



11月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			小学生	中学生
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロリー 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			653	831
	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		
	小松菜のゆず香あえ			小松菜・にんじん	キャベツ・ゆず	さとう		しょうゆ	24.6	31.1
2 (火)	ふしめん汁	かまぼこ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ	ふしめん		しょうゆ・けずりぶし(だし)		
	ふきよせごはん・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	しめじ・えだ豆	精白米・さつまいも・さとう		しょうゆ・こんぶ(だし)	627	738
	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・一味とうがらし にぼし(だし)・こんぶ(だし)		
4 (木)	みそ汁	とうふ・油あげ・みそ		ねぎ	大根・たまねぎ			にぼし(だし)	23.6	27.4
	牛乳プリン					牛乳プリン				
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			635	795
5 (金)	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		
	はるさめサラダ	ハム		にんじん	はるさめ・さとう	はるさめ・さとう	ごま油	しょうゆ・からし	28.6	34.8
	かえりアーモンド		かえり			さとう	アーモンド	みりん・しょうゆ		
8 (月)	米粉パン		牛乳			米粉パン			680	886
	チョコ大豆クリーム・牛乳					チョコ大豆クリーム				
	レタスのシチュー	とり肉・ベーコン	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	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	27.3	34.5
9 (火)	食べて菜のサラダ			食べて菜	キャベツ・もやし	さとう	ごま・なたね油	しょうゆ		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
	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 でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし(だし)	643	786
10 (水)	大根のみそ汁	油あげ・みそ	わかめ	にんじん・ねぎ	大根			にぼし(だし)	26.4	30.5
	納豆	納豆								
	ちゃんぽんめん・牛乳	ぶた肉・うずらたまご いか・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	がらスープ・しょうゆ チキンコンソメ・トウバンジャン	649	824
11 (木)	金時いものからあげ					さつまいも	なたね油		27.1	33.6
	ブロッコリーのドレッシングあえ			ブロッコリー				ドレッシング		
	黒米ごはん・牛乳		牛乳			精白米・もち米・黒米			640	803
12 (金)	こうやどうふのたまごとし	とり肉・たまご こうやどうふ		にんじん さやいんげん	たまねぎ・しいたけ	さとう		しょうゆ・けずりぶし(だし)		
	ひじきのあえもの		ひじき	にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油	しょうゆ	29.3	35.6
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
13 (土)	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 ほししいたけ・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	648	799
	ささみのあえもの	ささみの油つけ		小松菜・にんじん	もやし	さとう	ごま	しょうゆ・ポン酢	26.7	32.2
	みかん				みかん					
14 (日)	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	645	820
	クラムチャウダー	白いんげん豆 あさり・ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ・しめじ	じゃがいも コーンスターチ	なたね油・バター	がらスープ・ぶどう酒 チキンコンソメ	26.2	32.9
	さぬきキウイっこ				キウイフルーツ					
15 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
	さけのきのこあんかけ	さけ			えのきたけ・しめじ	でんぷん・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	673	838
	中華あえ			ほうれん草・にんじん	キャベツ・切りほし大根	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	29.5	35.4
16 (火)	うずらたまごとチンゲンサイのスープ	うずらたまご・ハム		チンゲンサイ	たまねぎ・しょうが	はるさめ・でんぷん	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	チキンライス(麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆	精白米・精麦	バター・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・ぶどう酒	680	800
