムチごはん (麦入り)・牛乳 ナムル トック入りわかめスープ ミックスナッツ (小中のみ) 麦ごはん・あさりのつくだ煮 (小中のみ)・牛乳 あつあげのあま酢煮 野菜のあえもの	ハム あさりのつくだ煮(小中のみ)	<b>牛乳</b> わかめ	にんじん ねぎ	もやし・きゅうり・にんにく たまねぎ はくさい・たまねぎ・たけのこ	さとう トック 精白米・精麦	ごま油 なたね油・ごま油 ミックスナッツ(小中のみ)	しょうゆ・一味とうがらし がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ しょうゆ・トマトケチャップ	21.5	25.7
19 (火)	キムチごはん (麦入り)・牛乳 ナムル トック入りわかめスープ ミックスナッツ (小中のみ) 麦ごはん・あさりのつくだ煮 (小中のみ)・牛乳 あつあげのあま酢煮 野菜のあえもの みかん (小中のみ) 金時いもパン・牛乳	ハム あさりのつくだ煮(小中のみ) あつあげ・ぶた肉	牛乳       わかめ       牛乳	にんじん ねぎ にんじん・ねぎ	もやし・きゅうり・にんにく たまねぎ はくさい・たまねぎ・たけのこ しいたけ・にんにく もやし みかん(小中のみ)	さとう トック 精白米・精麦 さとう・でんぷん	ごま油 なたね油・ごま油 ミックスナッツ(小中のみ)	しょうゆ・一味とうがらし がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ しょうゆ・トマトケチャップ チキンコンソメ	21.5 636 26.2	25.7 783 31.6
19(火)	キムチごはん (麦入り)・牛乳 ナムル トック入りわかめスープ ミックスナッツ (小中のみ) 麦ごはん・あさりのつくだ煮 (小中のみ)・牛乳 あつあげのあま酢煮 野菜のあえもの みかん (小中のみ) 金時いもパン・牛乳 ロメインレタスのシチュー	ハム あさりのつくだ煮(小中のみ) あつあげ・ぶた肉	牛乳         わかめ         牛乳         牛乳         牛乳・チーズ	にんじん ねぎ にんじん・ねぎ	もやし・きゅうり・にんにく たまねぎ はくさい・たまねぎ・たけのこ しいたけ・にんにく もやし みかん(小中のみ) たまねぎ・ロメインレタス・エリンギ	さとう トック 精白米・精麦 さとう・でんぷん 金時いもパン じゃがいも・小麦粉	ごま油 なたね油・ごま油 ミックスナッツ(小中のみ) なたね油	しょうゆ・一味とうがらし がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ しょうゆ・トマトケチャップ チキンコンソメ しょうゆ・ポン酢 がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	21.5	25.7
19 (火)	キムチごはん (麦入り)・牛乳 ナムル トック入りわかめスープ ミックスナッツ (小中のみ) 麦ごはん・あさりのつくだ煮 (小中のみ)・牛乳 あつあげのあま酢煮 野菜のあえもの みかん (小中のみ) 金時いもパン・牛乳 ロメインレタスのシチュー 海そうサラダ	ハム あさりのつくだ煮(小中のみ) あつあげ・ぶた肉 かつおぶし	牛乳         わかめ         牛乳         牛乳         牛乳・チーズ         海そうミックス	にんじん ねぎ にんじん・ねぎ 小松菜・にんじん	もやし・きゅうり・にんにく たまねぎ はくさい・たまねぎ・たけのこ しいたけ・にんにく もやし みかん(小中のみ)	さとう トック 精白米・精麦 さとう・でんぷん	ごま油 なたね油・ごま油 ミックスナッツ(小中のみ) なたね油	しょうゆ・一味とうがらし がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ しょうゆ・トマトケチャップ チキンコンソメ しょうゆ・ポン酢	21.5 636 26.2	25.7 783 31.6
19(火)	キムチごはん (麦入り)・牛乳 ナムル トック入りわかめスープ ミックスナッツ (小中のみ) 麦ごはん・あさりのつくだ煮 (小中のみ)・牛乳 あつあげのあま酢煮 野菜のあえもの みかん (小中のみ) 金時いもパン・牛乳 ロメインレタスのシチュー	ハム あさりのつくだ煮(小中のみ) あつあげ・ぶた肉 かつおぶし	牛乳       わかめ       牛乳       牛乳・チーズ	にんじん ねぎ にんじん・ねぎ 小松菜・にんじん	もやし・きゅうり・にんにく たまねぎ はくさい・たまねぎ・たけのこ しいたけ・にんにく もやし みかん(小中のみ) たまねぎ・ロメインレタス・エリンギ	さとう トック 精白米・精麦 さとう・でんぷん 金時いもパン じゃがいも・小麦粉	ごま油 なたね油・ごま油 ミックスナッツ(小中のみ) なたね油	しょうゆ・一味とうがらし がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ しょうゆ・トマトケチャップ チキンコンソメ しょうゆ・ポン酢 がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	21.5 636 26.2 649	25.7 783 31.6 821
19(火)	キムチごはん (麦入り)・牛乳 ナムル トック入りわかめスープ ミックスナッツ (小中のみ) 麦ごはん・あさりのつくだ煮 (小中のみ)・牛乳 あつあげのあま酢煮 野菜のあえもの みかん (小中のみ) 金時いもパン・牛乳 ロメインレタスのシチュー 海そうサラダ チーズ (小中のみ) 麦ごはん・牛乳 さばのみぞれ煮	ハム あさりのつくだ煮(小中のみ) あつあげ・ぶた肉 かつおぶし	牛乳         わかめ         牛乳         牛乳         牛乳・チーズ 海そうミックス チーズ (小中のみ)	にんじん ねぎ にんじん・ねぎ 小松菜・にんじん	もやし・きゅうり・にんにく たまねぎ はくさい・たまねぎ・たけのこ しいたけ・にんにく もやし みかん(小中のみ) たまねぎ・ロメインレタス・エリンギ キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう トック 精白米・精麦 さとう・でんぷん 金時いもバン じゃがいも・小麦粉 さとう 精白米・精麦	ごま油 なたね油・ごま油 ミックスナッツ(小中のみ) なたね油 なたね油・バター ごま油・なたね油	しょうゆ・一味とうがらし がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ しょうゆ・トマトケチャップ チキンコンソメ しょうゆ・ポン酢 がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ しょうゆ	21.5 636 26.2 649	25.7 783 31.6 821
19(火)	キムチごはん (麦入り)・牛乳 ナムル トック入りわかめスープ ミックスナッツ (小中のみ) 麦ごはん・あさりのつくだ煮 (小中のみ)・牛乳 あつあげのあま酢煮 野菜のあえもの みかん (小中のみ) 金時いもパン・牛乳 ロメインレタスのシチュー 海そうサラダ チーズ (小中のみ) 麦ごはん・牛乳 さばのみぞれ煮 ほうれん草のアーモンドあえ	ハム あさりのつくだ煮(小中のみ) あつあげ・ぶた肉 かつおぶし とり肉	牛乳         わかめ         牛乳         牛乳         牛乳・チーズ 海そうミックス チーズ (小中のみ)	にんじん ねぎ にんじん・ねぎ 小松菜・にんじん にんじん	もやし・きゅうり・にんにく たまねぎ はくさい・たまねぎ・たけのこしいたけ・にんにく もやし みかん(小中のみ) たまねぎ・ロメインレタス・エリンギ キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう トック 精白米・精麦 さとう・でんぷん 金時いもパン じゃがいも・小麦粉 さとう	ごま油 なたね油・ごま油 ミックスナッツ(小中のみ) なたね油	しょうゆ・一味とうがらし がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ しょうゆ・トマトケチャップ チキンコンソメ しょうゆ・ポン酢 がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ しょうゆ	21.5 636 26.2 649 26.4 674	25.7 783 31.6 821 31.8
19(火)	キムチごはん (麦入り)・牛乳 ナムル トック入りわかめスープ ミックスナッツ (小中のみ) 麦ごはん・あさりのつくだ煮 (小中のみ)・牛乳 あつあげのあま酢煮 野菜のあえもの みかん (小中のみ) 金時いもパン・牛乳 ロメインレタスのシチュー 海そうサラダ チーズ (小中のみ) 麦ごはん・牛乳 さばのみぞれ煮 ほうれん草のアーモンドあえ みそ汁	ハム あさりのつくだ煮(小中のみ) あつあげ・ぶた肉 かつおぶし とり肉	牛乳         わかめ         牛乳         牛乳         牛乳・チーズ 海そうミックス チーズ (小中のみ)	にんじん ねぎ にんじん・ねぎ 小松菜・にんじん	もやし・きゅうり・にんにく たまねぎ はくさい・たまねぎ・たけのこしいたけ・にんにく もやし みかん(小中のみ) たまねぎ・ロメインレタス・エリンギ キャベツ・きゅうり・とうもろこし キャベツ・もやし たまねぎ	さとう トック 精白米・精麦 さとう・でんぷん 金時いもバン じゃがいも・小麦粉 さとう 精白米・精麦	ごま油 なたね油・ごま油 ミックスナッツ(小中のみ) なたね油 なたね油・バター ごま油・なたね油	しょうゆ・一味とうがらし がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ しょうゆ・トマトケチャップ チキンコンソメ しょうゆ・ポン酢 がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ しょうゆ	21.5 636 26.2 649 26.4	25.7 783 31.6 821 31.8
19(火)	キムチごはん (麦入り)・牛乳 ナムル トック入りわかめスープ ミックスナッツ (小中のみ) 麦ごはん・あさりのつくだ煮 (小中のみ)・牛乳 あつあげのあま酢煮 野菜のあえもの みかん (小中のみ) 金時いもパン・牛乳 ロメインレタスのシチュー 海そうサラダ チーズ (小中のみ) 麦ごはん・牛乳 さばのみぞれ煮 ほうれん草のアーモンドあえ みそ汁 かき	ハム あさりのつくだ煮(小中のみ) あつあげ・ぶた肉 かつおぶし とり肉 さばのみぞれ煮 とうふ・油あげ・みそ	牛乳         わかめ         牛乳         牛乳・チーズ         海そうミックス         チーズ (小中のみ)         牛乳	にんじん ねぎ にんじん・ねぎ 小松菜・にんじん にんじん	もやし・きゅうり・にんにく たまねぎ はくさい・たまねぎ・たけのこしいたけ・にんにく もやし みかん(小中のみ) たまねぎ・ロメインレタス・エリンギ キャベツ・きゅうり・とうもろこし キャベツ・もやし たまねぎ かき キャベツ・もやし・たけのこ	さとう トック 精白米・精麦 さとう・でんぷん 金時いもパン じゃがいも・小麦粉 さとう 精白米・精麦 さとう	ごま油 なたね油・ごま油 ミックスナッツ(小中のみ) なたね油 なたね油・バター ごま油・なたね油	しょうゆ・一味とうがらし がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ しょうゆ・トマトケチャップ チキンコンソメ しょうゆ・ポン酢 がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ しょうゆ にはし (だし)	21.5 636 26.2 649 26.4 674 24.4	25.7 783 31.6 821 31.8 857 30.3
