



# 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)
2 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			649	795
	マーボー豆腐	とうふ・ぶた肉 みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ・しょうが にんにく	でんぷん・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 チキンコンソメ・トウバンジャン		
	かみかみあえ チーズ	するめ	こんぶ チーズ	ほうれん草・にんじん	切りほし大根・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	28.5	33.6
4 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			642	805
	ぶた肉とごぼうの煮もの きのこのみそ汁	ぶた肉 油あげ・みそ		にんじん・さやいんげん ねぎ	ごぼう 大根・しめじ・えのきたけ・しいたけ	こんにやく・さとう・でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん にぼし(だし)		
	納豆	納豆							26.9	32.7
5 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			661	846
	はまちの照り焼き風 食べて菜のあえもの ふしめん汁	はまち		食べて菜・にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	24.5	31.1
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
6 (金)	オリーブ地どりのトマト煮 ひじきとチーズのサラダ みかん	とり肉・ベーコン まぐろの油づけ		トマト・にんじん にんじん	たまねぎ・にんにく キャベツ	じゃがいも・さとう さとう	なたね油 なたね油	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 しょうゆ	629	791
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			697	876
	オリーブ牛のすき焼き煮 大豆と小にぼしのあげ煮	牛肉・焼き豆腐 大豆		にんじん 小にぼし	はくさい・たまねぎ・大根・太ねぎ	こんにやく・さとう・ふ でんぷん・さとう	なたね油 なたね油・ごま	しょうゆ しょうゆ	31.0	38.0
10 (火)	いり黒豆のたきこみごはん(麦入り) 牛乳	牛肉・黒豆・油あげ	牛乳	にんじん		精白米・精麦 こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ	593	757
	煮びたし すいとん汁 ヨーグルト(中のみ)	てんぷら 油あげ・みそ		小松菜 にんじん・ねぎ	はくさい・もやし 大根			しょうゆ・みりん・にぼし(だし) にぼし(だし)	22.9	29.3
	麦ごはん・ひじきのり・牛乳 わかさぎの香りあげ レタスのあえもの のっぺい汁		牛乳・ひじきのり わかさぎ粉つき	ねぎ	しょうが・にんにく	さとう	なたね油	しょうゆ・トウバンジャン ポン酢	587	731
12 (木)	キムチごはん(麦入り)・牛乳 ナムル トックとわかめのスープ 黒豆とナッツ	ぶた肉 ハム	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	はくさいキムチ・えだ豆・しょうが もやし・にんにく たまねぎ	精白米・精麦・さとう さとう	ごま・ごま油 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 がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	599	729
	全粒粉パン・いちごジャム・牛乳 レタスのシチュー ひじきのマリネ キウイフルーツ	とり肉 ハム	牛乳・チーズ ひじき	にんじん にんじん	たまねぎ・レタス・エリンギ キャベツ・とうもろこし	じゃがいも・小麦粉 さとう	なたね油・バター なたね油	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ しょうゆ	24.2	29.8
	ふきよせごはん・牛乳 れんこんのきんぴら 白玉汁 豆乳プリンタルト(中のみ)	とり肉 てんぷら 油あげ・みそ	牛乳	にんじん さやいんげん ねぎ	しめじ・えだ豆 れんこん・ごぼう 大根・たまねぎ	精白米・さとう こんにやく・さとう	くり ごま油・ごま	しょうゆ・こんぶ(だし) しょうゆ・みりん・にぼし(だし) こんぶ(だし)・一味とうがらし にぼし(だし)	602	819
17 (火)	ちゃんぽんめん・牛乳 金時ものからあげ ブロッコリーの中華あえ	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 さつまいも	なたね油・ごま油 なたね油	しょうゆ・がらスープ チキンコンソメ・トウバンジャン ドレッシング	653	829
	きのこカレーライス(麦ごはん) 牛乳 海そうサラダ 小にぼし	ぶた肉	牛乳	にんじん さやいんげん	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 しょうゆ	632	791
	麦ごはん・あさりのつくだ煮・牛乳 あつあげのあま酢煮 野菜のあえもの	あさりのつくだ煮 あつあげ・ぶた肉	牛乳		にんじん・ねぎ 小松菜・にんじん	はくさい・たまねぎ・たけのこ しいたけ・にんにく もやし	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 しょうゆ・ポン酢	616	768
20 (金)	麦ごはん・牛乳 たこのからあげ 食べて菜のごまドレッシングあえ さつまいものみそ汁		牛乳			精白米・精麦			612	767
	小型コッペパン・牛乳 和風スパゲティ ごぼうサラダ 牛乳プリン(中のみ)	たこ ハム			しょうが・にんにく 食べて菜	でんぷん さとう	なたね油 ごま油・ごま	しょうゆ しょうゆ	23.8	28.9
	ちくぜん煮 かきたま汁 ココアワッフル	小麦みそ	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)		
24 (火)	ちくぜん煮 かきたま汁 ココアワッフル	とり肉 たまご	牛乳	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	こんにやく・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)	649	789
	麦ごはん・牛乳 とうふの中華煮 はるさめサラダ かえりアーモンド	たまご			ココアワッフル				22.7	27.2
	コッペパン・牛乳 おからハンバーグ ゆで野菜 コーンクリームスープ チーズ(中のみ) かき	たまご	牛乳			精白米・精麦			637	800
26 (木)	コッペパン・牛乳 おからハンバーグ ゆで野菜 コーンクリームスープ チーズ(中のみ) かき	おからハンバーグ	牛乳			精白米・もち米・黒米			649	789
	麦ごはん・牛乳 とうふの中華煮 はるさめサラダ かえりアーモンド	とり肉 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	こんにやく・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)	22.7	27.2
	コッペパン・牛乳 おからハンバーグ ゆで野菜 コーンクリームスープ チーズ(中のみ) かき	おからハンバーグ	牛乳			精白米・精麦			637	800
27 (金)	コッペパン・牛乳 おからハンバーグ ゆで野菜 コーンクリームスープ チーズ(中のみ) かき	おからハンバーグ	牛乳			精白米・もち米・黒米			649	789
	麦ごはん・牛乳 とうふの中華煮 はるさめサラダ かえりアーモンド	とり肉 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	こんにやく・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)	22.7	27.2
	コッペパン・牛乳 おからハンバーグ ゆで野菜 コーンクリームスープ チーズ(中のみ) かき	おからハンバーグ	牛乳			精白米・精麦			637	800
30 (月)	コッペパン・牛乳 おからハンバーグ ゆで野菜 コーンクリームスープ チーズ(中のみ) かき	おからハンバーグ	牛乳			精白米・もち米・黒米			649	789
	麦ごはん・牛乳 とうふの中華煮 はるさめサラダ かえりアーモンド	とり肉 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	こんにやく・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)	22.7	27.2
	コッペパン・牛乳 おからハンバーグ ゆで野菜 コーンクリームスープ チーズ(中のみ) かき	おからハンバーグ	牛乳			精白米・精麦			637	800