	マカロニサラダ	まぐろの油つけ		ブロッコリー	きゅうり・とうもろこし	マカロニ・さとう	なたね油			
17 (水)	コンソメスープ	白いんげん豆・ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ	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	26.6	31.0
	ヨーグルト		ヨーグルト							
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
18 (木)	すき焼き煮	焼きどうふ・牛肉		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	640	799
	かみかみあえ	するめ		にんじん	きゅうり・切りほし大根・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	26.2	31.9
	いり黒豆のたきこみごはん(麦入り)牛乳	牛肉・黒豆・油あげ	牛乳	にんじん		精白米・精麦 こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ	652	766
19 (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)		
	うちこみ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	大根・しいたけ	うどん		にぼし(だし)	26.6	30.7
	チーズ		チーズ							
20 (土)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	とり肉のトマト煮	とり肉・大豆 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	オリーブ油	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	678	858
	ごぼうサラダ	まぐろの油つけ		にんじん	ごぼう・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	32.5	40.5
21 (日)	かき				かき					
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
	さんまのかば焼き風	さんま粉つき			しょうが	さとう・でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん	680	846
22 (月)	ほうれん草のごまドレッシングあえ	ハム		ほうれん草	もやし	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ	23.7	28.6
	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)		
	ごはん・ふりかけ・牛乳		牛乳			精白米		ふりかけ	599	817
23 (火)	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・にぼし(だし)		
	とうふのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ・しめじ			にぼし(だし)	24.9	30.4
	スイートポテト(中のみ)					スイートポテト(中のみ)				
24 (水)	きのこカレーライス(麦ごはん)牛乳	ぶた肉・レンズ豆 ぶたレバー	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・しめじ セロリ・にんにく・しょうが	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	647	807
	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	24.5	29.4
	小にぼし		小にぼし							
25 (木)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	ソース焼きスパゲティ	ぶた肉・かつおぶし	青のり	にんじん・ピーマン ねぎ	キャベツ・たまねぎ・ほししいたけ しょうが・にんにく	スパゲティ	なたね油	とんかつソース・ウスターソース	624	807
	ひじきとチーズのサラダ	まぐろの油つけ	チーズ・ひじき	にんじん	キャベツ	さとう	なたね油	しょうゆ	24.8	31.2
26 (金)	小原紅早生				みかん					
	さといもごはん・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳	にんじん	えだ豆	精白米・さといも・さとう		しょうゆ・こんぶ(だし)	629	729
	切りほし大根のふくめ煮	てんぷら		にんじん・さやいんげん	切りほし大根	さとう	ごま油	しょうゆ・みりん・にぼし(だし)・こんぶ(だし)		
27 (土)	あつあげのみそ汁	あつあげ・みそ		小松菜	たまねぎ・しめじ			にぼし(だし)	21.4	24.6
	野菜マフィン					野菜マフィン				
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			614	784
28 (日)	さばのみそ煮	さばのみそ煮								
	ロメインレタスのあえもの			にんじん	ロメインレタス・もやし	さとう	ごま・なたね油	しょうゆ・ポン酢	27.6	35.0
	かきたま汁	たまご・とうふ		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)		