(月) 19 (火) 20 (水) 21 (木)	キムチごはん (麦入り)・牛乳 ナムル トック入りわかめスープ ミックスナッツ (小中のみ) 麦ごはん・あさりのつくだ煮 (小中のみ)・牛乳 あつあげのあま酢煮 野菜のあえもの みかん (小中のみ) 金時いもパン・牛乳 ロメインレタスのシチュー 海そうサラダ チーズ (小中のみ) 麦ごはん・牛乳 さばのみぞれ煮 ほうれん草のアーモンドあえ みそ汁 かき	ハム あさりのつくだ煮(小中のみ) あつあげ・ぶた肉 かつおぶし とり肉 さばのみぞれ煮 とうふ・油あげ・みそ	牛乳       わかめ       牛乳       牛乳・チーズ       海そうミックス       チーズ (小中のみ)       牛乳	にんじん ねぎ にんじん・ねぎ 小松菜・にんじん にんじん	もやし・きゅうり・にんにく たまねぎ はくさい・たまねぎ・たけのこしいたけ・にんにく もやし みかん(小中のみ) たまねぎ・ロメインレタス・エリンギ キャベツ・きゅうり・とうもろこし キャベツ・もやし たまねぎ かき	さとう トック 精白米・精麦 さとう・でんぷん 金時いもパン じゃがいも・小麦粉 さとう 精白米・精麦 さとう	ごま油 なたね油・ごま油 ミックスナッツ(小中のみ) なたね油 なたね油・バター ごま油・なたね油 アーモンド・なたね油 なたね油・ごま油・なたね油	しょうゆ・一味とうがらし がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ しょうゆ・トマトケチャップ チキンコンソメ しょうゆ・ポン酢 がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ しょうゆ にほし (だし)	21.5 636 26.2 649 26.4 674	25.7 783 31.6 821 31.8
(月) 19 (火) 20 (水) 21 (木)	キムチごはん (麦入り)・牛乳 ナムル トック入りわかめスープ ミックスナッツ (小中のみ) 麦ごはん・あさりのつくだ煮 (小中のみ)・牛乳 あつあげのあま酢煮 野菜のあえもの みかん (小中のみ) 金時いもパン・牛乳 ロメインレタスのシチュー 海そうサラダ チーズ (小中のみ) 麦ごはん・牛乳 さばのみぞれ煮 ほうれん草のアーモンドあえ みそ汁 かき ちゃんぽんめん・牛乳 金時いものからあげ	ハム あさりのつくだ煮(小中のみ) あつあげ・ぶた肉 かつおぶし とり肉 さばのみぞれ煮 とうふ・油あげ・みそ	牛乳         わかめ         牛乳         牛乳・チーズ         海そうミックス         チーズ (小中のみ)         牛乳	にんじん ねぎ にんじん・ねぎ 小松菜・にんじん にんじん	もやし・きゅうり・にんにく たまねぎ はくさい・たまねぎ・たけのこしいたけ・にんにく もやし みかん(小中のみ) たまねぎ・ロメインレタス・エリンギ キャベツ・きゅうり・とうもろこし キャベツ・もやし たまねぎ かき キャベツ・もやし・たけのこ	さとう トック 精白米・精麦 さとう・でんぷん 金時いもパン じゃがいも・小麦粉 さとう 精白米・精麦 さとう	ごま油 なたね油・ごま油 ミックスナッツ(小中のみ) なたね油 なたね油・バター ごま油・なたね油	しょうゆ・一味とうがらし がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ しょうゆ・トマトケチャップ チキンコンソメ しょうゆ・ポン酢 がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ しょうゆ にはし (だし)	21.5 636 26.2 649 26.4 674 24.4	25.7 783 31.6 821 31.8 857 30.3
(月) 19 (火) (水) 21 (木)	キムチごはん (麦入り)・牛乳 ナムル トック入りわかめスープ ミックスナッツ (小中のみ) 麦ごはん・あさりのつくだ煮 (小中のみ)・牛乳 あつあげのあま酢煮 野菜のあえもの みかん (小中のみ) 金時いもパン・牛乳 ロメインレタスのシチュー 海そうサラダ チーズ (小中のみ) 麦ごはん・牛乳 さばのみぞれ煮 ほうれん草のアーモンドあえ みそ汁 かき	ハム あさりのつくだ煮(小中のみ) あつあげ・ぶた肉 かつおぶし とり肉 さばのみぞれ煮 とうふ・油あげ・みそ	牛乳         わかめ         牛乳         牛乳・チーズ         海そうミックス         チーズ (小中のみ)         牛乳	にんじん ねぎ にんじん・ねぎ 小松菜・にんじん にんじん にんじん	もやし・きゅうり・にんにく たまねぎ はくさい・たまねぎ・たけのこしいたけ・にんにく もやし みかん(小中のみ) たまねぎ・ロメインレタス・エリンギ キャベツ・きゅうり・とうもろこし キャベツ・もやし たまねぎ かき キャベツ・もやし・たけのこ	さとう トック 精白米・精麦 さとう・でんぷん 金時いもパン じゃがいも・小麦粉 さとう 精白米・精麦 さとう	ごま油 なたね油・ごま油 ミックスナッツ(小中のみ) なたね油 なたね油・バター ごま油・なたね油 アーモンド・なたね油 なたね油・ごま油 なたね油・ごま油	しょうゆ・一味とうがらし がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ しょうゆ・トマトケチャップ チキンコンソメ しょうゆ・ボン酢  がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ しょうゆ にほし (だし) しょうゆ・がらスープ チキンコンソメ・トウバンジャン	21.5 636 26.2 649 26.4 674 24.4 658 28.7	25.7 783 31.6 821 31.8 857 30.3 836 35.5
(月) 19 (火) (水) 21 (木)	キムチごはん (麦入り)・牛乳 ナムル トック入りわかめスープ ミックスナッツ (小中のみ) 麦ごはん・あさりのつくだ煮 (小中のみ)・牛乳 あつあげのあま酢煮 野菜のあえもの みかん (小中のみ) 金時いもパン・牛乳 ロメインレタスのシチュー 海そうサラダ チーズ (小中のみ) 麦ごはん・牛乳 さばのみぞれ煮 ほうれん草のアーモンドあえ みそ汁 かき ちゃんぽんめん・牛乳 金時いものからあげ ブロッコリーの中華あえ ふきよせごはん・牛乳	ハム あさりのつくだ煮(小中のみ) あつあげ・ぶた肉 かつおぶし とり肉 さばのみぞれ煮 とうふ・油あげ・みそ ぶた肉・うずらたまご いか・えび	牛乳         わかめ         牛乳         牛乳・チーズ         海そうミックス         チーズ (小中のみ)         牛乳	にんじん ねぎ にんじん・ねぎ 小松菜・にんじん にんじん にんじん でんじん・ねぎ でんじん・ねぎ	もやし・きゅうり・にんにく たまねぎ はくさい・たまねぎ・たけのこしいたけ・にんにく もやし みかん(小中のみ) たまねぎ・ロメインレタス・エリンギ キャベツ・きゅうり・とうもろこし キャベツ・もやし たまねぎ かき キャベツ・もやし・たけのこしょうが	さとう トック 精白米・精麦 さとう・でんぷん  金時いもパン じゃがいも・小麦粉 さとう  精白米・精麦  さとう	ごま油 なたね油・ごま油 ミックスナッツ(小中のみ) なたね油 なたね油・バター ごま油・なたね油 アーモンド・なたね油 なたね油・ごま油 なたね油・ごま油	しょうゆ・一味とうがらし がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ しょうゆ・トマトケチャップ チキンコンソメ しょうゆ・ポン酢  がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ しょうゆ にぼし (だし) しょうゆ・がらスープ チキンコンソメ・トウバンジャン しょうゆ しょうゆ・こんぶ (だし) しょうの・みりん・一味とうがらし	21.5 636 26.2 649 26.4 674 24.4 658	25.7 783 31.6 821 31.8 857 30.3 836
(月) 19 (火) 20 (水) 21 (木) 22 (金)	キムチごはん (麦入り)・牛乳ナムルトック入りわかめスープミックスナッツ (小中のみ)麦ごはん・あさりのつくだ煮 (小中のみ)・牛乳あつあげのあま酢煮野菜のあえものみかん (小中のみ)金時いもパン・牛乳ロメインレタスのシチュー海そうサラダチーズ (小中のみ)麦ごはん・牛乳さばのみぞれ煮ほうれん草のアーモンドあえみそ汁かきちゃんぽんめん・牛乳金時いものからあげブロッコリーの中華あえふきよせごはん・牛乳	ハム あさりのつくだ煮(小中のみ) あつあげ・ぶた肉 かつおぶし とり肉  さばのみぞれ煮 とうふ・油あげ・みそ  ぶた肉・うずらたまご いか・えび	牛乳         わかめ         牛乳         牛乳・チーズ         海そうミックス         チーズ (小中のみ)         牛乳	にんじん ねぎ にんじん・ねぎ 小松菜・にんじん にんじん にんじん なされん草 ねぎ にんじん・ねぎ ブロッコリー にんじん	もやし・きゅうり・にんにく たまねぎ はくさい・たまねぎ・たけのこしいたけ・にんにく もやし みかん(小中のみ) たまねぎ・ロメインレタス・エリンギ キャベツ・きゅうり・とうもろこし キャベツ・もやし たまねぎ かき キャベツ・もやし・たけのこしょうが	さとう トック 精白米・精麦 さとう・でんぷん  金時いもパン じゃがいも・小麦粉 さとう 精白米・精麦  さとう  中華めん・でんぷん さつまいも さとう 精白米・さとう	でま油 なたね油・ごま油 ミックスナッツ(小中のみ) なたね油・バター でま油・なたね油 アーモンド・なたね油 なたね油・ごま油 なたね油・ごま油 なたね油	しょうゆ・一味とうがらし がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ しょうゆ・トマトケチャップ チキンコンソメ しょうゆ・ポン酢  がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ しょうゆ にぼし (だし) しょうゆ・がらスープ チキンコンソメ・トウバンジャン しょうゆ しょうゆ しょうゆ・こんぶ (だし)	21.5 636 26.2 649 26.4 674 24.4 658 28.7	25.7  783  31.6  821  31.8  857  30.3  836  35.5  796