### 11月学校給食栄養量(19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)	628	25.2	19.6	369	108	2.6	3.2	229	0.53	0.55	28	5.2	2.4
中学生	798	31.1	23.7	440	132	4.0	4.1	270	0.68	0.64	35	6.7	3.0

※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、学校へお問い合わせください。

※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20日)には、郷土料理や地場産物を多く使用した献立を取り入れており、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ています。

※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▼



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



# 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)
2 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			637	803
	パンプキンシチュー	とり肉・白いんげん豆	牛乳	かぼちゃ・にんじん	たまねぎ・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		
	ツナサラダ	まぐろの油づけ		ブロッコリー	きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油		26.3	32.6
4 (水)	みかん (小中のみ)				みかん (小中のみ)					
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			649	795
	マーボー豆腐	とうふ・ぶた肉 みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ・しょうが にんにく	でんぶん・さとう	なたね油・ごま油	トマトケチャップ・しょうゆ・がらすープ チキンコンソメ・トウバンジャン		
5 (木)	かみかみあえ	するめ	こんぶ	ほうれん草・にんじん	切りほし大根・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	28.5	33.6
	チーズ (小中のみ)		チーズ (小中のみ)							
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			642	805
6 (金)	ぶた肉とごぼうの煮もの きのこのみそ汁	ぶた肉		にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん		
	納豆 (小中のみ)	油あげ・みそ		ねぎ	大根・しめじ・えのきたけ・しいたけ			にぼし (だし)	26.9	32.7
	納豆 (小中のみ)	納豆 (小中のみ)								
9 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			661	846
	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 ふしめん汁			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	31.1
10 (火)	ふしめん汁	かまぼこ		ねぎ	たまねぎ	ふしめん		しょうゆ・けずりふし(だし)・こんぶ(だし)		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			629	791
	オリーブ地どりのトマト煮	とり肉・ベーコン		トマト・にんじん	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・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ		
11 (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	しょうゆ	27.7	34.5
	みかん (小中のみ)				みかん (小中のみ)					
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			697	876
12 (木)	オリーブ牛のすき焼き煮	牛肉・焼き豆腐		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	31.0	38.0
	大豆と小にぼしのあげ煮	大豆	小にぼし			でんぶん・さとう	なたね油・ごま	しょうゆ		
	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	593	757
13 (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)	22.9	29.3
	ヨーグルト (中のみ)		ヨーグルト (中のみ)							
16 (月)	麦ごはん・ひじきのり (小中のみ)・牛乳	牛乳・ひじきのり (小中のみ)				精白米・精麦			587	731
	わかさぎの香りあげ	わかさぎ粉つき	ねぎ		しょうが・にんにく	さとう	なたね油	しょうゆ・トウバンジャン		
	レタスのあえもの	まぐろの油づけ		レタス・もやし・きゅうり	さとう	なたね油		ポン酢	21.9	26.3
17 (火)	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・けずりふし(だし)・こんぶ(だし)		
	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	599	729
	ナムル			小松菜・にんじん	もやし・にんにく	さとう	ごま油	しょうゆ・一味とうがらし		
18 (水)	トックとわかめのスープ	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	21.4	25.9
	黒豆とナッツ (小中のみ)						黒豆とナッツ(小中のみ)			
	全粒粉パン いちごジャム (小中のみ)・牛乳		牛乳			全粒粉パン いちごジャム(小中のみ)			586	739
19 (木)	レタスのシチュー	とり肉	牛乳・チーズ	にんじん	たまねぎ・レタス・エリンギ	じゃがいも・小麦粉	なたね油・バター	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ		
	ひじきのマリネ	ハム	ひじき	にんじん	キャベツ・とうもろこし	さとう	なたね油	しょうゆ	24.2	29.8
	キウイフルーツ (小中のみ)				キウイフルーツ (小中のみ)					
20 (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)	602	819
	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	ごま油・ごま	しょうゆ・みりん・にぼし (だし) こんぶ (だし)・一味とうがらし		
	白玉汁	油あげ・みそ		ねぎ	大根・たまねぎ	白玉だんご		にぼし (だし)	21.5	25.9
21 (土)	豆乳プリンタルト (中のみ)					豆乳プリンタルト(中のみ)				
	ちゃんぽんめん・牛乳	ぶた肉・うずらたまご いか・えび	牛乳	にんじん・ねぎ	キャベツ・もやし・たけのこ しょうが	中華めん・でんぶん	なたね油・ごま油	しょうゆ・がらすープ チキンコンソメ・トウバンジャン	653	829
	金時いものからあげ					さつまいも	なたね油		28.5	35.3
22 (日)	ブロッコリーの中華あえ			ブロッコリー				ドレッシング		
	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・チャップネ しょうゆ・チキンコンソメ	632	791
	海そうサラダ		海そうミックス	小松菜	キャベツ・とうもろこし	さとう	ごま油	しょうゆ	22.5	27.1
23 (月)	小にぼし (小中のみ)		小にぼし(小中のみ)							
	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			616	768
	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	26.1	31.6
24 (火)	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		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			612	767
	たこのからあげ	たこ			しょうが・にんにく	でんぶん	なたね油	しょうゆ		
25 (水)	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	ごま油・ごま	しょうゆ	23.8	28.9
	さつまいものみそ汁	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)		
	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
26 (木)	和風スパゲティ	まぐろの油づけ・ベーコン	ひじき	にんじん	キャベツ・たまねぎ・エリンギ	スパゲティ	なたね油・バター	しょうゆ	614	840
	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
	牛乳プリン (中のみ)					牛乳プリン (中のみ)			21.8	28.4
27 (金)	黒米ごはん・牛乳		牛乳			精白米・もち米・黒米			649	789
	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・けずりふし(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・けずりふし(だし)・こんぶ(だし)	22.7	27.2
28 (土)	ココアワッフル (小中のみ)					ココアワッフル(小中のみ)				
	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		
29 (日)	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		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			647	874
30 (月)	おからハンバーグ	おからハンバーグ								
	ゆで野菜			にんじん	キャベツ			トマトケチャップ		
	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	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		
31 (火)	チーズ (中のみ)		チーズ (中のみ)						24.4	33.9
	かき (小中のみ)				かき (小中のみ)					