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)	647	26.4	20.3	28.3%	385	106	3.2	3.3	276	0.52	0.58	32	5.3	2.4
中学生	807	32.1	24.0	26.8%	422	128	4.1	4.1	324	0.67	0.66	39	6.7	3.0

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



高松市学校給食会
ホームページへ



給食献立と
食材産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。

※食物アレルギー等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。

A 太田小・三溪小・仏生山小・十河小・中央小



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)
1 (月)	玄米粉あげパン・牛乳 肉だんごと野菜のスープ 根菜サラダ		牛乳			コッペパン・玄米粉・さとう	なたね油		610	777
2 (火)	麦ごはん・牛乳 はまちの照り焼き風 小松菜のゆず香あえ ふしめん汁	はまち		小松菜・にんじん	キャベツ・ゆず	精白米・精麦 さとう	なたね油	しょうゆ・みりん しょうゆ	653	831
4 (木)	ふきよせごはん・牛乳 れんこんのきんぴら みそ汁 牛乳プリン (小中のみ)	とり肉	牛乳	にんじん	しめじ・えだ豆	精白米・さつまいも・さとう		しょうゆ・こんぶ (だし) しょうゆ・みりん・一味とうがらし にぼし (だし)・こんぶ (だし) にぼし (だし)	627	738
5 (金)	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 (小中のみ)	とうふ・ぶた肉 ハム		チンゲンサイ・にんじん にんじん	たまねぎ・しょうが・ほししいたけ もやし・きゅうり	精白米・精麦 さとう・でんぶ	なたね油・ごま油 ごま油	しょうゆ・オイスターソース・チキンコンソメ しょうゆ・からし みりん・しょうゆ	635	795
8 (月)	米粉パン チョコ大豆クリーム (小中のみ)・牛乳 レタスのシチュー 食べて菜のサラダ		牛乳			米粉パン チョコ大豆クリーム (小中のみ)			680	886
9 (火)	麦ごはん・牛乳 ぶた肉とごぼうの煮もの 大根のみそ汁 納豆 (小中のみ)	ぶた肉		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 でんぶ	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし (だし) にぼし (だし)	643	786
10 (水)	ちゃんぽんめん・牛乳 金時いものからあげ ブロッコリーのドレッシングあえ	ぶた肉・うずらたまご いか・なると	牛乳	にんじん・ねぎ	キャベツ・もやし・たけのこ しょうが	中華めん・でんぶ さつまいも	なたね油・ごま油 なたね油	がらすープ・しょうゆ チキンコンソメ・トウバンジャン ドレッシング	649	824
11 (木)	黒米ごはん・牛乳 こうやとうふのたまごとじ ひじきのあえもの 麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・もち米・黒米 さとう			640	803
12 (金)	あつあげのあま酢煮 ささみのあえもの みかん (小中のみ)	あつあげ・ぶた肉 ささみの油つけ		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 ほししいたけ・にんにく もやし	さとう・でんぶ さとう	なたね油 ごま	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	648	799
15 (月)	セルフドッグ・牛乳 クラムチャウダー さぬきキウイっこ (小中のみ)	ウインナー 白いんげん豆 あさり・ベーコン	牛乳	にんじん	キャベツ	コッペパン じゃがいも コーンスターチ	なたね油・バター	トマトケチャップ がらすープ・ぶどう酒 チキンコンソメ	645	820
16 (火)	麦ごはん・牛乳 さけのきのこあんかけ 中華あえ うずらたまごとチンゲンサイのスープ	さけ				精白米・精麦 でんぶ・さとう	なたね油 ごま・ごま油	しょうゆ・みりん しょうゆ がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	673	838
17 (水)	チキンライス (麦入り)・牛乳 マカロニサラダ コンソメスープ ヨーグルト (小中のみ)	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆	精白米・精麦 マカロニ・さとう	バター・なたね油 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・ぶどう酒 がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	680	800
18 (木)	麦ごはん・牛乳 すき焼き煮 かみかみあえ	ウインナー 白いんげん豆 あさり・ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ・しめじ	キウイフルーツ (小中のみ)			645	820
19 (金)	麦ごはん・牛乳 すき焼き煮 かみかみあえ	焼きとうふ・牛肉 するめ	牛乳	にんじん	はくさい・たまねぎ・大根・太ねぎ きゅうり・切りほし大根・とうもろこし	精白米・精麦 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 しょうゆ	640	799