(月) 19 (火) (水) 21 (木) 22 (金)	キムチごはん (麦入り)・牛乳 ナムル トック入りわかめスープ ミックスナッツ (小中のみ) 麦ごはん・あさりのつくだ煮 (小中のみ)・牛乳 あつあげのあま酢煮 野菜のあえもの みかん (小中のみ) 金時いもパン・牛乳 ロメインレタスのシチュー 海そうサラダ チーズ (小中のみ) 麦ごはん・牛乳 さばのみぞれ煮 ほうれん草のアーモンドあえ みそ汁 かき ちゃんぽんめん・牛乳 金時いものからあげ ブロッコリーの中華あえ ふきよせごはん・牛乳 れんこんのきんぴら	ハム あさりのつくだ煮(小中のみ) あつあげ・ぶた肉 かつおぶし とり肉 さばのみぞれ煮 とうふ・油あげ・みそ ぶた肉・うずらたまご いか・えび とり肉	牛乳         わかめ         牛乳         牛乳・チーズ         海そうミックス         チーズ (小中のみ)         牛乳	にんじん ねぎ にんじん・ねぎ 小松菜・にんじん にんじん にんじん でんじん・ねぎ でんじん・ねぎ	もやし・きゅうり・にんにく たまねぎ はくさい・たまねぎ・たけのこしいたけ・にんにく もやし みかん(小中のみ) たまねぎ・ロメインレタス・エリンギ キャベツ・きゅうり・とうもろこし キャベツ・もやし たまねぎ かき キャベツ・もやし・たけのこしょうが しめじ・えだ豆 れんこん・ごぼう	さとう トック 精白米・精麦 さとう・でんぷん 金時いもパン じゃがいも・小麦粉 さとう 精白米・精麦 さとう 精白米・精麦 ことう こんにゃく・さとう	でま油 なたね油・ごま油 ミックスナッツ(小中のみ) なたね油・バター でま油・なたね油 アーモンド・なたね油 なたね油・ごま油 なたね油・ごま油 なたね油	しょうゆ・一味とうがらし がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ しょうゆ・トマトケチャップ ナキンコンソメ しょうゆ・ボン酢  がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ しょうゆ にぼし (だし) しょうゆ・がらスープ チキンコンソメ・トウバンジャン しょうゆ しょうゆ・こんぶ (だし) 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)	21.5 636 26.2 649 26.4 674 24.4 658 28.7	25.7 783 31.6 821 31.8 857 30.3 836 35.5
(月) 19 (火) (水) 21 (木) 22 (金)	キムチごはん (麦入り)・牛乳ナムルトック入りわかめスープミックスナッツ (小中のみ)麦ごはん・あさりのつくだ煮 (小中のみ)・牛乳あつあげのあま酢煮野菜のあえものみかん (小中のみ)金時いもパン・牛乳ロメインレタスのシチュー海そうサラダチーズ (小中のみ)麦ごはん・牛乳さばのみぞれ煮ほうれん草のアーモンドあえみそ汁かきちゃんぽんめん・牛乳金時いものからあげブロッコリーの中華あえふきよせごはん・牛乳れんこんのきんぴら白玉汁ココアワッフル (中のみ)きのこカレーライス (麦ごはん)	ハム あさりのつくだ煮(小中のみ) あつあげ・ぶた肉 かつおぶし とり肉 さばのみぞれ煮 とうふ・油あげ・みそ ぶた肉・うずらたまご いか・えび とり肉 てんぷら かまほこ・油あげ	牛乳         わかめ         牛乳         牛乳・チーズ 海そうミックス チーズ (小中のみ) 牛乳         牛乳         牛乳	にんじん ねぎ にんじん・ねぎ 小松菜・にんじん にんじん にんじん にんじん・ねぎ でんじん・ねぎ でしょコリー にんじん にんじん にんじん	もやし・きゅうり・にんにく たまねぎ はくさい・たまねぎ・たけのこしいたけ・にんにく もやし みかん(小中のみ) たまねぎ・ロメインレタス・エリンギ キャベツ・きゅうり・とうもろこし キャベツ・もやし たまねぎ かき キャベツ・もやし・たけのこしょうが しめじ・えだ豆 れんこん・ごぼう 大根・たまねぎ たまねぎ・エリンギ・しめじ	さとう トック 精白米・精麦 さとう・でんぷん  金時いもパン じゃがいも・小麦粉 さとう 精白米・精麦 さとう  村白米・精麦 さとう  中華めん・でんぷん さつまいも さとう 精白米・さとう こんにゃく・さとう 白玉だんご ココアワッフル(中のみ) 精白米・精麦	でま油 なたね油・ごま油 ミックスナッツ(小中のみ) なたね油 なたね油・バター ごま油・なたね油 アーモンド・なたね油 なたね油・ごま油 なたね油 なたね油・ごま油 なたね油 ごま・ごま油	しょうゆ・一味とうがらし がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ しょうゆ・トマトケチャップ チキンコンソメ しょうゆ・ポン酢  がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ しょうゆ にぼし (だし) しょうゆ・がらスープ チキンコンソメ・トウバンジャン しょうゆ しょうゆ・こんぶ (だし) しょうゆ・こんぶ (だし) しょうゆ・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)	21.5 636 26.2 649 26.4 674 24.4 658 28.7	25.7  783  31.6  821  31.8  857  30.3  836  35.5  796
(月) 19 (火) (水) 21 (木) 22 (金) 25 (月)	キムチごはん (麦入り)・牛乳ナムルトック入りわかめスープミックスナッツ (小中のみ)麦ごはん・あさりのつくだ煮 (小中のみ)・牛乳あつあげのあま酢煮野菜のあえものみかん (小中のみ)金時いもパン・牛乳ロメインレタスのシチュー海そうサラダチーズ (小中のみ)麦ごはん・牛乳さばのみぞれ煮ほうれん草のアーモンドあえみそ汁かきちゃんぽんめん・牛乳金時いものからあげブロッコリーの中華あえふきよせごはん・牛乳れんこんのきんぴら白玉汁ココアワッフル (中のみ)きのこカレーライス (麦ごはん)牛乳	ハム あさりのつくだ煮(小中のみ) あつあげ・ぶた肉 かつおぶし とり肉 さばのみぞれ煮 とうふ・油あげ・みそ ぶた肉・うずらたまご いか・えび とり肉	牛乳         わかめ         牛乳         牛乳・チーズ         海そうミックス         チーズ (小中のみ)         牛乳	にんじん ねぎ にんじん・ねぎ 小松菜・にんじん にんじん にんじん でんじん・ねぎ でんじん・ねぎ	もやし・きゅうり・にんにく たまねぎ はくさい・たまねぎ・たけのこしいたけ・にんにく もやし みかん(小中のみ) たまねぎ・ロメインレタス・エリンギ キャベツ・きゅうり・とうもろこし キャベツ・もやし たまねぎ かき キャベツ・もやし・たけのこしょうが しめじ・えだ豆 れんこん・ごぼう 大根・たまねぎ 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	さとう トック 精白米・精麦 さとう・でんぷん  金時いもパン じゃがいも・小麦粉 さとう 精白米・精麦  さとう  中華めん・でんぷん さつまいも さとう 精白米・さとう こんにゃく・さとう 白玉だんご ココアワッフル(中のみ) 精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉	でま油 なたね油・ごま油 ミックスナッツ(小中のみ) なたね油・バター ごま油・なたね油 アーモンド・なたね油 なたれ油・ごま油 なたね油・ごま油 なたね油 なたれ油・ごま油	しょうゆ・一味とうがらし がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ しょうゆ・トマトケチャップ ナキンコンソメ しょうゆ・ボン酢  がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ しょうゆ にぼし (だし) しょうゆ・がらスープ チキンコンソメ・トウバンジャン しょうゆ しょうゆ・こんぶ (だし) 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)	21.5 636 26.2 649 26.4 674 24.4 658 28.7 598	25.7  783  31.6  821  31.8  857  30.3  836  35.5  796  26.2
(月) 19 (火) 20 (水) 21 (木) 22 (金)	キムチごはん (麦入り)・牛乳ナムルトック入りわかめスープミックスナッツ (小中のみ)麦ごはん・あさりのつくだ煮 (小中のみ)・牛乳あつあげのあま酢煮野菜のあえものみかん (小中のみ)金時いもパン・牛乳ロメインレタスのシチュー海そうサラダチーズ (小中のみ)麦ごはん・牛乳さばのみぞれ煮ほうれん草のアーモンドあえみそ汁かきちゃんぽんめん・牛乳金時いものからあげブロッコリーの中華あえふきよせごはん・牛乳れんこんのきんぴら白玉汁ココアワッフル (中のみ)きのこカレーライス (麦ごはん)牛乳野菜サラダ	ハム あさりのつくだ煮(小中のみ) あつあげ・ぶた肉 かつおぶし とり肉 さばのみぞれ煮 とうふ・油あげ・みそ ぶた肉・うずらたまご いか・えび とり肉 てんぷら かまほこ・油あげ	牛乳       わかめ       牛乳       牛乳・チーズ 海そうミックス チーズ (小中のみ) 牛乳       牛乳       牛乳       牛乳	にんじん ねぎ にんじん・ねぎ 小松菜・にんじん にんじん にんじん にんじん・ねぎ でんじん・ねぎ でしょコリー にんじん にんじん にんじん	もやし・きゅうり・にんにく たまねぎ はくさい・たまねぎ・たけのこしいたけ・にんにく もやし みかん(小中のみ) たまねぎ・ロメインレタス・エリンギ キャベツ・きゅうり・とうもろこし キャベツ・もやし たまねぎ かき キャベツ・もやし・たけのこしょうが しめじ・えだ豆 れんこん・ごぼう 大根・たまねぎ たまねぎ・エリンギ・しめじ	さとう トック 精白米・精麦 さとう・でんぷん  金時いもパン じゃがいも・小麦粉 さとう 精白米・精麦 さとう  村白米・精麦 さとう  中華めん・でんぷん さつまいも さとう 精白米・さとう こんにゃく・さとう 白玉だんご ココアワッフル(中のみ) 精白米・精麦	ごま油 なたね油・ごま油 ミックスナッツ(小中のみ) なたね油 なたね油・バター ごま油・なたね油 アーモンド・なたね油 なたね油・ごま油 なたね油・ごま油 なたね油 ごま油 くり ごま・ごま油	しょうゆ・一味とうがらし がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ しょうゆ・トマトケチャップ チキンコンソメ しょうゆ・ポン酢  がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ しょうゆ にぼし (だし) しょうゆ・がらスープ チキンコンソメ・トウバンジャン しょうゆ しょうゆ・こんぶ (だし) しょうゆ・こんぶ (だし) しょうゆ・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)	21.5 636 26.2 649 26.4 674 24.4 658 28.7 598	25.7 783 31.6 821 31.8 857 30.3 836 35.5 796 26.2