### 11月学校給食栄養量 (19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)	629	25.0	19.6	28.1%	370	105	2.5	3.2	235	0.54	0.56	30	5.4	2.4
中学生	797	30.9	23.7	26.7%	442	129	3.9	4.0	277	0.70	0.66	37	6.9	3.1

### ▼さらに詳しい情報はこちらから▼



高松市学校給食会  
ホームページへ



給食献立と  
食材産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。

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

※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24日)には、郷土料理や地場産物を多く使用した献立を取り入れており、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ています。

※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)
2 (月)	大豆ごはん(麦入り)・牛乳	大豆・とり肉・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	546	744
	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		
	けんちん汁	とうふ・油あげ		にんじん・ねぎ	ごぼう	こんにゃく		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
4 (水)	プリン(中のみ)					プリン(中のみ)			637	803
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	パンプキンシチュー	とり肉・白いんげん豆	牛乳	かぼちゃ・にんじん	たまねぎ・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		
5 (木)	ツナサラダ	まぐろの油づけ		ブロッコリー	きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油		26.3	32.6
	みかん(小中のみ)				みかん(小中のみ)					
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			649	795
6 (金)	マーボー豆腐	とうふ・ぶた肉 みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ・しょうが にんにく	でんぶん・さとう	なたね油・ごま油	トマトケチャップ・しょうゆ・がらすープ チキンコンソメ・トウバンジャン	28.5	33.6
	かみかみあえ	するめ	こんぶ	ほうれん草・にんじん	切りほし大根・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ		
	チーズ(小中のみ)		チーズ(小中のみ)							
9 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			661	846
	ぶた肉とごぼうの煮もの	ぶた肉		にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん		
	きのこのみそ汁	油あげ・みそ		ねぎ	大根・しめじ・えのきたけ・しいたけ			にぼし(だし)		
10 (火)	納豆(小中のみ)	納豆(小中のみ)							629	791
	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		
11 (水)	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	31.1
	ふしめん汁	かまぼこ		ねぎ	たまねぎ	ふしめん		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
12 (木)	オリーブ地どりのトマト煮	とり肉・ベーコン		トマト・にんじん	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・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ	62.9	79.1
	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		
	みかん(小中のみ)				みかん(小中のみ)					
13 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			697	876
	オリーブ牛のすき焼き煮	牛肉・焼き豆腐		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		
	大豆と小にぼしのあげ煮	大豆	小にぼし			でんぶん・さとう	なたね油・ごま	しょうゆ		
14 (土)	いり黒豆のたきこみごはん(麦入り)	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	593	757
	牛乳									
	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)		
15 (日)	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)	22.9	29.3
	ヨーグルト(中のみ)		ヨーグルト(中のみ)							
	麦ごはん・ひじきのり(小中のみ)・牛乳		牛乳・ひじきのり(小中のみ)			精白米・精麦			587	731
16 (月)	わかさぎの香りあげ		わかさぎ粉つき	ねぎ	しょうが・にんにく	さとう	なたね油	しょうゆ・トウバンジャン	21.9	26.3
	レタスのあえもの	まぐろの油づけ			レタス・もやし・きゅうり	さとう	なたね油	ポン酢		
	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)		
17 (火)	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	599	729
	ナムル			小松菜・にんじん	もやし・にんにく	さとう	ごま油	しょうゆ・一味とうがらし		
	トックとわかめのスープ	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		
18 (水)	黒豆とナッツ(小中のみ)						黒豆とナッツ(小中のみ)		602	819
	全粒粉パン いちごジャム(小中のみ)・牛乳		牛乳			全粒粉パン いちごジャム(小中のみ)				
	レタスのシチュー	とり肉	牛乳・チーズ	にんじん	たまねぎ・レタス・エリンギ	じゃがいも・小麦粉	なたね油・バター	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ		
19 (木)	ひじきのマリネ	ハム	ひじき	にんじん	キャベツ・とうもろこし	さとう	なたね油	しょうゆ	24.2	29.8
	キウイフルーツ(小中のみ)				キウイフルーツ(小中のみ)					
	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)		
20 (金)	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	ごま油・ごま	しょうゆ・みりん・にぼし(だし) こんぶ(だし)・一味とうがらし	21.5	25.9
	白玉汁	油あげ・みそ		ねぎ	大根・たまねぎ	白玉だんご		にぼし(だし)		
	豆乳プリンタルト(中のみ)					豆乳プリンタルト(中のみ)				
21 (土)	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	65.3	82.9
	金時ものからあげ					さつまいも	なたね油		28.5	35.3
	ブロッコリーの中華あえ			ブロッコリー				ドレッシング		
22 (日)	きのこカレーライス(麦ごはん)	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	63.2	79.1
	牛乳									
	海そうサラダ		海そうミックス	小松菜	キャベツ・とうもろこし	さとう	ごま油	しょうゆ	22.5	27.1
23 (月)	小にぼし(小中のみ)		小にぼし(小中のみ)						616	768
	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		
24 (火)	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	612	767
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
	たこのからあげ	たこ			しょうが・にんにく	でんぶん	なたね油	しょうゆ		
25 (水)	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	ごま油・ごま	しょうゆ	23.8	28.9
	さつまいものみそ汁	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)		
	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
26 (木)	和風スパゲティ	まぐろの油づけ・ベーコン	ひじき	にんじん	キャベツ・たまねぎ・エリンギ	スパゲティ	なたね油・バター	しょうゆ	61.4	84.0
	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
	牛乳プリン(中のみ)					牛乳プリン(中のみ)				
27 (金)	黒米ごはん・牛乳		牛乳			精白米・もち米・黒米			649	789
	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)		
	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)		
28 (土)	ココアワッフル(小中のみ)					ココアワッフル(小中のみ)			637	800
	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		
29 (日)	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		

### 11月学校給食栄養量(19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)	623	25.0	19.2	27.8%	372	108	2.6	3.2	236	0.53	0.55	29	5.3	2.4
中学生	790	30.7	23.1	26.3%	432	132	4.0	4.0	277	0.68	0.64	35	6.9	3.0

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



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、学校へお問い合わせください。

※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25日)には、郷土料理や地場産物を多く使用した献立を取り入れており、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ています。