22 (月)	麦ごはん・牛乳 すき焼き煮 かみかみあえ	焼きとうふ・牛肉 するめ	牛乳	にんじん	はくさい・たまねぎ・大根・太ねぎ きゅうり・切りほし大根・とうもろこし	精白米・精麦 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 しょうゆ	26.2	31.9
25 (木)	麦ごはん・牛乳 すき焼き煮 かみかみあえ	焼きとうふ・牛肉 するめ	牛乳	にんじん	はくさい・たまねぎ・大根・太ねぎ きゅうり・切りほし大根・とうもろこし	精白米・精麦 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 しょうゆ	652	766
29 (月)	麦ごはん・牛乳 すき焼き煮 かみかみあえ	焼きとうふ・牛肉 するめ	牛乳	にんじん	はくさい・たまねぎ・大根・太ねぎ きゅうり・切りほし大根・とうもろこし	精白米・精麦 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 しょうゆ	26.6	30.7
30 (火)	麦ごはん・牛乳 すき焼き煮 かみかみあえ	焼きとうふ・牛肉 するめ	牛乳	にんじん	はくさい・たまねぎ・大根・太ねぎ きゅうり・切りほし大根・とうもろこし	精白米・精麦 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 しょうゆ	652	766
22 (月)	麦ごはん・牛乳 すき焼き煮 かみかみあえ	焼きとうふ・牛肉 するめ	牛乳	にんじん	はくさい・たまねぎ・大根・太ねぎ きゅうり・切りほし大根・とうもろこし	精白米・精麦 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 しょうゆ	678	858
24 (水)	麦ごはん・牛乳 すき焼き煮 かみかみあえ	焼きとうふ・牛肉 するめ	牛乳	にんじん	はくさい・たまねぎ・大根・太ねぎ きゅうり・切りほし大根・とうもろこし	精白米・精麦 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 しょうゆ	32.5	40.5
25 (木)	麦ごはん・牛乳 すき焼き煮 かみかみあえ	焼きとうふ・牛肉 するめ	牛乳	にんじん	はくさい・たまねぎ・大根・太ねぎ きゅうり・切りほし大根・とうもろこし	精白米・精麦 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 しょうゆ	680	846
29 (月)	麦ごはん・牛乳 すき焼き煮 かみかみあえ	焼きとうふ・牛肉 するめ	牛乳	にんじん	はくさい・たまねぎ・大根・太ねぎ きゅうり・切りほし大根・とうもろこし	精白米・精麦 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 しょうゆ	23.7	28.6
30 (火)	麦ごはん・牛乳 すき焼き煮 かみかみあえ	焼きとうふ・牛肉 するめ	牛乳	にんじん	はくさい・たまねぎ・大根・太ねぎ きゅうり・切りほし大根・とうもろこし	精白米・精麦 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 しょうゆ	599	817
26 (金)	麦ごはん・牛乳 すき焼き煮 かみかみあえ	焼きとうふ・牛肉 するめ	牛乳	にんじん	はくさい・たまねぎ・大根・太ねぎ きゅうり・切りほし大根・とうもろこし	精白米・精麦 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 しょうゆ	24.9	30.4
29 (月)	麦ごはん・牛乳 すき焼き煮 かみかみあえ	焼きとうふ・牛肉 するめ	牛乳	にんじん	はくさい・たまねぎ・大根・太ねぎ きゅうり・切りほし大根・とうもろこし	精白米・精麦 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 しょうゆ	647	807
30 (火)	麦ごはん・牛乳 すき焼き煮 かみかみあえ	焼きとうふ・牛肉 するめ	牛乳	にんじん	はくさい・たまねぎ・大根・太ねぎ きゅうり・切りほし大根・とうもろこし	精白米・精麦 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 しょうゆ	24.5	29.4
29 (月)	麦ごはん・牛乳 すき焼き煮 かみかみあえ	焼きとうふ・牛肉 するめ	牛乳	にんじん	はくさい・たまねぎ・大根・太ねぎ きゅうり・切りほし大根・とうもろこし	精白米・精麦 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 しょうゆ	624	807
30 (火)	麦ごはん・牛乳 すき焼き煮 かみかみあえ	焼きとうふ・牛肉 するめ	牛乳	にんじん	はくさい・たまねぎ・大根・太ねぎ きゅうり・切りほし大根・とうもろこし	精白米・精麦 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 しょうゆ	24.8	31.2
30 (火)	麦ごはん・牛乳 すき焼き煮 かみかみあえ	焼きとうふ・牛肉 するめ	牛乳	にんじん	はくさい・たまねぎ・大根・太ねぎ きゅうり・切りほし大根・とうもろこし	精白米・精麦 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 しょうゆ	629	729
30 (火)	麦ごはん・牛乳 すき焼き煮 かみかみあえ	焼きとうふ・牛肉 するめ	牛乳	にんじん	はくさい・たまねぎ・大根・太ねぎ きゅうり・切りほし大根・とうもろこし	精白米・精麦 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 しょうゆ	21.4	24.6