(月) 19 (火) 20 (木) 21 (木) 22 (金) 26	キムチごはん (麦入り)・牛乳ナムルトック入りわかめスープミックスナッツ (小中のみ)麦ごはん・あさりのつくだ煮 (小中のみ)・牛乳あつあげのあま酢煮野菜のあえものみかん (小中のみ)金時いもパン・牛乳ロメインレタスのシチュー海そうサラダチーズ (小中のみ)麦ごはん・牛乳さばのみぞれ煮ほうれん草のアーモンドあえみそ汁かきちゃんぽんめん・牛乳金時いものからあげブロッコリーの中華あえふきよせごはん・牛乳れんこんのきんぴら白玉汁ココアワッフル (中のみ)きのこカレーライス (麦ごはん)牛乳	ハム あさりのつくだ煮(小中のみ) あつあげ・ぶた肉 かつおぶし とり肉 さばのみぞれ煮 とうふ・油あげ・みそ ぶた肉・うずらたまご いか・えび とり肉 てんぷら かまほこ・油あげ	牛乳         わかめ         牛乳         牛乳・チーズ 海そうミックス チーズ (小中のみ) 牛乳         牛乳         牛乳	にんじん ねぎ にんじん・ねぎ 小松菜・にんじん にんじん にんじん にんじん・ねぎ でんじん・ねぎ でしょコリー にんじん にんじん にんじん	もやし・きゅうり・にんにく たまねぎ はくさい・たまねぎ・たけのこしいたけ・にんにく もやし みかん(小中のみ) たまねぎ・ロメインレタス・エリンギ キャベツ・きゅうり・とうもろこし キャベツ・もやし たまねぎ かき キャベツ・もやし・たけのこしょうが しめじ・えだ豆 れんこん・ごぼう 大根・たまねぎ 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	さとう トック 精白米・精麦 さとう・でんぷん  金時いもパン じゃがいも・小麦粉 さとう 精白米・精麦  さとう  中華めん・でんぷん さつまいも さとう 精白米・さとう こんにゃく・さとう 白玉だんご ココアワッフル(中のみ) 精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉	でま油 なたね油・ごま油 ミックスナッツ(小中のみ) なたね油・バター ごま油・なたね油 アーモンド・なたね油 なたれ油・ごま油 なたね油・ごま油 なたね油 なたれ油・ごま油	しょうゆ・一味とうがらし がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ しょうゆ・トマトケチャップ チキンコンソメ しょうゆ・ポン酢  がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ しょうゆ にぼし (だし) しょうゆ・がらスープ チキンコンソメ・トウバンジャン しょうゆ しょうゆ・こんぶ (だし) しょうゆ・こんぶ (だし) しょうゆ・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)	21.5 636 26.2 649 26.4 674 24.4 658 28.7 598 21.1 631 22.2	25.7  783  31.6  821  31.8  857  30.3  836  35.5  796  26.2  790  26.8
(月) 19 (火) 21 (木) 22 (金) 25 (月) 26 (火)	キムチごはん (麦入り)・牛乳ナムルトック入りわかめスープミックスナッツ (小中のみ) まごはん・あさりのつくだ煮 (小中のみ)・牛乳あつあげのあま酢煮野菜のあえものみかん (小中のみ)金時いもパン・牛乳ロメインレタスのシチュー海そうサラダチーズ (小中のみ)をごはん・牛乳さばのみぞれ煮ほうれん草のアーモンドあえみぞ汁かきちゃんぽんめん・牛乳金時いものからあげブロッコリーの中華あえふきよせごはん・牛乳れんこんのきんぴら白玉汁ココアワッフル (中のみ)きのこカレーライス (麦ごはん)牛乳野菜サラダ小にぼし (小中のみ)黒米ごはん・牛乳ちくぜん煮	ハム あさりのつくだ煮(小中のみ) あつあげ・ぶた肉 かつおぶし とり肉  さばのみぞれ煮 とうふ・油あげ・みそ ぶた肉・うずらたまご いか・えび  とり肉  てんぷら かまぼこ・油あげ ぶた肉	牛乳         わかめ         牛乳         牛乳・チーズ 海そうミックス チーズ (小中のみ)         牛乳         牛乳         牛乳         牛乳         小にぼし(小中のみ)	にんじん ねぎ にんじん・ねぎ 小松菜・にんじん にんじん にんじん にんじん・ねぎ でんじん・ねぎ でしょコリー にんじん にんじん にんじん	もやし・きゅうり・にんにく たまねぎ はくさい・たまねぎ・たけのこしいたけ・にんにく もやし みかん(小中のみ) たまねぎ・ロメインレタス・エリンギ キャベツ・きゅうり・とうもろこし キャベツ・もやし たまねぎ かき キャベツ・もやし・たけのこしょうが しめじ・えだ豆 れんこん・ごぼう 大根・たまねぎ 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 キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう トック 精白米・精麦 さとう・でんぷん 金時いもバン じゃがいも・小麦粉 さとう 精白米・精麦 さとう 相白米・精麦 さとう 中華めん・でんぷん さつまいも さとう 精白米・さとう こんにゃく・さとう 白玉だんご ココアワッフル(中のみ) 精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉	でま油 なたね油・ごま油 まックスナッツ(小中のみ) なたね油・バター でま油・なたね油 アーモンド・なたね油 なたね油・ごま油 なたね油・ごま油 なたね油 なたね油 なたね油 なたね油	しょうゆ・一味とうがらし がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ しょうゆ・トマトケチャップ チキンコンソメ しょうゆ・ポン酢  がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ しょうゆ にぼし (だし) しょうゆ・がらスープ チキンコンソメ・トウバンジャン しょうゆ しょうゆ・こんぶ (だし) しょうゆ・こんぶ (だし) しょうゆ・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)	21.5 636 26.2 649 26.4 674 24.4 658 28.7 598 21.1	25.7  783  31.6  821  31.8  857  30.3  836  35.5  796  26.2  790
(月) 19 (火) 21 (木) 22 (金) 25 (月) 26 (火)	キムチごはん (麦入り)・牛乳ナムルトック入りわかめスープミックスナッツ (小中のみ) まごはん・あさりのつくだ煮 (小中のみ)・牛乳あつあげのあま酢煮野菜のあえものみかん (小中のみ)金時いもパン・牛乳ロメそうサラダチーズ (小中のみ)をごはん・牛乳さばのみぞれ煮ほうれん草のアーモンドあえみぞ汁かきちゃんぽんめん・牛乳金時いものからあげブロッコリーの中華あえふきよせごはん・牛乳れんこんのきんぴら白エ汁ココアワッフル (中のみ)きのこカレーライス (麦ごはん)牛乳野菜サラダ小にぼし (小中のみ)黒米ごはん・牛乳ちくぜん煮かきたま汁	ハム あさりのつくだ煮(小中のみ) あつあげ・ぶた肉 かつおぶし とり肉  さばのみぞれ煮 とうふ・油あげ・みそ ぶた肉・うずらたまご いか・えび  とり肉  てんぷら かまぼこ・油あげ ぶた肉	牛乳         わかめ         牛乳         牛乳・チーズ 海そうミックス チーズ (小中のみ)         牛乳         牛乳         牛乳         牛乳         小にぼし(小中のみ)	にんじん ねぎ にんじん・ねぎ 小松菜・にんじん にんじん にんじん にんじん・ねぎ でルじん・ねぎ でロッコリー にんじん にんじん さやいんげん ねぎ にんじん	もやし・きゅうり・にんにく たまねぎ はくさい・たまねぎ・たけのこしいたけ・にんにく もやし みかん(小中のみ) たまねぎ・ロメインレタス・エリンギ キャベツ・きゅうり・とうもろこし キャベツ・もやし たまねぎ かき キャベツ・もやし・たけのこしょうが しめじ・えだ豆 れんこん・ごぼう 大根・たまねぎ 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 キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとうトック 精白米・精麦 さとう・でんぷん 金時いもバン じゃがいも・小麦粉 さとう 精白米・精麦 さとう 相白米・精麦 さとう 中華めん・でんぷん さつまいも さとう 精白米・さとう こんにゃく・さとう 白玉だんご ココアワッフル(中のみ) 精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉 さとう	でま油 なたね油・ごま油 ミックスナッツ(小中のみ) なたね油・バター ごま油・なたね油 アーモンド・なたね油 なたね油・ごま油 なたね油・ごま油 なたね油 なたね油 なたね油 なたね油	しょうゆ・一味とうがらし がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ しょうゆ・トマトケチャップ チキンコンソメ しょうゆ・ポン酢  がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ しょうゆ にほし (だし) しょうゆ・がらスープ チキンコンソメ・トウバンジャン しょうゆ・こんぶ (だし) しょうゆ・こんぶ (だし) しょうゆ・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) 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	21.5 636 26.2 649 26.4 674 24.4 658 28.7 598 21.1 631 22.2	25.7  783  31.6  821  31.8  857  30.3  836  35.5  796  26.2  790  26.8