※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						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)
2 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			652	810
	讃岐さーもん <sup>さき</sup> のきのこソースかけ	さけ			エリンギ・えのきたけ・しめじ	でんぶん・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん		
	ほうれん草のアーモンドあえ			ほうれん草	キャベツ・もやし	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ	28.5	33.9
4 (水)	わかめのみそ汁	油あげ・みそ	わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ			にぼし (だし)		
	大豆ごはん (麦入り)・牛乳	大豆・とり肉・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	546	744
	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		
5 (木)	けんちん汁	とうふ・油あげ		にんじん・ねぎ	ごぼう	こんにゃく		しょうゆ・けずりふし(だし)・こんぶ(だし)	23.6	30.2
	プリン (中のみ)					プリン (中のみ)				
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			637	803
6 (金)	パンプキンシチュー	とり肉・白いんげん豆	牛乳	かぼちゃ・にんじん	たまねぎ・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		
	ツナサラダ	まぐろの油づけ		ブロッコリー	きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油		26.3	32.6
	みかん (小中のみ)				みかん (小中のみ)					
9 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			642	805
	ぶた肉とごぼうの煮もの	ぶた肉		にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん		
	きのこのみそ汁	油あげ・みそ		ねぎ	大根・しめじ・えのきたけ・しいたけ			にぼし (だし)	26.9	32.7
10 (火)	納豆 (小中のみ)	納豆 (小中のみ)								
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			661	846
	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		
11 (水)	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	31.1
	ふしめん汁	かまぼこ		ねぎ	たまねぎ	ふしめん		しょうゆ・けずりふし(だし)・こんぶ(だし)		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			629	791
12 (木)	オリーブ地どりのトマト煮	とり肉・ベーコン		トマト・にんじん	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・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	27.7	34.5
	みかん (小中のみ)				みかん (小中のみ)					
13 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			697	876
	オリーブ牛のすき焼き煮	牛肉・焼き豆腐		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		
	大豆と小にぼしのあげ煮	大豆	小にぼし			でんぶん・さとう	なたね油・ごま	しょうゆ	31.0	38.0
16 (月)	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	593	757
	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)	22.9	29.3
17 (火)	ヨーグルト (中のみ)		ヨーグルト (中のみ)							
	麦ごはん・ひじきのり (小中のみ)・牛乳	麦・ひじきのり (小中のみ)				精白米・精麦			587	731
	わかさぎの香りあげ	わかさぎ粉つき	ねぎ		しょうが・にんにく	さとう	なたね油	しょうゆ・トウバンジャン		
18 (水)	レタスのあえもの	まぐろの油づけ			レタス・もやし・きゅうり	さとう	なたね油	ポン酢	21.9	26.3
	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・けずりふし(だし)・こんぶ(だし)		
	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	599	729
19 (木)	ナムル			小松菜・にんじん	もやし・にんにく	さとう	ごま油	しょうゆ・一味とうがらし		
	トックとわかめのスープ	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	21.4	25.9
	黒豆とナッツ (小中のみ)						黒豆とナッツ (小中のみ)			
20 (金)	全粒粉パン		牛乳			全粒粉パン			586	739
	いちごジャム (小中のみ)・牛乳					いちごジャム (小中のみ)				
	レタスのシチュー	とり肉	牛乳・チーズ	にんじん	たまねぎ・レタス・エリンギ	じゃがいも・小麦粉	なたね油・バター	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ		
24 (火)	ひじきのマリネ	ハム	ひじき	にんじん	キャベツ・とうもろこし	さとう	なたね油	しょうゆ	24.2	29.8
	キウイフルーツ (小中のみ)				キウイフルーツ (小中のみ)					
	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)		
25 (水)	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	ごま油・ごま	しょうゆ・みりん・にぼし (だし) こんぶ (だし)・一味とうがらし	602	819
	白玉汁	油あげ・みそ		ねぎ	大根・たまねぎ	白玉だんご		にぼし (だし)	21.5	25.9
	豆乳プリンタルト (中のみ)					豆乳プリンタルト (中のみ)				
26 (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	653	829
	金時いものからあげ					さつまいも	なたね油		28.5	35.3
	ブロッコリーの中華あえ			ブロッコリー				ドレッシング		
27 (金)	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	632	791
	海そうサラダ		海そうミックス	小松菜	キャベツ・とうもろこし	さとう	ごま油	しょうゆ	22.5	27.1
	小にぼし (小中のみ)		小にぼし (小中のみ)							
28 (土)	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			616	768
	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	26.1	31.6
	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		
29 (日)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			612	767
	たこのからあげ	たこ			しょうが・にんにく	でんぶん	なたね油	しょうゆ		
	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	ごま油・ごま	しょうゆ	23.8	28.9
30 (月)	さつまいものみそ汁	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)		
	小型コッペパン (袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン (袋入り)			614	840
	和風スパゲティ	まぐろの油づけ・ベーコン	ひじき	にんじん	キャベツ・たまねぎ・エリンギ	スパゲティ	なたね油・バター	しょうゆ		
31 (火)	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	21.8	28.4
	牛乳プリン (中のみ)					牛乳プリン (中のみ)				
	黒米ごはん・牛乳		牛乳			精白米・もち米・黒米			649	789
12 (月)	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・けずりふし(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・けずりふし(だし)・こんぶ(だし)	22.7	27.2
	ココアワッフル (小中のみ)					ココアワッフル (小中のみ)				

### 11月学校給食栄養量 (19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)	625	24.9	19.3	27.8%	366	104	2.5	3.1	239	0.51	0.54	30	5.4	2.4
中学生	793	30.6	23.3	26.4%	425	129	4.0	4.0	281	0.65	0.63	36	7.0	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、学校へお問い合わせください。

※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。

※27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、学校へお問い合わせください。

※「ふるさとの食再発見週間」(11月26日) には、郷土料理や地場産物を多く使用した献立を取り入れており、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ています。