11月学校給食栄養量 (20回平均)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩	
	kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g	
小学生 (中学年)	647	26.0	20.5	28.6%	386	105	3.2	3.2	277	0.53	0.58	33	5.4	2.5
中学生	806	31.6	24.2	27.0%	425	127	4.0	4.0	325	0.69	0.66	40	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						調味料他	栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			小学生	中学生
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦		616	787	
	さばのしょうが煮	さばのしょうが煮								
	食べて菜のあえもの きのこのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ		食べて菜・にんじん ねぎ	キャベツ しめじ・えのきたけ・しいたけ	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	24.1 29.8	
2 (火)	玄米粉あげパン・牛乳		牛乳			コッペパン・玄米粉・さとう	なたね油	610	777	
	肉だんごと野菜のスープ	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		なたね油・ごま油	がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ		
	根菜サラダ			にんじん	きゅうり・ごぼう・れんこん・とうもろこし			ドレッシング	20.0 25.0	
4 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦		653	831	
	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		
	小松菜のゆず香あえ ふしめん汁	かまぼこ		小松菜・にんじん	キャベツ・ゆず	さとう		しょうゆ	24.6 31.1	
5 (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・さつまいも・さとう		しょうゆ・こんぶ (だし)		
	れんこんのきんぴら	てんぷら		にんじん さやいんげん	れんこん・ごぼう	こんにゃく・さとう	ごま油・ごま	しょうゆ・みりん・一味とうがらし にぼし (だし)・こんぶ (だし)	627 738	
	みそ汁 牛乳プリン (小中のみ)	とうふ・油あげ・みそ		ねぎ	大根・たまねぎ			にぼし (だし)	23.6 27.4	
8 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦		635	795	
	とうふの中華煮	とうふ・ぶた肉		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・しょうが・ほししいたけ	さとう・でんぶん	なたね油・ごま油	しょうゆ・オイスターソース・チキンコンソメ		
	はるさめサラダ かえりアーモンド (小中のみ)	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	28.6 34.8	
9 (火)	米粉パン チョコ大豆クリーム (小中のみ)・牛乳		牛乳			米粉パン チョコ大豆クリーム (小中のみ)		680	886	
	レタスのシチュー	とり肉・ベーコン	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	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ		
	食べて菜のサラダ			食べて菜	キャベツ・もやし	さとう	ごま・なたね油	しょうゆ	27.3 34.5	
10 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦		643	786	
	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・にぼし (だし)		
	大根のみそ汁 納豆 (小中のみ)	油あげ・みそ 納豆 (小中のみ)	わかめ	にんじん・ねぎ	大根			にぼし (だし)	26.4 30.5	
11 (木)	ちゃんぽんめん・牛乳	ぶた肉・うずらたまご いか・なると	牛乳	にんじん・ねぎ	キャベツ・もやし・たけのこ しょうが	中華めん・でんぶん	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ チキンコンソメ・トウバンジャン	649 824	
	金時いものからあげ ブロッコリーのドレッシングあえ					さつまいも	なたね油		27.1 33.6	
	黒米ごはん・牛乳		牛乳			精白米・もち米・黒米			640 803	
12 (金)	こうやとうふのたまごとじ	とり肉・たまご こうやとうふ		にんじん さやいんげん	たまねぎ・しいたけ	さとう		しょうゆ・けずりぶし (だし)		
	ひじきのあえもの		ひじき	にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油	しょうゆ	29.3 35.6	
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			648 799	
15 (月)	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 ほししいたけ・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		
	ささみのあえもの みかん (小中のみ)	ささみの油づけ		小松菜・にんじん	もやし	さとう	ごま	しょうゆ・ポン酢	26.7 32.2	
	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	645 820	
16 (火)	クラムチャウダー	白いんげん豆 あさり・ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ・しめじ	じゃがいも コーンスターチ	なたね油・バター	がらスープ・ぶどう酒 チキンコンソメ		
	さぬきキウイっこ (小中のみ)				キウイフルーツ (小中のみ)				26.2 32.9	
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			673 838	
17 (水)	さけのきのこあんかけ	さけ			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		
	中華あえ			ほうれん草・にんじん	キャベツ・切りほし大根	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ		
	うずらたまごとチンゲンサイのスープ	うずらたまご・ハム		チンゲンサイ	たまねぎ・しょうが	はるさめ・でんぶん	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	29.5 35.4	
18 (木)	チキンライス (麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆	精白米・精麦	バター・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・ぶどう酒	680 800	
	マカロニサラダ	まぐろの油づけ		ブロッコリー	きゅうり・とうもろこし	マカロニ・さとう	なたね油			
	コンソメスープ ヨーグルト (小中のみ)	白いんげん豆・ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ	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	26.6 31.0	
19 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			640 799	
	すき焼き煮	焼きどうふ・牛肉		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		
	かみかみあえ	するめ		にんじん	きゅうり・切りほし大根・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	26.2 31.9	
22 (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	652 766	
	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)		
	うちこみ汁 チーズ (小中のみ)	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	大根・しいたけ	うどん		にぼし (だし)	26.6 30.7	
24 (水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			678 858	
	とり肉のトマト煮	とり肉・大豆 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	オリーブ油	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		
	ごぼうサラダ かき (小中のみ)	まぐろの油づけ		にんじん	ごぼう・きゅうり・とうもろこし かき (小中のみ)			ドレッシング	32.5 40.5	
25 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			680 846	
	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		
	ほうれん草のごまドレッシングあえ のっぺい汁	ハム		ほうれん草	もやし	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ	23.7 28.6	
26 (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)		
	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・にぼし (だし)	599 817	
	とうふのみそ汁 スイートポテト (中のみ)	とうふ・油あげ・みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ・しめじ			にぼし (だし)	24.9 30.4	
29 (月)	きのこカレーライス (麦ごはん) 牛乳	ぶた肉・レンズ豆 ぶたレバー	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・しめじ セロリ・にんにく・しょうが	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	647 807	
	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	24.5 29.4	
	小にぼし (小中のみ)			小にぼし (小中のみ)						
30 (火)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			624 807	
	ソース焼きスパゲティ	ぶた肉・かつおぶし	青のり	にんじん・ピーマン ねぎ	キャベツ・たまねぎ・ほししいたけ しょうが・にんにく	スパゲティ	なたね油	とんかつソース・ウスターソース		
	ひじきとチーズのサラダ 小原紅早生 (小中のみ)	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	24.8 31.2	