(月) 19 (火) 21 (木) 22 (金) 25 (月) 26 (火)	キムチごはん (麦入り)・牛乳ナムルトック入りわかめスープミックスナッツ (小中のみ) まごはん・あさりのつくだ煮 (小中のみ)・牛乳あつあげのあま酢煮野菜のあえものみかん (小中のみ) 金時いもパン・牛乳ロメそうサラダチーズ (小中のみ) まごはん・牛乳さばのみぞれ煮ほうれん草のアーモンドあえみぞ汁かきちゃんぽんめん・牛乳金時いものからあげブロッコリーの中華あえふきよせごはん・牛乳れんこんのきんぴら白玉汁ココアワッフル (中のみ)きのこカレーライス (麦ごはん)牛乳野菜サラダ小にぼし (小中のみ) まくぜん煮かきたま汁いも大福 (小中のみ)	ハム あさりのつくだ煮(小中のみ) あつあげ・ぶた肉 かつおぶし とり肉  さばのみぞれ煮 とうふ・油あげ・みそ ぶた肉・うずらたまご いか・えび  とり肉  てんぷら かまぼこ・油あげ ぶた肉	牛乳         わかめ         牛乳         牛乳・チーズ 海そうミックス チーズ (小中のみ) 牛乳         牛乳         牛乳         牛乳         牛乳         小にぼし(小中のみ) 牛乳	にんじん ねぎ  にんじん・ねぎ  小松菜・にんじん  にんじん  にんじん  にんじん  にんじん・ねぎ  でんじん・ねぎ  だんじん・ねぎ  だんじん  にんじん	もやし・きゅうり・にんにく たまねぎ はくさい・たまねぎ・たけのこしいたけ・にんにく もやし みかん(小中のみ) たまねぎ・ロメインレタス・エリンギ キャベツ・きゅうり・とうもろこし キャベツ・もやし たまねぎ かき キャベツ・もやし・たけのこしょうが しめじ・えだ豆 れんこん・ごぼう 大根・たまねぎ 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 キャベツ・きゅうり・とうもろこし ごぼう・れんこん	さとう トック 精白米・精麦 さとう・でんぷん  金時いもパン じゃがいも・小麦粉 さとう 精白米・精麦  さとう  中華めん・でんぷん  っつまいも さとう 精白米・さとう  こんにゃく・さとう 白玉だんご ココアワッフル(中のみ) 精白米・もち米・黒米 こんにゃく・さとう・でんぷん いも大福 (小中のみ)	でま油 なたね油・ごま油 ミックスナッツ(小中のみ) なたね油・バター ごま油・なたね油 アーモンド・なたね油 なたね油・ごま油 なたね油・ごま油 なたね油 なたね油 なたね油 なたね油	しょうゆ・一味とうがらし がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ しょうゆ・トマトケチャップ チキンコンソメ しょうゆ・ポン酢  がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ しょうゆ にぼし (だし) しょうゆ・がらスープ チキンコンソメ・トウバンジャン しょうゆ・こんぶ (だし) しょうゆ・こんぶ (だし) しょうゆ・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) しょうゆ・チキンコンソメ しょうゆ・チキンコンソメ	21.5 636 26.2 649 26.4 674 24.4 658 28.7 598 21.1 631 22.2 637	25.7  783  31.6  821  31.8  857  30.3  836  35.5  796  26.2  790  26.8  777
(月) 19 (火) 21 (木) 22 (金) 25 (月) 26 (火) 27 (木)	キムチごはん (麦入り)・牛乳ナムルトック入りわかめスープミックスナッツ (小中のみ) まごはん・あさりのつくだ煮 (小中のみ)・牛乳あつあげのあま酢煮野菜のあえものみかん (小中のみ) 金時いもパン・牛乳ロメそうサラダチーズ (小中のみ)をごはんを草のアーモンドあえみぞ汁かきちゃんぽんめん・牛乳金時いカーの中華あえるきよせごはん・牛乳れたこんのきんぴら白コアワッフル (中のみ)きのこかとがある。カーコアワッフル(中のみ)きのこかとがある。カーコアワッフル(中のみ)きのこかとがある。カーコアワッフル(中のみ)きのこかとがある。カーコン・サラダーのこかとがある。カーコン・サラダーがにぼし(小中のみ)とではん・牛乳ちくぜん煮かきたま汁いも大福(小中のみ)をごはん・牛乳ちくだん煮りたったあげ	ハム あさりのつくだ煮(小中のみ) あつあげ・ぶた肉 かつおぶし とり肉  さばのみぞれ煮 とうふ・油あげ・みそ ぶた肉・うずらたまご いか・えび  とり肉  てんぷら かまぼこ・油あげ ぶた肉	牛乳         わかめ         牛乳         牛乳・チーズ 海そうミックス チーズ (小中のみ)         牛乳         牛乳         牛乳         牛乳         小にぼし(小中のみ)	にんじん ねぎ  にんじん・ねぎ  小松菜・にんじん  にんじん  にんじん  にんじん  にんじん・ねぎ  でんじん・ねぎ  だんじん・ねぎ  だんじん  にんじん	もやし・きゅうり・にんにく たまねぎ はくさい・たまねぎ・たけのこしいたけ・にんにく もやし みかん(小中のみ) たまねぎ・ロメインレタス・エリンギ キャベツ・きゅうり・とうもろこし キャベツ・もやし たまねぎ かき キャベツ・もやし・たけのこしょうが しめじ・えだ豆 れんこん・ごぼう 大根・たまねぎ 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 キャベツ・きゅうり・とうもろこし ごぼう・れんこん	さとうトック 精白米・精麦 さとう・でんぷん 金時いもバン じゃがいも・小麦粉 さとう 精白米・精麦 さとう 相白米・精麦 さとう 中華めん・でんぷん さつまいも さとう 精白米・さとう こんにゃく・さとう 白玉だんご ココアワッフル(中のみ) 精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉 さとう	でま油 なたね油・ごま油 ミックスナッツ(小中のみ) なたね油・バター ごま油・なたね油 アーモンド・なたね油 なたね油・ごま油 なたね油・ごま油 なたね油 なたね油 なたね油 なたね油	しょうゆ・一味とうがらし がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ しょうゆ・トマトケチャップ チキンコンソメ しょうゆ・ポン酢  がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ しょうゆ にぼし (だし) しょうゆ・がらスープ チキンコンソメ・トウバンジャン しょうゆ・こんぶ (だし) しょうゆ・こんぶ (だし) しょうゆ・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) しょうゆ・チキンコンソメ しょうゆ・チキンコンソメ	21.5 636 26.2 649 26.4 674 24.4 658 28.7 598 21.1 631 22.2 637	25.7  783  31.6  821  31.8  857  30.3  836  35.5  796  26.2  790  26.8  777
(月) 19 (火) 21 (木) 22 (金) 25 (月) 26 (火)	キムチごはん (麦入り)・牛乳ナムルトック入りわかめスープミックスナッツ (小中のみ) 表ごはん・あさりのつくだ煮 (小中のみ)・牛乳あつあま びのあま でのあえものみかん (小中のみ)金時パンタスのシチュー海そうサラダチーズ (小中のみ)をごはん・牛乳さばのみぞれ煮 ほうれん草のアーモンドあえみそ汁かき ちゃんぽんめん・牛乳さばのからあげ ブロリーのの中華あえふきせごはん・牛乳れんこんのきんぴら白玉汁ココアワッフル (中のみ)きれていまり でいます でいます でいます でいます がきます いものから はん・牛乳 おくぜん煮かきたま汁いも大福 (小中のみ) まくぜん煮かきたくあんのあえもの	ハム あさりのつくだ煮(小中のみ) あつあげ・ぶた肉 かつおぶし とり肉  さばのみぞれ煮 とうふ・油あげ・みそ ぶた肉・うずらたまご いか・えび とり肉 てんぷら かまぼこ・油あげ ぶた肉	牛乳         わかめ         牛乳         牛乳・チーズ 海そうミックス チーズ (小中のみ) 牛乳         牛乳         牛乳         牛乳         牛乳         小にぼし(小中のみ) 牛乳	にんじん ねぎ  にんじん・ねぎ  小松菜・にんじん  にんじん  にんじん・ねぎ  などん・ねぎ  だんじん・などん  にんじん  にんじん  にんじん  にんじん  にんじん  にんじん  たんじん  たんじん  たんじん  たんじん  たんじん  たんじん  たんじん  たんじん  たんじん  たんじん	もやし・きゅうり・にんにく たまねぎ はくさい・たまねぎ・たけのこしいたけ・にんにく もやし みかん(小中のみ) たまねぎ・ロメインレタス・エリンギ キャベツ・きゅうり・とうもろこし キャベツ・もやし たまねぎ かき キャベツ・もやし・たけのこしょうが しめじ・えだ豆 れんこん・ごぼう 大根・たまねぎ 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 キャベツ・きゅうり・とうもろこし ごぼう・れんこん たまねぎ・ほししいたけ しょうが キャベツ・たくあん	さとう トック 精白米・精麦 さとう・でんぷん  金時いもパン じゃがいも・小麦粉 さとう 精白米・精麦 さとう ・でんぷん こっまいも ことう 精白米・さとう にんにゃく・さとう 白玉だんご ココアワッフル(中のみ) 精白米・もち米・黒米 こんにゃく・さとう・でんぷん でんぷん いも大福 (小中のみ) 精白米・精麦 米粉・でんぷん	でま油 なたね油・ごま油 なたね油 なたね油・バター でま油・なたね油 アーモンド・なたね油 なたね油・ごま油 なたね油 なたね油 なたね油 でま・ごま油 なたね油 でま・ごま油	しょうゆ・一味とうがらし がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ しょうゆ・トマトケチャップ ナキンコンソメ しょうゆ・ポン酢  がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ しょうゆ にほし (だし) しょうゆ・がらスープ チキンコンソメ・トウバンジャン しょうゆ・こんぶ (だし) しょうゆ・こんぶ (だし) しょうゆ・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) 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・チャッネ しょうゆ・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)	21.5 636 26.2 649 26.4 674 24.4 658 28.7 598 21.1 631 22.2 637 22.7 645	25.7 783 31.6 821 31.8 857 30.3 836 35.5 796 26.2 790 26.8 777 27.2