※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)
2 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			607	756
	オリーブ牛のすき焼き風煮	牛肉・焼き豆腐		にんじん	はくさい・大根・太ねぎ	ふ・さとう	なたね油	しょうゆ		
	小松菜のごまあえ			小松菜	もやし		ごま	しょうゆ	25.9	31.5
4 (水)	黒米ごはん・牛乳		牛乳			精白米・黒米			617	756
	じゃがいものそぼろ煮	ぶた肉・牛肉		にんじん	たまねぎ・えだ豆	じゃがいも・こんにやく さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ		
	アーモンドあえ			さやいんげん・にんじん	れんこん	さとう	アーモンド	しょうゆ	20.0	23.6
5 (木)	中華どんぶり(麦ごはん)・牛乳	ぶた肉 うずらたまご	牛乳	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ しょうが	精白米・精麦 でんぶん	なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ チキンコンソメ	662	829
	かぼちゃのフライ			かぼちゃフライ			なたね油		22.2	26.6
	いりこめし・牛乳	油あげ	牛乳・かえり	にんじん	ごぼう・えだ豆	精白米・こんにやく		しょうゆ・こんぶ(だし)	546	787
6 (金)	大根とあつあげのそぼろ煮	あつあげ・ぶた肉・牛肉		にんじん・さやいんげん	大根・しめじ	さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん		
	ゆず香あえ			ほうれん草・にんじん	もやし・ゆず	さとう		しょうゆ	24.1	29.9
	マロンワッフル(中のみ)					マロンワッフル				
9 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			567	723
	ポークビーンズ	ぶた肉 白いんげん豆・大豆		にんじん・トマト	たまねぎ	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトケチャップ・赤ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ	23.6	29.3
	野菜サラダ			にんじん	もやし・キャベツ・とうもろこし			ドレッシング		
10 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			704	875
	讃岐さーもんのゆずソース	さけ			ゆず	でんぶん・さとう・米粉	なたね油	しょうゆ		
	ブロッコリーのごまあえ			ブロッコリー	カリフラワー		ごま	しょうゆ	30.3	36.3
11 (水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			619	767
	カレースープ煮	ミックスビーンズ 牛肉・ぶた肉			たまねぎ・エリンギ・マイタケ	じゃがいも・さとう	なたね油	白ぶどう酒・しょうゆ チキンコンソメ・カレー粉		
	海そうサラダ		海そうミックス		きゅうり・キャベツ・とうもろこし			ドレッシング	25.9	31.5
12 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			680	826
	あつあげのあま酢煮	あつあげ・ぶた肉		にんじん	たまねぎ・たけのこ・しめじ・えだ豆・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		
	中華サラダ			にんじん	もやし・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ	25.5	30.2
13 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			699	874
	さんまのかば焼き風	さんま粉つき			しょうが	さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん		
	もみじあえ			にんじん	大根・きゅうり			ドレッシング	23.3	28.0
16 (月)	コッペパン		牛乳			コッペパン			624	789
	ブルーベリージャム・牛乳		牛乳			コッペパン ブルーベリージャム				
	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	白ぶどう酒・チキンコンソメ	23.0	28.6
17 (火)	菜ちりめんごはん・牛乳		牛乳			精白米		菜ちりめんごはんのもと	571	707
	ちくぜん煮	とり肉・ちくわ		にんじん	れんこん・ごぼう・えだ豆・ほししいたけ	こんにやく・さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん		
	おかかあえ	かつおぶし		ほうれん草	もやし			しょうゆ	22.6	27.1
18 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			645	824
	はまちの照り焼き	はまち			しょうが	さとう・でんぶん		しょうゆ・みりん		
	食べて菜のごま酢あえ			食べて菜	もやし	さとう	ごま	しょうゆ	26.9	33.8
19 (木)	全粒粉パン・牛乳		牛乳			全粒粉パン			630	796
	ビーフシチュー	牛肉		にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆 セロリ	じゃがいも・小麦粉	バター・なたね油	トマトピューレ・トマトケチャップ・がらすープ 赤ぶどう酒・ウスターソース・チキンコンソメ	23.1	28.7
	チーズサラダ		チーズ		大根・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
20 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			578	726
	オリーブ地どりときともの煮もの	とり肉・ちくわ		にんじん・さやいんげん	しょうが	さとも・こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ		
	こんぶあえ		こんぶ		もやし・キャベツ		ごま	しょうゆ	26.0	31.7
24 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			622	796
	さばのみそ煮	さばのみそ煮								
	切りほし大根煮	てんぷら・油あげ		にんじん・さやいんげん	切りほし大根・ほししいたけ	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん	27.1	34.6
25 (水)	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		652	806
	ポトフ	ウインナー・ベーコン			たまねぎ・キャベツ・かぶ	じゃがいも	なたね油	がらすープ・チキンコンソメ	21.3	25.7
	れんこんサラダ			にんじん	れんこん・きゅうり・とうもろこし・レモン	さとう	なたね油			
26 (木)	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)	577	683
	わかさぎの三ばい		わかさぎ粉つき			さとう	なたね油	しょうゆ		
	わが家のみそ汁	ぶた肉・とうふ・麦みそ		にんじん	大根・ごぼう・太ねぎ・しょうが	こんにやく		にぼし(だし)	24.5	28.9
27 (金)	麦ごはん・ひじきのり・牛乳		牛乳・ひじきのり			精白米・精麦			629	782
	こうやどうふのたまごとじ	ぶた肉・たまご・こうやどうふ		にんじん	たまねぎ・えだ豆・ほししいたけ	さとう	なたね油	しょうゆ		
	小松菜のおひたし	かつおぶし		小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ	30.1	36.0
30 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			634	795
	チリコンカーン	金時豆・ぶた肉		にんじん・トマト	たまねぎ・えだ豆・にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース チキンコンソメ・チリパウダー		
	アーモンドサラダ		ヨーグルト	にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ	26.4	32.3

### 11月学校給食栄養量(19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	19.8	352	93	2.6	3.3	215	0.59	0.59	30	5.2	2.1
中学生	784	30.2	23.7	384	113	3.4	4.0	249	0.75	0.68	36	6.7	2.6

▼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、学校へお問い合わせください。

※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18日)には、郷土料理や地場産物を多く使用した献立を取り入れており、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ています。