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)	646	26.2	20.8	388	106	3.1	3.2	274	0.52	0.58	34	5.3	2.4
中学生	809	31.8	24.7	429	128	4.0	4.1	321	0.68	0.67	41	6.8	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。

※「ふるさと食再発見週間」(11月22日)には、郷土料理や地産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



11月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使用する食品名						栄養価		
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの		調味料他	小学生	中学生
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 (月)	わかめごはん (麦入り)・牛乳		牛乳			精白米・精麦		わかめごはんのもと	583	719
	秋野菜の煮もの	とり肉		にんじん・さやいんげん	ごぼう・れんこん・しめじ	さといも・さとう・でんぶ	ごま油	しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	むらこ汁	たまご		ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	でんぶ		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	21.1	25.0
2 (火)	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			616	787
	さばのしょうが煮	さばのしょうが煮								
4 (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	24.1	29.8
	きのこのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ		ねぎ	しめじ・えのきたけ・しいたけ			にぼし (だし)		
	玄米粉あげパン・牛乳		牛乳			コッペパン・玄米粉・さとう	なたね油		610	777
5 (金)	肉だんごと野菜のスープ	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		なたね油・ごま油	がらすープ・チキンコンソメ・しょうゆ	20.0	25.0
	根菜サラダ			にんじん	きゅうり・ごぼう・れんこん・とうもろこし			ドレッシング		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			653	831
8 (月)	はまちの照り焼き風	はまち				でんぶ・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	24.6	31.1
	小松菜のゆず香あえ			小松菜・にんじん	キャベツ・ゆず	さとう		しょうゆ		
	ふしめん汁	かまぼこ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ	ふしめん		しょうゆ・けずりぶし (だし)		
9 (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・さつまいも・さとう		しょうゆ・こんぶ (だし)	627	738
	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・一味とうがらし にぼし (だし)・こんぶ (だし)		
	みそ汁	とうふ・油あげ・みそ		ねぎ	大根・たまねぎ			にぼし (だし)	23.6	27.4
10 (水)	牛乳プリン (小中のみ)					牛乳プリン (小中のみ)				
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			635	795
	とうふの中華煮	とうふ・ぶた肉		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・しょうが・ほししいたけ	さとう・でんぶ	なたね油・ごま油	しょうゆ・オイスターソース・チキンコンソメ	28.6	34.8
11 (木)	はるさめサラダ	ハム		にんじん	もやし・きゅうり	さとう	ごま油	しょうゆ・からし		
	かえりアーモンド (小中のみ)		かえり			さとう	アーモンド	みりん・しょうゆ		
	米粉パン		牛乳			米粉パン			680	886
12 (金)	チョコ大豆クリーム (小中のみ)・牛乳		牛乳			チョコ大豆クリーム (小中のみ)				
	レタスのシチュー	とり肉・ベーコン	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	27.3	34.5
	食べて菜のサラダ			食べて菜	キャベツ・もやし	さとう	ごま・なたね油	しょうゆ		
15 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			643	786
	ぶた肉とごぼうの煮もの	ぶた肉		にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・さとう でんぶ	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし (だし)		
	大根のみそ汁	油あげ・みそ	わかめ	にんじん・ねぎ	大根			にぼし (だし)	26.4	30.5
16 (火)	納豆 (小中のみ)	納豆 (小中のみ)								
	ちゃんぽんめん・牛乳	ぶた肉・うずらたまご いか・なると	牛乳	にんじん・ねぎ	キャベツ・もやし・たけのこ しょうが	中華めん・でんぶ	なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ チキンコンソメ・トウバンジャン	649	824
	金時ものからあげ					さつまいも	なたね油	ドレッシング	27.1	33.6
17 (水)	ブロッコリーのドレッシングあえ			ブロッコリー						
	黒米ごはん・牛乳		牛乳			精白米・もち米・黒米			640	803
	こうやどうふのたまごとし	とり肉・たまご こうやどうふ		にんじん さやいんげん	たまねぎ・しいたけ	さとう		しょうゆ・けずりぶし (だし)	29.3	35.6
18 (木)	ひじきのあえもの		ひじき	にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油	しょうゆ		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			648	799