(月) 19(火) 20(水) 21(木) 22(金) 25(月) 26(火) 27(水)	キムチごはん (麦入り)・牛乳ナムルトック入りわかめスープミックスナッツ (小中のみ) 表ごはん・あさりのつくだ煮 (小中のみ)・牛乳あつあがん (小中のみ) 金野菜のあえものみかん (小中のみ) 金リンタスナッツ (小中のみ)をごはん・牛乳ではん・牛乳さばのみですが、中乳ではん・牛乳さばのみですが、中乳ですが、中乳ですが、中乳ですが、中乳ですが、中乳ですが、中乳ですが、またで、おんこんのものが、カーカーの中華あえる。またで、カーカーの中華あえる。またで、カーカーので、大きで、カーカーので、大きで、カーカーののののので、大きで、カーカーのののので、大きで、カーカーのののので、大きで、カーカーのののので、大きで、カーカーのののので、大きで、カーカーののののので、大きで、カーカーののののので、大きで、カーカーのののので、カーカーののののので、カーカーののののので、カーカーのののののので、カーカーのののののののののの	ハム あさりのつくだ煮(小中のみ) あつあげ・ぶた肉 かつおぶし とり肉  さばのみぞれ煮 とうふ・油あげ・みそ ぶた肉・うずらたまご いか・えび  とり肉  てんぷら かまぼこ・油あげ  ぶた肉 とり肉  たまご  さけ	牛乳         わかめ         牛乳         牛乳・チーズ 海そうミックス チーズ (小中のみ)         牛乳         牛乳         牛乳         牛乳         牛乳         牛乳         牛乳         牛乳         牛乳         牛乳	にんじん ねぎ  にんじん・ねぎ  小松菜・にんじん  にんじん  はうれん草 ねぎ  にんじん・ねぎ  ブロッコリー にんじん さやいんげん ねぎ  にんじん さやいんげん れぎ  にんじん・さやいんがん にんじん・ねぎ	もやし・きゅうり・にんにく たまねぎ はくさい・たまねぎ・たけのこしいたけ・にんにく もやし みかん(小中のみ) たまねぎ・ロメインレタス・エリンギ キャベツ・きゅうり・とうもろこし キャベツ・もやし たまねぎ かき キャベツ・もやし・たけのこしょうが しめじ・えだ豆 れんこん・ごぼう 大根・たまねぎ 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 キャベツ・きゅうり・とうもろこし ごぼう・れんこん たまねぎ・ほししいたけ	さとう トック 精白米・精麦 さとう・でんぷん  金時いもパン じゃがいも・小麦粉 さとう 精白米・精麦 さとう  ・ 本をう ・ でんぷん こつまいも ことう 精白米・さとう こんにゃく・さとう 白玉だんご ココアワッフル(中のみ) 精白米・もち米・黒米 こんにゃく・さとう・でんぷん でんぷん いも大福 (小中のみ) 精白米・精麦	でま油 なたね油・ごま油 なたね油 なたね油・バター でま油・なたね油 アーモンド・なたね油 なたね油・ごま油 なたね油 なたね油 なたね油 でま・ごま油 なたね油 でま・ごま油	しょうゆ・一味とうがらし がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ しょうゆ・トマトケチャップ ナキンコンソメ しょうゆ・ボン酢  がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ しょうゆ にほし (だし) しょうゆ・がらスープ チキンコンソメ・トウバンジャン しょうゆ・こんぶ (だし) 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) しょうゆ・けずりぶし (だし)・こんぶ(だし) 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・チャッネ しょうゆ・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) しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	21.5 636 26.2 649 26.4 674 24.4 658 28.7 598 21.1 631 22.2 637 22.7 645	25.7  783  31.6  821  31.8  857  30.3  836  35.5  796  26.2  790  26.8  777  27.2  806
(月) 19 (火) 20(水) 21(木) 22(金) 25(月) 26(火) 27(水)	キムチごはん (麦入り)・牛乳ナムルトック入りわかめスープミックスナッツ (小中のみ) 表ごはん・あさりのつくだ煮 (小中のみ)・牛乳あつあま びのあま をのあえものみかん (小中のみ)金時パンタスのシチュー海そうが (小中のみ)をごはん・牛乳さばのみですが、 (小中のみ)をごはん・牛乳さばのみですが、 (小中のみ)をいるが、 (小中ののののですが、 (小中のののですが、 (小中のののですが、 (小中のののですが、 (小中のみ)をいる。 (小中のみ)をい	ハム あさりのつくだ煮(小中のみ) あつあげ・ぶた肉 かつおぶし とり肉  さばのみぞれ煮 とうふ・油あげ・みそ ぶた肉・うずらたまご いか・えび とり肉 てんぷら かまぼこ・油あげ ぶた肉	牛乳         わかめ         牛乳         牛乳・チーズ 海そうミックス チーズ (小中のみ) 牛乳         牛乳         牛乳         牛乳         牛乳         小にぼし(小中のみ) 牛乳	にんじん ねぎ  にんじん・ねぎ  小松菜・にんじん  にんじん  にんじん・ねぎ  などん・ねぎ  だんじん・などん  にんじん  にんじん  にんじん  にんじん  にんじん  にんじん  たんじん  たんじん  たんじん  たんじん  たんじん  たんじん  たんじん  たんじん  たんじん  たんじん	もやし・きゅうり・にんにく たまねぎ はくさい・たまねぎ・たけのこしいたけ・にんにく もやし みかん(小中のみ) たまねぎ・ロメインレタス・エリンギ キャベツ・きゅうり・とうもろこし キャベツ・もやし たまねぎ かき キャベツ・もやし・たけのこしょうが しめじ・えだ豆 れんこん・ごぼう 大根・たまねぎ 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 キャベツ・きゅうり・とうもろこし ごぼう・れんこん たまねぎ・ほししいたけ しょうが キャベツ・たくあん	さとう トック 精白米・精麦 さとう・でんぷん  金時いもパン じゃがいも・小麦粉 さとう 精白米・精麦 さとう ・でんぷん こっまいも ことう 精白米・さとう にんにゃく・さとう 白玉だんご ココアワッフル(中のみ) 精白米・もち米・黒米 こんにゃく・さとう・でんぷん でんぷん いも大福 (小中のみ) 精白米・精麦 米粉・でんぷん	でま油 なたね油・ごま油 なたね油 なたね油・バター でま油・なたね油 アーモンド・なたね油 なたね油・ごま油 なたね油 なたね油 なたね油 でま・ごま油 なたね油 でま・ごま油	しょうゆ・一味とうがらし がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ しょうゆ・トマトケチャップ ナキンコンソメ しょうゆ・ポン酢  がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ しょうゆ にほし (だし) しょうゆ・がらスープ チキンコンソメ・トウバンジャン しょうゆ・こんぶ (だし) しょうゆ・こんぶ (だし) しょうゆ・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) 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・チャッネ しょうゆ・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)	21.5 636 26.2 649 26.4 674 24.4 658 28.7 598 21.1 631 22.2 637 22.7 645	25.7  783  31.6  821  31.8  857  30.3  836  35.5  796  26.2  790  26.8  777  27.2  806
(月) 19 (火) 20(水) 21(木) 22(金) 25(月) 26(火) 27(水)	キムチごはん (麦入り)・牛乳ナムルトック入りわかめスープミックスナッツ (小中のみ) 表ごはん・あさりのつくだ煮 (小中のみ)・牛乳あつあがん (小中のみ) 金野菜のあえものみかん (小中のみ) 金リンタスナッツ (小中のみ)をごはん・牛乳ではん・牛乳さばのみですが、中乳ではん・牛乳さばのみですが、中乳ですが、中乳ですが、中乳ですが、中乳ですが、中乳ですが、中乳ですが、またで、おんこんのものが、カーカーの中華あえる。またで、カーカーの中華あえる。またで、カーカーので、大きで、カーカーので、大きで、カーカーののののので、大きで、カーカーのののので、大きで、カーカーのののので、大きで、カーカーのののので、大きで、カーカーのののので、大きで、カーカーののののので、大きで、カーカーののののので、大きで、カーカーのののので、カーカーののののので、カーカーののののので、カーカーのののののので、カーカーのののののののののの	ハム あさりのつくだ煮(小中のみ) あつあげ・ぶた肉 かつおぶし とり肉  さばのみぞれ煮 とうふ・油あげ・みそ ぶた肉・うずらたまご いか・えび  とり肉  てんぷら かまぼこ・油あげ  ぶた肉 とり肉  たまご  さけ	牛乳         わかめ         牛乳         牛乳・チーズ 海そうミックス チーズ (小中のみ)         牛乳         牛乳         牛乳         牛乳         牛乳         牛乳         牛乳         牛乳         牛乳         牛乳	にんじん ねぎ  にんじん・ねぎ  小松菜・にんじん  にんじん  はうれん草 ねぎ  にんじん・ねぎ  ブロッコリー にんじん さやいんげん ねぎ  にんじん さやいんげん れぎ  にんじん・さやいんがん にんじん・ねぎ	もやし・きゅうり・にんにく たまねぎ はくさい・たまねぎ・たけのこしいたけ・にんにく もやし みかん(小中のみ) たまねぎ・ロメインレタス・エリンギ キャベツ・きゅうり・とうもろこし キャベツ・もやし たまねぎ かき キャベツ・もやし・たけのこしょうが しめじ・えだ豆 れんこん・ごぼう 大根・たまねぎ 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 キャベツ・きゅうり・とうもろこし ごぼう・れんこん たまねぎ・ほししいたけ	さとう トック 精白米・精麦 さとう・でんぷん 金時いもパン じゃがいも・小麦粉 さとう 精白米・精麦 さとう ・でんぷん こつまいも・さとう 自玉だんご ココアワッフル(中のみ) 精白米・もち米・黒米 こんにゃく・さとう・でんぷん でんぷん いも大福(小中のみ) 精白米・精麦 米粉・でんぷん こつまいも・こんにゃく コッペパン	でま油 なたね油・ごま油 なたね油 なたね油・バター でま油・なたね油 アーモンド・なたね油 なたね油・ごま油 なたね油 なたね油 なたね油 でま・ごま油 なたね油 でま・ごま油	しょうゆ・一味とうがらし がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ しょうゆ・トマトケチャップ ナキンコンソメ しょうゆ・ボン酢  がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ しょうゆ にほし (だし) しょうゆ・がらスープ チキンコンソメ・トウバンジャン しょうゆ・こんぶ (だし) しょうゆ・こんぶ (だし) しょうゆ・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) がらスープ・トマトケチャップ・ウスターソース カレー約・とんかつソース・ぶどう酒・チャッネしょうゆ・チキンコンソメ しょうゆ・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) しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	21.5 636 26.2 649 26.4 674 24.4 658 28.7 598 21.1 631 22.2 637 22.7 645	25.7  783  31.6  821  31.8  857  30.3  836  35.5  796  26.2  790  26.8  777  27.2  806  33.5