※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)
2 (月)	黒米ごはん・牛乳		牛乳			精白米・黒米		617	756	
	じゃがいものそぼろ煮	ぶた肉・牛肉		にんじん	たまねぎ・えだ豆	じゃがいも・こんにゃく さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ	20.0	23.6
	アーモンドあえ			さやいんげん・にんじん	れんこん	さとう	アーモンド	しょうゆ		
4 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦		607	756	
	オリーブ牛のすき焼き風煮	牛肉・焼き豆腐		にんじん	はくさい・大根・太ねぎ	ふ・さとう	なたね油	しょうゆ	25.9	31.5
	小松菜のごまあえ			小松菜	もやし		ごま	しょうゆ		
5 (木)	いりこめし・牛乳	油あげ	牛乳・かえり	にんじん	ごぼう・えだ豆	精白米・こんにゃく		しょうゆ・こんぶ(だし)	546	787
	大根とあつあげのそぼろ煮	あつあげ・ぶた肉・牛肉		にんじん・さやいんげん	大根・しめじ	さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん	24.1	29.9
	ゆず香あえ			ほうれん草・にんじん	もやし・ゆず	さとう		しょうゆ		
6 (金)	マロンワッフル(中のみ)					マロンワッフル				
	中華どんぶり(麦ごはん)・牛乳	ぶた肉 うずらたまご	牛乳	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ しょうが	精白米・精麦 でんぶん	なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ チキンコンソメ	662	829
	かぼちゃのフライ			かぼちゃフライ			なたね油		22.2	26.6
9 (月)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			633	784
	ぶたキムチ	ぶた肉		にら	キャベツ・はくさいキムチ・もやし しょうが・にんにく	さとう	ごま油	しょうゆ	27.3	32.6
	はるさめスープ	うずらたまご・ハム	わかめ		たまねぎ	はるさめ・でんぶん	なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
10 (火)	小魚アーモンド						小魚入りアーモンド			
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			619	767
	カレースープ煮	ミックスビーンズ 牛肉・ぶた肉			たまねぎ・エリンギ・マイタケ	じゃがいも・さとう	なたね油	白ぶどう酒・しょうゆ チキンコンソメ・カレー粉	25.9	31.5
11 (水)	海そうサラダ		海そうミックス		きゅうり・キャベツ・とうもろこし			ドレッシング		
	ヨーグルト・希少糖シロップ		ヨーグルト			希少糖シロップ				
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			704	875
12 (木)	讃岐さーもんのゆずソース	さけ			ゆず	でんぶん・さとう・米粉	なたね油	しょうゆ	30.3	36.3
	ブロッコリーのごまあえ			ブロッコリー	カリフラワー		ごま	しょうゆ		
	さつまいものみそ汁	ぶた肉・油あげ・麦みそ		ねぎ	しめじ・ごぼう	さつまいも		にぼし(だし)		
13 (金)	菜ちりめんごはん・牛乳		牛乳			精白米		菜ちりめんごはんのもと	571	707
	ちくぜん煮	とり肉・ちくわ		にんじん	れんこん・ごぼう・えだ豆・ほししいたけ	こんにゃく・さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん	22.6	27.1
	おかかあえ	かつおぶし		ほうれん草	もやし			しょうゆ		
16 (月)	みかん				みかん					
	コッペパン ブルーベリージャム・牛乳		牛乳			コッペパン ブルーベリージャム			624	789
	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	白ぶどう酒・チキンコンソメ	23.0	28.6
17 (火)	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		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			699	874
	さんまのかば焼き風	さんま粉つき			しょうが	さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん	23.3	28.0
18 (水)	もみじあえ			にんじん	大根・きゅうり			ドレッシング		
	なめこ汁	とうふ・油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	なめこ			にぼし(だし)		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			680	826
19 (木)	あつあげのあま酢煮	あつあげ・ぶた肉		にんじん	たまねぎ・たけのこ・しめじ・えだ豆・にんにく	さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・トマトケチャップ・チキンコンソメ	25.5	30.2
	中華サラダ			にんじん	もやし・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ		
	ミックスナッツ						ミックスナッツ			
20 (金)	全粒粉パン・牛乳		牛乳			全粒粉パン			630	796
	ビーフシチュー	牛肉		にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆 セロリ	じゃがいも・小麦粉	バター・なたね油	トマトピューレ・トマトケチャップ・がらすープ 赤ぶどう酒・ウスターソース・チキンコンソメ	23.1	28.7
	チーズサラダ		チーズ		大根・きゅうり・とうもろこし りんご			ドレッシング		
21 (土)	りんご									
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			645	824
	はまちの照り焼き	はまち			しょうが	さとう・でんぶん		しょうゆ・みりん	26.9	33.8
22 (日)	食べて菜のごま酢あえ			食べて菜	もやし	さとう	ごま	しょうゆ		
	ふしめん汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	ふしめん		にぼし(だし)		
	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		652	806
23 (月)	ポトフ	ウインナー・ベーコン			たまねぎ・キャベツ・かぶ	じゃがいも	なたね油	がらすープ・チキンコンソメ	21.3	25.7
	れんこんサラダ			にんじん	れんこん・きゅうり・とうもろこし・レモン	さとう	なたね油			
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			634	795
24 (火)	チリコンカーン	金時豆・ぶた肉		にんじん・トマト	たまねぎ・えだ豆・にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース チキンコンソメ・チリパウダー	26.4	32.3
	アーモンドサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ		
	ヨーグルト		ヨーグルト							
25 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			578	726
	オリーブ地どりとしょいもの煮もの	とり肉・ちくわ		にんじん・さやいんげん	しょうが	さといも・こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ	26.0	31.7
	こんぶあえ		こんぶ		もやし・キャベツ		ごま	しょうゆ		
26 (木)	納豆	納豆								
	麦ごはん・ひじきのり・牛乳		牛乳・ひじきのり			精白米・精麦			629	782
	こうやどうふのたまごとじ	ぶた肉・たまご・こうや豆腐		にんじん	たまねぎ・えだ豆・ほししいたけ	さとう	なたね油	しょうゆ	30.1	36.0
27 (金)	小松菜のおひたし	かつおぶし		小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ		
	キウイフルーツ				キウイフルーツ					
	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)	577	683
28 (土)	わかさぎの三ばい		わかさぎ粉つき			さとう	なたね油	しょうゆ	24.5	28.9
	わが家のみそ汁	ぶた肉・とうふ・麦みそ		にんじん	大根・ごぼう・太ねぎ・しょうが	こんにゃく		にぼし(だし)		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			622	796
29 (日)	さばのみそ煮	さばのみそ煮								
	切りほし大根煮	てんぷら・油あげ		にんじん・さやいんげん	切りほし大根・ほししいたけ	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん	27.1	34.6
	香りあえ			にんじん	もやし・きゅうり			ドレッシング		

### 11月学校給食栄養量(19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)	628	25.0	20.0	28.7%	354	93	2.7	3.3	213	0.58	0.59	29	4.9	2.1
中学生	787	30.4	23.8	27.2%	385	113	3.5	4.1	247	0.74	0.67	36	6.3	2.6