	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 ほししいたけ・にんにく	さとう・でんぶ	なたね油	しょうゆ・トマトケチャップ チキンコンソメ	26.7	32.2
19 (金)	ささみのあえもの	ささみの油つけ		小松菜・にんじん	もやし	さとう	ごま	しょうゆ・ポン酢		
	みかん (小中のみ)				みかん (小中のみ)					
	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	645	820
20 (土)	クラムチャウダー	白いんげん豆 あさり・ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ・しめじ	じゃがいも コーンスターチ	なたね油・バター	がらすープ・ぶどう酒 チキンコンソメ	26.2	32.9
	さぬきキウイっこ (小中のみ)				キウイフルーツ (小中のみ)					
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			673	838
21 (日)	さけのきのこあんかけ	さけ			えのきたけ・しめじ	でんぶ・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん		
	中華あえ			ほうれん草・にんじん	キャベツ・切りほし大根	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	29.5	35.4
	うずらたまごとチンゲンサイのスープ	うずらたまご・ハム		チンゲンサイ	たまねぎ・しょうが	はるさめ・でんぶ	なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
22 (月)	チキンライス (麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆	精白米・精麦	バター・なたね油	トマトケチャップ・ぶどう酒 チキンコンソメ・ぶどう酒	680	800
	マカロニサラダ	まぐろの油つけ		ブロッコリー	きゅうり・とうもろこし	マカロニ・さとう	なたね油		26.6	31.0
	コンソメスープ	白いんげん豆・ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも	なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
23 (火)	ヨーグルト (小中のみ)		ヨーグルト (小中のみ)							
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			640	799
	すき焼き煮	焼きどうふ・牛肉		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	26.2	31.9
24 (水)	かみかみあえ	するめ		にんじん	きゅうり・切りほし大根・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ		
	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	652	766
	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)		
25 (木)	うちこみ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	大根・しいたけ	うどん		にぼし (だし)	26.6	30.7
	チーズ (小中のみ)		チーズ (小中のみ)							
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
26 (金)	とり肉のトマト煮	とり肉・大豆 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	オリーブ油	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	678	858
	ごぼうサラダ	まぐろの油つけ		にんじん	ごぼう・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	32.5	40.5
	かき (小中のみ)				かき (小中のみ)					
27 (土)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			680	846
	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	なたね油	しょうゆ・みりん		
	ほうれん草のごまドレッシングあえ のつべい汁	ハム		ほうれん草	もやし	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ	23.7	28.6
28 (日)	油あげ	油あげ		にんじん・ねぎ	ごぼう	さといも・でんぶ		しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	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)	599	817
	ちくぜん煮	とり肉		にんじん さやいんげん	ごぼう・れんこん	こんにゃく・さとう でんぶ	ごま油	しょうゆ・にぼし (だし)		
29 (月)	とうふのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ・しめじ			にぼし (だし)	24.9	30.4
	スイートポテト (中のみ)					スイートポテト (中のみ)				
	きのこカレーライス (麦ごはん) 牛乳	ぶた肉・レンズ豆 ぶたレバー	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・しめじ セロリ・にんにく・しょうが	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	647	807
30 (火)	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	24.5	29.4
	小にぼし (小中のみ)		小にぼし (小中のみ)							

11月学校給食栄養量 (20回平均)

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄分 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
小学生 (中学年)	644	26.0	20.4	384	105	3.1	3.2	272	0.51	0.58	33	5.3	2.4
中学生	805	31.5	24.1	424	127	4.0	4.1	320	0.67	0.66	39	6.8	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。