### 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

※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の必要な場合は、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。

%「ふるさとの食再発見週間」 $(11月は15\sim20$ 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。





▼さらに詳しい情報はこちらから▼



# 11月分學微給食飲立表

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

	`							(公則)高松巾		HILL
日曜		(赤) おもに体 おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質	(緑) おもに おもにカロテン 緑黄色野菜	使用する食に 体の調子を整えるもの おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	1	ドーのもとになるもの おもに脂質 油脂類・種実類	調味料他	栄養 小学生 エネルギ たんぱ	中学生 一(kcal)
	麦ごはん・牛乳	M P F F F G C II I	牛乳	44,7,00,7,		精白米・精麦	THURST IESCAN			
1	肉じゃが	ぶた肉		にんじん	たまねぎ・えだ豆	じゃがいも	なたね油	しょうゆ	- 585	733
(金)	切りぼし大根のあえもの	37.279	こんぶ	にんじん	きゅうり・とうもろこし・切りぼし大根	こんにゃく・さとう	(A) C 4 A T II	ドレッシング	20.5	24.5
	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	ぶた肉		にんじん・さやいんげん 小松菜・にんじん	ごほう もやし	こんにゃく・さとう・でんぷん さとう	なたね油 アーモンド	しょうゆ・みりん		
	納豆	納豆							24.4	29.8
6	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・でんぷん	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 ヨーグルト				なたね油		32.8	40.2
_	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
<b>(大</b> )	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	22.1	34.2
	ミニトマト		ala vist	ミニトマト		hete of a Me		H-10 1 1 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	23.1	34.2
	梅ちりめんごはん・牛乳 ちくぜん煮	とり肉	牛乳	にんじん・さやいんげん	ごぼう・たけのこ・れんこん	精白米 こんにゃく・さとう・でんぷん	ごま油	梅ちりめんごはんのもと   しょうゆ	594	728
金(金)		かつおぶし		小松菜・にんじん	もやし	CNER( 'GE) · CNAN	- よ個	しょうゆ		
	いも大福			7 11.517		いも大福			22.2	26.6
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
11	じゃがいものカレー煮	うずらたまご・金時豆		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	655	823
(月)		牛肉・ぶた肉・レンズ豆						チキンコンソメ・カレー粉		
	にんじんサラダ ヨーグルト	まぐろの油づけ	ヨーグルト	にんじん・さやいんげん	9766	さとう		しょうゆ	28.2	34.6
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				
		焼きどうふ	, 46	12/10/	   たまねぎ・えだ豆・ほししいたけ		デキが中	l ràin	676	827
12	焼きどうふのみそそぼろ煮	ぶた肉・みそ		にんじん	しょうが・にんにく	さとう・でんぷん	ごま油	しょうゆ		
	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	26.3	30.8
	ミックスナッツ						ミックスナッツ	L. A. S. boot		
	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
13	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		
( <b>7K</b> )	たまごスープ	たまご・ベーコン			たまねぎ・とうもろこし	でんぷん	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ	21.6	25.1
	りんご				りんご					
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			626	798
14	さばのゆうあん焼き	さば	mt a chan h	A : - + 12 1 1 1	ゆず	さとう		みりん・しょうゆ		
	食べて菜のいそ香あえ あつあげとひじきのうま煮	あつあげ・てんぷら	味つけのり ひじき	食べて菜・にんじんにんじん	もやし   ごぼう・えだ豆	こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ	27.7	34.8
	コッペパン・牛乳	8 7 8 ( ) · ( ) A S	牛乳	V-N UN	C(d) · Z/CD	コッペパン	<b>プレイス</b> (田	[ Cx ) W · & y / N		
15	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	623	788
	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	23.4	29.1
	ネーブルオレンジ				ネーブルオレンジ				23.4	29.1
18	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
(月)	野采のスーノ魚	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		牛乳	ブロッコリー	カリフラワー・とうもろこし	精白米・精麦		ドレッシング	24,1	25.5
10	麦ごはん・牛乳 とり肉のなんばんづけ	とり肉	十年	にんじん	たまねぎ	でんぷん・さとう・米粉	たたわ油	しょうゆ・みりん	728	884
4 - 1	けんちん汁	とうふ・油あげ		にんじん・ねぎ	ごぼう	さといも	-37C1AIH	しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	野菜マフィン					野菜マフィン			26.0	31.0
Г	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)	F72	676
	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	573	676
(水)	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			にほし(だし)	25.3	29.4
	小魚入りアーモンド		At sid			株子水   田水	小魚入りアーモンド			
21	黒米ごはん・牛乳 すき焼き風煮	牛肉・焼きどうふ	牛乳	にんじん	はくさい・大根・たまねぎ・太ねぎ	精白米・黒米	たたわが	しょうゆ	618	752
(木)	野菜のあえもの	LW MGC 19			れんこん・とうもろこし	さとう	でま・ごま油	しょうゆ	21.6	25.7
	コッペパン・牛乳		牛乳	1		コッペパン	- 5 - 6 ты			
22	いかのレモンマリネ	レッカ・		にんじん	たまねぎ・レモン	でんぷん・さとう・米粉	なたね油	しょうゆ	666	835
1 4 - 1	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
	チーズ		チーズ						20.0	00.0
25	麦ごはん・いかなごのつくだ煮・牛乳	White - Section	牛乳・いかなごのつくだ煮	1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1	h h ) ho > >	精白米・精麦		) .	578	718
(月)	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	さとう	ごま	しょうゆ・けずりぶし (だし)	26.8	32.0
	こまあえ   キムチごはん・牛乳	ぶた肉	牛乳	小松来・にんじん	もやし   はくさいキムチ・えだ豆・しょうが	さとう 精白米・さとう	ごま油	しょうゆ・ポン酢 しょうゆ・チキンコンソメ	- 5.0	2.0
26	野菜のごまサラダ		, 74		もやし・とうもろこし	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ	614	711
4 - 5	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	00.1	00.0
	プリン					プリン			22.4	26.0
	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
27  (水)	チリコンカーン	白いんげん豆   ぶた肉		トイト	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		
, , ,	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	24.8	31.1
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			595	741
	はまちの照り焼き	はまち			しょうが	さとう・でんぷん		しょうゆ・みりん	030	141
(木)	ゆかりあえ	M. 4 1 13		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	<b></b>	にんじん・ねぎ	大根・たまねぎ	すいとん 全粒粉パン・りんごジャム		にほし(だし)		
29	全粒粉パン・りんごジャム・牛乳 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	634	799
(金)	ビーンズサラダ	ミックスビーンズ	1.40	にんじん	きゅうり・もやし	2 - 3 1 0 71 20/10	ж, с.191Щ	ドレッシング	25.9	32.2

### 11月学校給食栄養量(20回平均)

ビーンズサラダ

### 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 g 脂肪エネルギー比 mg mg mg mg μg mg 小学生(中学年) 20.0 28.8% 2.2 624 24.8 89 2.8 3.1 228 0.58 0.60 27 5.1 353 中学生 779 30.3 27.4% 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の必要な場合は、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。

きゅうり・もやし

※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月分學校給食献立長

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

I	3 程	献立名	(赤)おもに体		(緑)おもに	使 用 す る 食 r に体の調子を整えるもの		<b>ドーのもとになるもの</b>		小学生	
(F	翟)		おもにたんぱく質 魚·肉·たまご·豆·豆製品		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	
		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
(5		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	でんぷん	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ	21.6	25.1
	_	きなこあげパン・牛乳	きなこ	牛乳		7.0-	コッペパン・さとう	なたね油		630	775
(2		野菜のスープ煮 カラフルサラダ	ぶた肉・ベーコン		にんじん ブロッコリー	たまねぎ・エリンギ カリフラワー・とうもろこし	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 ドレッシング	24.1	29.3
	_	カラフルサラタ 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	70939-	カリノブリー・とりもろこし	精白米・精麦		F D 9 D 2 9	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・けずりぶし(だし)	26.8	32.0
	$\rightarrow$	ごまあえ 梅ちりめんごはん・牛乳		牛乳	小松菜・にんじん	もやし	さとう 精白米	ごま	しょうゆ・ポン酢 梅ちりめんごはんのもと	20.8	32.0
	7	ちくぜん煮	とり肉	140	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・でんぷん	ごま油	しょうゆ	594	728
(5	-	おかかあえ いも大福	かつおぶし		小松菜・にんじん	もやし	1、4 土垣		しょうゆ	22.2	26.6
	$\rightarrow$		白身魚のフライ	牛乳・チーズ (中のみ)			いも大福 コッペパン	なたね油	タルタルソース	624	906
(5	8 余)	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
	$\rightarrow$	ミニトマト 麦ごはん・牛乳		牛乳	ミニトマト		精白米・精麦			23.1	34.2
1	-	さばのゆうあん焼き	さば	140		ゆず	さとう		みりん・しょうゆ	626	798
		食べて菜のいそ香あえ	k - k 1 1 2 1 30 à	味つけのり	食べて菜・にんじん	もやし	- 1	de de la Na	しょうゆ	27.7	34.8
	$\rightarrow$	あつあげとひじきのうま煮 コッペパン・牛乳	あつあげ・てんぷら	ひじき 牛乳	にんじん	ごぼう・えだ豆	こんにゃく・さとう コッペパン	なたね油	しょうゆ・みりん		
	2	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	623	788
(2		かみかみサラダ ネーブルオレンジ	するめ		にんじん	れんこん・きゅうり・とうもろこし ネーブルオレンジ	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	23.4	29.1
	$\rightarrow$	麦ごはん・牛乳		牛乳		1. 7.04.000	精白米・精麦			E0E	722
1 (-	3 k	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	585	733
(>	- /  -	切りぼし大根のあえもの		こんぶ	にんじん	きゅうり・とうもろこし・切りぼし大根	270121 ( 22)		ドレッシング	20.5	24.5
	-	コッペパン・牛乳	> 1% > 1 > >	牛乳			コッペパン			655	823
	4 木)-	じゃがいものカレー煮	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	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 ヨーグルト	まぐろの油づけ	- Fa 1	にんじん・さやいんげん	すだち	さとう		しょうゆ	28.2	34.6
	$\rightarrow$	ごはん・牛乳		コーグルト 牛乳			   精白米				
1	- 1		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・でんぷん	ごま油	しょうゆ	676	827
	4)	小松菜ともやしのあえもの	SICKI - OF		小松菜・にんじん	もやし・とうもろこし			ドレッシング	26.3	30.8
		ミックスナッツ						ミックスナッツ		20.3	30.6
		麦ごはん・牛乳 ぶた肉とごぼうの煮もの	ぶた肉	牛乳	にんじん・さやいんげん	ごぼう	精白米・精麦 こんにゃく・さとう・でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん	599	755
		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	24.4	29.8
-	_	納豆 キムチごはん・牛乳	納豆 ぶた肉	牛乳	にんじん	はくさいキムチ・えだ豆・しょうが		ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	24,4	25.0
1	-	野菜のごまサラダ	3/CM	十七		もやし・とうもろこし	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ	614	711
(2	-	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	22.4	26.0
$\vdash$		プリン コッペパン・牛乳		牛乳			プリンコッペパン				
	20	いかのレモンマリネ	レッカン	140	にんじん	たまねぎ・レモン	でんぷん・さとう・米粉	なたね油	しょうゆ	666	835
(2	-	野菜スープ チーズ	ベーコン	チーズ		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
		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		CAC	020
2	?1 木)	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・トマトパウダー・チリパウダー	646	838
	_	1 1 1	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	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 小松菜・にんじん	しめじ・えだ豆	精白米・さとう	くり ごま	しょうゆ・こんぶ(だし)	573	676
		香りあえ つくね汁	つくね・みそ		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	_ <b>.</b>	しょうゆ にほし (だし)	05.0	00.1
		小魚入りアーモンド						小魚入りアーモンド		25.3	29.4
2	25	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・でんぷん	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
	月)	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
	$\rightarrow$	ヨーグルト 麦ごはん・牛乳		ヨーグルト 牛乳			精白米・精麦				
	26	とり肉のなんばんづけ	とり肉		にんじん	たまねぎ	でんぷん・さとう・米粉	なたね油	しょうゆ・みりん	728	884
	-	けんちん汁 野菜マフィン	とうふ・油あげ		にんじん・ねぎ	ごぼう	さといも 野菜マフィン		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	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		しょうゆ	21.6	25.7
	$\rightarrow$	野菜のあえもの 全粒粉パン・りんごジャム・牛乳		牛乳	さやいんげん・にんじん	れんこん・とうもろこし	さとう 全粒粉パン・りんごジャム	ごま・ごま油	しょうゆ		799
(2	28 木)	さつまいものシチュー	とり肉・大豆・白花豆		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	634	
Ľ	_	ビーンズサラダ 麦ごはん・牛乳	ミックスビーンズ	牛乳	にんじん	きゅうり・もやし	精白米・精麦		ドレッシング	25.9	32.2
2	9	はまちの照り焼き	はまち	[-4u		しょうが	稍日木・稍友 さとう・でんぷん		しょうゆ・みりん	595	741
(3	金)	ゆかりあえ	74.4.13° 4.42			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		にほし (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 mg mg μg 小学生(中学年) 28.8% 2.2 24.8 20.0 353 89 2.8 3.1 228 0.58 0.60 5.1 中学生 779 30.3 27.4% 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の必要な場合は、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。