▼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、学校へお問い合わせください。

※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19日)には、郷土料理や地場産物を多く使用した献立を取り入れており、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ています。

※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						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・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
2 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			637	803
	パンプキンシチュー	とり肉・白いんげん豆	牛乳	かぼちゃ・にんじん	たまねぎ・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		
	ツナサラダ	まぐろの油づけ		ブロッコリー	きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油			
	みかん (小中のみ)				みかん (小中のみ)					
4 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			649	795
	マーボー豆腐	とうふ・ぶた肉 みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ・しょうが にんにく	でんぶん・さとう	なたね油・ごま油	トマトケチャップ・しょうゆ・がらすープ チキンコンソメ・トウバンジャン		
	かみかみあえ	するめ	こんぶ	ほうれん草・にんじん	切りほし大根・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ		
	チーズ (小中のみ)		チーズ (小中のみ)							
5 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			642	805
	ぶた肉とごぼうの煮もの きのこのみそ汁	ぶた肉		にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん		
	納豆 (小中のみ)	油あげ・みそ		ねぎ	大根・しめじ・えのきたけ・しいたけ			にぼし (だし)		
		納豆 (小中のみ)								
6 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			661	846
	はまちの照り焼き風 食べて菜のあえもの ふしめん汁	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・にんじん	キャベツ	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ		
		かまぼこ		ねぎ	たまねぎ	ふしめん		しょうゆ・けずりふし(だし)・こんぶ(だし)		
9 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			629	791
	オリーブ地どりのトマト煮	とり肉・ベーコン		トマト・にんじん	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・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		
	みかん (小中のみ)				みかん (小中のみ)					
10 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			697	876
	オリーブ牛のすき焼き煮 大豆と小にぼしのあげ煮	牛肉・焼き豆腐		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		
		大豆	小にぼし			でんぶん・さとう	なたね油・ごま	しょうゆ		
11 (水)	いり黒豆のたきこみごはん (麦入り) 牛乳	牛肉・黒豆・油あげ	牛乳	にんじん		精白米・精麦 こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ	593	757
	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)		
	ヨーグルト (中のみ)		ヨーグルト (中のみ)							
12 (木)	麦ごはん・ひじきのり (小中のみ)・牛乳	麦・ひじきのり (小中のみ)				精白米・精麦			587	731
	わかさぎの香りあげ		わかさぎ粉つき	ねぎ	しょうが・にんにく	さとう	なたね油	しょうゆ・トウバンジャン		
	レタスのあえもの	まぐろの油づけ			レタス・もやし・きゅうり	さとう	なたね油	ポン酢		
	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・けずりふし(だし)・こんぶ(だし)		
13 (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	599	729
	ナムル			小松菜・にんじん	もやし・にんにく	さとう	ごま油	しょうゆ・一味とうがらし		
	トックとわかめのスープ	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		
	黒豆とナッツ (小中のみ)						黒豆とナッツ(小中のみ)			
16 (月)	全粒粉パン いちごジャム (小中のみ)・牛乳		牛乳			全粒粉パン いちごジャム(小中のみ)			586	739
	レタスのシチュー	とり肉	牛乳・チーズ	にんじん	たまねぎ・レタス・エリンギ	じゃがいも・小麦粉	なたね油・バター	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ		
	ひじきのマリネ	ハム	ひじき	にんじん	キャベツ・とうもろこし	さとう	なたね油	しょうゆ		
	キウイフルーツ (小中のみ)				キウイフルーツ (小中のみ)					
17 (火)	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)	602	819
	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	ごま油・ごま	しょうゆ・みりん・にぼし (だし) こんぶ (だし)・一味とうがらし		
	白玉汁	油あげ・みそ		ねぎ	大根・たまねぎ	白玉だんご		にぼし (だし)		
	豆乳プリンタルト (中のみ)					豆乳プリンタルト(中のみ)				
18 (水)	ちゃんぽんめん・牛乳	ぶた肉・うずらたまご いか・えび	牛乳	にんじん・ねぎ	キャベツ・もやし・たけのこ しょうが	中華めん・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	653	829
	金時ものからあげ					さつまいも	なたね油			
	ブロッコリーの中華あえ			ブロッコリー				ドレッシング		
19 (木)	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・チャップネ しょうゆ・チキンコンソメ	632	791
	海そうサラダ		海そうミックス	小松菜	キャベツ・とうもろこし	さとう	ごま油	しょうゆ		
	小にぼし (小中のみ)		小にぼし(小中のみ)							
	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			
20 (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	616	768
	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		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
	たこのからあげ	たこ			しょうが・にんにく	でんぶん	なたね油	しょうゆ		
24 (火)	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	ごま油・ごま	しょうゆ	23.8	28.9
	さつまいものみそ汁	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)		
	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	和風スパゲティ	まぐろの油づけ・ベーコン	ひじき	にんじん	キャベツ・たまねぎ・エリンギ	スパゲティ	なたね油・バター	しょうゆ		
25 (水)	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	21.8	28.4
	牛乳プリン (中のみ)					牛乳プリン (中のみ)				
	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・でんぶん	ごま油	しょうゆ・けずりふし(だし)・こんぶ(だし)		
26 (木)	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・けずりふし(だし)・こんぶ(だし)	22.7	27.2
	ココアワッフル (小中のみ)					ココアワッフル(小中のみ)				
	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		
27 (金)	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		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	おからハンバーグ	おからハンバーグ								
30 (月)	ゆで野菜			にんじん	キャベツ			トマトケチャップ	647	874
	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	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		
	チーズ (中のみ)		チーズ (中のみ)							
	かき (小中のみ)				かき (小中のみ)					

### 11月学校給食栄養量 (19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)	629	25.0	19.6	28.1%	370	105	2.5	3.2	235	0.54	0.56	30	5.4	2.4
中学生	795	30.9	23.4	26.5%	442	129	3.9	4.0	277	0.70	0.66	37	6.9	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、学校へお問い合わせください。

※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24日) には、郷土料理や地場産物を多く使用した献立を取り入れており、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ています。