## 国分寺・鬼無



# 11月分學政治食献立長

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

### 2012 (世界以下) (中央)	小学生エネル	栄養価 学生 中等 ネルギー(k
大学で変のできドレッシング 美人   大学   1.500   1.		んぱく質
マリン (1)中のの)	660	560 76
大きの中華	25.0	25.0 29
2.5 金の砂の製造   1.5 から		
大学	637	537 80
大学の表が作り、中華	28.4	28.4 34
数点の上でピーフのカスプ   担点に   できらいの中で   できらいので   できらいのや   できらいのや   できらいのの   できらいのの   できらいのや   できらいのや   できらいのや   できらいのや   できらいのや   で		
特別をデクチのテクタ   1 くのの前回	605	605 76
大学を含める事業	22.0	22.0 27
************************************	652	652 81
大き組入を受け合う () 中の利・利用	- 00 =	28.5 34
世界教育者   中の	(0)	
Poblish Age	636	
# 表	26.3	26.3 31
## 東京氏し、	631	631 74
***		131 7
### (1945)   10   10   10   10   10   10   10   1		22 5 27
# 2 は名もの目的接き	23.5	23.5 27
# 女性で養の表えもの	589	589 75
事業以子		- 10
□ フマバノン・年見	24.5	24.5 31
2 日間のトマト素	J,	
***   **	662	662 82
ヨーグルト (()中のみ)		
本人本子正は人 (東入り) ・年見   によした   になじん   らむし *** *** *** *** *** *** *** *** *** *	33.1	33.1 40
14   トラクリカカめスープ		
表	634	634 77
数	ノメ 21.5	21.5 25
15 あつあげのあま酢素	21.0	1.0 20
15   15   15   15   15   15   15   15	636	636 78
かかん (中中のみ)   大きかく (中のみ)   大きがく (中のみ)   大		
# 時にもパン・牛乳   中部・チェス   中部・チェス   中部・チェス   上り向   日本・大変   上り向   日本・大変   上り向   日本・大変   日本   日本   日本   日本   日本   日本   日本   日	26.2	26.2 31
18   18   カメンレタスのシチュー   とり肉   中北・チーズ   にんしん   たれおき 「ロメンレタス・エリンギ   とやがいも・小火物   からスープ・ボどう番・キャンコ   からスープ・ボどう番・キャンコ   からスープ・ボビう番・キャンコ   からスープ・ボビう番・ナキンコンメ   サーズ (小中のみ)   サーズ (		
19   19   2   2   3   4   2   2   3   3   3   3   3   4   3   3   3   3	649	649 82
サーズ (小中のみ)		
10   10   15   15   15   15   15   15	26.4	26.4 31
19   19   19   19   19   12   12   12	674	274
かき	674	674   85
かき		
20   20   20   20   20   20   20   20	24.4	24.4 30
20   1	658	658 83
プロッコリーの中華あえ   プロッコリー   さとう   ごま油   しょうゆ   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   でも、 にんしん   さやいんげん   れんこんのさんびら   でんぶん   でんじん   さやいんげん   でんじん   さやいんげん   でんじん   でもいら   でんじん   でもいら   でんじん   でもいら   でんじん   でもいら   でもなる   でもいら   でもなる   でもいら   でもなる   でも	030	- 00
ふきよせごはん・牛乳   とり肉	28.7	28.7 35
1		
古玉汁 カまぽこ・油あげ	598	598 79
ココアワッフル (中のみ)	21 )	
# の	21.1	21.1 26
22   年乳		201
野菜サラダ   小にぼし (小中のみ)   小にほし (小中のみ)   小にほし (小中のみ)   小にぼし (小中のみ)   小にぼし (小中のみ)   小にぼし (小中のみ)   小にぼし (小中のみ)   小にぼし (小中のみ)   小かきたま汁   たまご   にんじん・ねぎ   たまむぎ・ほししいたけ   でんぶん   しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ   しょうが   小も大福 (小中のみ)   大者 (小中のみ)   大者 (小中のみ)   大き たくあんのあえもの   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)   トマトケチャップ (〜4年)   ケチャップマスタード (5年~ オープルーツ (小中のみ)   カーンクリームスープ   ベーコン   牛乳   にんじん・れき   木名   トマトケチャップ・(〜4年)   トマトケチャップ・(〜4年)   トライフルーツ (小中のみ)   木名   木名   木名   木名   木名   木名   木名   木	ツネ 631	631 79
25         無米ごはん・牛乳         牛乳         精白米・もち米・黒米         こよにゃく・さとう・でんぷん         ごま油         しょうゆ・けずりぶしだしいこんぷん           (月) かきたま汁         たまご         にんじん・ねぎ         たまねぎ・ほししいたけ         でんぷん         しょうゆ・けずりぶしだしいこんぷん           いも大福 (小中のみ)         歩ごはん・牛乳         中乳         指白米・精麦         しょうが         なたね油         しょうゆ           26         砂けのたつたあげ         さけ         しょうが         米粉・でんぷん         なたね油         しょうゆ           27         砂井水 グラ・大きれず         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         にほせしげとし           27         セルフドッグ・牛乳         ウインナー         牛乳         にんじん         キャベッ         コッペバン         トマトチャップマスタード (5年〜           27         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         コッスターチ         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)         キウイフルーツ (小中のみ)         キウイフルーツ (小中のみ)         キウイフルー・ジャー・ディン・フェー・ア・レン・ア・レン・ア・レン・ア・レン・ア・レン・ア・レン・ア・レン・ア・レ	22.2	22.2 26
25         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・でんぷん         ごま油         しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぷ           (月)         かきたま汁         たまご         にんじん・ねぎ         たまねぎ・ほししいたけ         でんぷん         しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぷ           いも大福 (小中のみ)         要ごはん・牛乳         特白米・精麦         とけのたつたあげ         半乳         本ャベツ・たくあん         なたね油         しょうゆ           野菜とたくあんのあえもの 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)           インフドッグ・牛乳         ウインナー 牛乳         にんじん・おき         もやし・ごぼう         さつまいも・こんにゃく         にぼし (だし)           インクリームスープ キウイフルーツ (小中のみ)         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 パター がらスープ・チキンコンソメネウイフルーツ (小中のみ)         ボロスープ・チキンコンソメネウイフルーツ (小中のみ)         キウイフルーツ (小中のみ)         おロ米・精麦           とうふ・ぶた肉 みそ ハム・キ乳         とうふ・ぶた肉 みそ にんじん・ねぎ にんじん・おき にんじん・おき にんじん・さとう ごま・なたね油・ごま油 しょうゆ アイディンコンソメ・トウバンジャン 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	20.0	2.2 20
(月) 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 いも大福(小中のみ)	637	637 77
いも大福 (小中のみ)         中乳         いも大福 (小中のみ)           まごはん・牛乳         キ乳         精白米・精麦           26 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           少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         しょうゆ         こばし (だし)         こばし (だし)         トマトケチャップ (~4年) ケチャップマスタード (5年~グチャップマスタード (5年~グチャップマスタード (5年~グチャップマスタード (5年~グナイフルーツ (小中のみ))         キャイフルーツ (小中のみ)         ボター         がらスープ・チキンコンソメ キウイフルーツ (小中のみ)         精白米・精麦         マーボーどうふ         本たお油・ごま油 トマトケチャップ・しょうゆ・がら チキンコンソメ・トウバンジャン たまねぎ・しいたけ・しょうが にんにく         なたね油・ごま油 トマトケチャップ・しょうゆ・がら チキンコンソメ・トウバンジャン か松菜・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	:1.)	
麦ごはん・牛乳         牛乳         精白米・精麦           26 さけのたつたあげ         さけ         しょうが         米粉・でんぷん         なたね油         しょうゆ           野菜とたくあんのあえもの さつま汁         とり肉・麦みそ         にんじん・ねぎ         もやし・ごほう         さつまいも・こんにゃく         にぼし (だし)           27 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~ ゲチャップマスタード (5年~ グライフルーツ (小中のみ) キウイフルーツ (小中のみ)         ボらスープ・チキンコンソメキウイフルーツ (小中のみ)         キャイフルーツ (小中のみ)         精白米・精麦           28 マーボーどうふ よごはん・牛乳         牛乳         たまねぎ・しいたけ・しょうが にんにく でんぷん・さとう なたね油・ごま油 トマトケチャップ・しょうゆ・がらチャンコンソメ・トウバンジャン かん菜・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	22.7	22.7 27
26   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   ウオンナー   中乳   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)   トマトケチャップ (~4年)   ケチャップマスタード (5年~   ボンフリームスープ   ベーコン   中乳・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)   キャベッ   中乳   精白米・精麦   マーボーどうふ   なたね油・ごま油   トマトケチャップ・しょうゆ・がら   大きねぎ・しいたけ・しょうが   にんじん・ねぎ   たまねぎ・しいたけ・しょうが   でんぷん・さとう   なたね油・ごま油   トマトケチャップ・しょうゆ・がら   チャベッ   なたね油・ごま油   トマトケチャップ・しょうゆ・がら   ケキンコンソメ・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	645	645 80
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)   トマトケチャップ (~4年)   ケチャップマスタード (5年~	040	30
セルフドッグ・牛乳	27.7	27.7 33
27   1   1   1   1   1   1   1   1   1		
オーンクリームスープ	623	523 80
${}$ 麦ごはん・牛乳	22.2	22.2 28
	55,5	
(木)   中華サラダ	-プ 614	614 76
一   一   一   一   一   一   一   一   一   一		
	27.5	27.5 32
味つけ小魚(小中のみ)		
29 金       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)         ※ た肉と野菜のみそいため       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	506 75
(金) $SEROSTROSTCO FERMINATE SERVICES SERVIC$	25.5	25.5 30

## 11日学校給食学養量(20回平均)

## ▼さらに詳しい情報はこちらから▼

1173子以心及不及.	± (200	1 ~3/												
	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)	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









※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の必要な場合は、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。 ※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。