※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



# 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)
2 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			647	809
	マーボー豆腐	とうふ・ぶた肉 みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ・しょうが にんにく	でんぶん・さとう	なたね油・ごま油	トマトケチャップ・しょうゆ・がらスープ チキンコンソメ・トウバンジャン		
	ビーフンサラダ			にんじん	もやし・きゅうり	ビーフン・さとう	ごま油	しょうゆ・からし	26.9	32.2
4 (水)	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		
	ピラフ・牛乳	ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ・えだ豆	精白米	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ	509	603
	オリーブ地どりのガーリック焼き グリーンサラダ ミネストローネ	とり肉		ブロッコリー	キャベツ	さとう	オリーブ油・なたね油	ガーリックパウダー	16.4	19.0
5 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			640	819
	はまちの照り焼き	はまち				さとう・でんぶん		しょうゆ・みりん		
	食べて菜のあえもの ふしめん汁			食べて菜・にんじん	キャベツ	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	25.9	32.5
6 (金)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	ビーフシチュー	牛肉		にんじん	たまねぎ・グリーンピース・セロリ にんにく	じゃがいも・小麦粉	なたね油・バター	トマトケチャップ・トマトピューレ・がらスープ ぶどう酒・ウスターソース・チキンコンソメ	661	832
	かみかみサラダ みかん	するめ	こんぶ	ほうれん草・にんじん	切りほし大根・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	27.5	34.0
9 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			743	929
	ぶた肉のやな川風煮	ぶた肉・たまご		にんじん・ねぎ	ごぼう・たまねぎ	さとう・でんぶん		しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)		
	れんこんとツナのあえもの 大豆と小にぼしのあげ煮	まぐろの油つけ		ブロッコリー・にんじん	れんこん	さとう		しょうゆ	32.7	39.9
10 (火)	いり黒豆のたきこみごはん・牛乳	牛肉・黒豆・油あげ	牛乳	にんじん		精白米・こんやく・さとう	なたね油	しょうゆ	658	801
	小えびのからあげ		小えび粉つき							
	煮びたし みそ汁	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)	28.3	34.3
11 (水)	ヨーグルト		ヨーグルト							
	麦ごはん・ひじきのり・牛乳		牛乳・ひじきのり			精白米・精麦			635	799
	魚のごまみそソースかけ(小) さばのみそ煮(中) レタスのあえもの のっぺい汁	メルルーサ・みそ		しょうが		でんぶん・さとう	なたね油・ごま	トマトケチャップ・しょうゆ・ガーリックパウダー		
12 (木)	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・ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	659	790
	オリーブ牛のプルコギ	牛肉・みそ		にんじん・にら	もやし・たまねぎ・にんにく	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ・一味とうがらし		
	ナムル トック入りわかめスープ		わかめ	ねぎ	たまねぎ	トック	ごま・ごま油	しょうゆ	27.6	32.8
13 (金)	全粒粉パン・クリームチーズ・牛乳		牛乳・クリームチーズ			全粒粉パン			657	816
	たこのガーリックソテー	たこ		にんじん・パセリ	たまねぎ・エリンギ・しめじ・にんにく		オリーブ油	ぶどう酒		
	ブロッコリーのトマトドレッシングあえ コーンクリームスープ キウイフルーツ	ベーコン	牛乳・生クリーム	にんじん・パセリ	キャベツ	さとう	なたね油	トマトケチャップ・しょうゆ	29.7	36.9
16 (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)	665	740
	小いわしのからあげ(小)		小いわし粉つき				なたね油			
	たまご焼き(中) れんこんのきんぴら つみれ汁	たまご		ねぎ	れんこん	こんにやく・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	27.3	33.1
17 (火)	中華あんかけラーメン・牛乳	ぶた肉・うずらたまご・いか	牛乳	にんじん・ねぎ	もやし・たまねぎ・たけのこ・しいたけ・しょうが	中華めん・でんぶん・さとう	ごま油	しょうゆ	660	837
	金時いものからあげ ブロッコリーの中華あえ					さつまいも	なたね油		28.1	34.7
	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・しょうゆ・ぶどう酒 チャップネ・チキンコンソメ	648	811
18 (水)	海そうサラダ 小にぼし		海そうミックス	チンゲンサイ	キャベツ・とうもろこし	さとう	ごま油	しょうゆ	22.7	27.4
	黒米ごはん・牛乳		牛乳			精白米・もち米・黒米			630	765
	ちくぜん煮 むしブロッコリー かきたま汁 ココアワッフル	とり肉		にんじん	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	21.8	26.1
20 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			600	759
	さばのみそ煮(小) 魚のごまみそソースかけ(中) ほうれん草のアーモンドあえ すまし汁	さばのみそ煮		しょうが		でんぶん・さとう	なたね油・ごま	トマトケチャップ・しょうゆ・ガーリックパウダー	25.7	28.3
	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
24 (火)	和風スパゲティ	とり肉・ベーコン	のり	にんじん さやいんげん	たまねぎ・えのきたけ・エリンギ しめじ・しいたけ	スパゲティ	なたね油・バター	しょうゆ・ぶどう酒・チキンコンソメ	669	874
	ひじきとチーズのサラダ フライドさといも	ハム	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	24.9	31.7
	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			615	769
25 (水)	あつあげのあま酢煮	あつあげ・ぶた肉		にんじん チンゲンサイ	はくさい・たまねぎ・たけのこ しいたけ・にんにく	さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・トマトケチャップ チキンコンソメ	24.0	29.0
	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	ごま油・ごま	しょうゆ		
	木の葉どんぶり(麦ごはん)・牛乳	たまご・かまぼこ	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	精白米・精麦・さとう・でんぶん		しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)	591	728
26 (木)	けんちん汁	とうふ・とり肉・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)	23.4	27.6
	チーズ		チーズ							
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
27 (金)	とり肉のトマト煮	とり肉・白いんげん豆 ベーコン		トマト・にんじん	たまねぎ・エリンギ・しめじ えだ豆・にんにく	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	604	766
	ほうれん草ときのこのソテー かき	ハム		ほうれん草	キャベツ・しめじ・とうもろこし かき		なたね油		32.6	40.3
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			674	762
30 (月)	さけのたつたあげ(小) さけの七味焼き(中) おかかあえ さつまいものみそ汁	さけ			しょうが	米粉・でんぶん	なたね油	しょうゆ	28.3	35.7

## 11月学校給食栄養量(19回平均)

	エネルギー	たんぱく質	脂質		カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	kcal	g	g	脂肪エネルギー比	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
小学生(中学年)	640	26.3	19.9	27.9%	353	99	2.6	3.3	243	0.55	0.58	35	5.3	2.6
中学生	790	32.1	22.7	25.8%	388	119	3.4	4.1	288	0.72	0.69	42	6.8	3.3

▼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、学校へお問い合わせください。

※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17日)には、郷土料理や地場産物を多く使用した献立を取り入れており、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ています。

※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。