※「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

令和3年11月1日
高松市教育委員会
(公財)高松市学校給食会

日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			小学生	中学生
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 (月)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			670	818
	根菜とあつあげの煮もの	あつあげ・ぶた肉	こんぶ	にんじん	ごぼう・たけのこ・えだ豆・しょうが	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ		
	ごまあえ			にんじん	きゅうり・もやし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	24.1	28.6
	ココアワッフル					ココアワッフル				
2 (火)	きのこカレーライス (麦ごはん) 牛乳	牛肉	牛乳	にんじん・トマト	たまねぎ・エリンギ マッシュルーム・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・ウスターソース・ぶどう酒 トマトケチャップ・カレー粉・とんかつソース しょうゆ・チャップネ・チキンコンソメ	602	755
	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	18.2	21.8
4 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			578	724
	すき焼き風煮	牛肉・焼き豆腐		にんじん	はくさい・大根・たまねぎ・太ねぎ	こんにやく・ふ・さとう	なたね油	しょうゆ	21.2	25.5
	たくあんあえ			にんじん	もやし・キャベツ・たくあん		ごま	しょうゆ		
5 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			600	746
	あつあげのあま酢煮	あつあげ・ぶた肉		にんじん	はくさい・たまねぎ・たけのこ ほししいたけ・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	23.6	28.6
8 (月)	かみかみサラダ	すめ			きゅうり・れんこん・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ		
	みそラーメン・牛乳	うずらたまご ぶた肉・みそ	牛乳	にんじん	もやし・キャベツ・とうもろこし 太ねぎ・きくらげ・にんにく	中華めん・さとう でんぶん	ごま油	がらすープ・しょうゆ チキンコンソメ・トウバンジャン	689	866
9 (火)	小さいわしのからあげ みかん		小さいわし粉つき				なたね油		28.9	35.9
	さけ菜めし・牛乳		牛乳			精白米		さけ菜めしごはんのもと	578	722
	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	21.1	25.2
10 (水)	おなかあえ	かつおぶし			もやし・キャベツ			しょうゆ		
	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	763
11 (木)	野菜のスープ煮	とり肉・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	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	24.0	28.8
	大根サラダ				きゅうり・大根・とうもろこし			ドレッシング		
12 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			599	755
	ぶた肉とごぼうの煮もの	ぶた肉		にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにやく・さとう でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん	24.4	29.8
	アーモンドあえ			小松菜・にんじん	もやし	さとう	アーモンド	しょうゆ		
15 (月)	納豆	納豆								
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			682	860
	さつまいものシチュー	とり肉	牛乳・生クリーム・チーズ	にんじん	たまねぎ	さつまいも・小麦粉	バター・なたね油	がらすープ・チキンコンソメ	28.6	35.0
16 (火)	ビーンズサラダ	ミックスビーンズ		にんじん	きゅうり・もやし・レモン	さとう	なたね油			
	チーズ		チーズ							
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			648	828
17 (水)	さばのゆうあん焼き	さば			ゆず	さとう		みりん・しょうゆ	29.5	37.1
	食べて菜のいそ香あえ		味つけのり	食べて菜・にんじん	もやし			しょうゆ		
	あつあげとひじきのうま煮	あつあげ・てんぷら	ひじき	にんじん	ごぼう・えだ豆	こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん		
18 (木)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			657	823
	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	28.1	34.4
	にんじんサラダ	まぐろの油づけ		にんじん・さやいんげん		さとう	なたね油・オリーブ油	りんご酢		
19 (金)	ヨーグルト		ヨーグルト							
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			605	757
	肉じゃが	牛肉		にんじん	たまねぎ・えだ豆	じゃがいも こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ	20.2	24.3
22 (月)	切りほし大根のあえもの		こんぶ		きゅうり・とうもろこし・切りほし大根	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ		
	キムチごはん・牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん	はくさいキムチ・えだ豆・しょうが	精白米・さとう	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	610	721
	小えびのからあげ		小えび粉つき				なたね油			
24 (水)	わかめとうずらたまごのスープ	うずらたまご・ハム	わかめ	にんじん	たまねぎ	はるさめ・でんぶん	ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	24.3	28.8
	りんご				りんご					
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			670	820
25 (木)	焼き豆腐のみそそぼろ煮	焼き豆腐・ぶた肉 みそ		にんじん	たまねぎ・えだ豆・ほししいたけ しょうが・にんにく	さとう・でんぶん	ごま油	しょうゆ	26.2	30.8
	小松菜ともやしのドレッシングあえ			小松菜・にんじん	もやし・とうもろこし			ドレッシング		
	ミックスマツ						ミックスマツ			
26 (金)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			623	943
	白身魚のフライ・タルタルソース	白身魚のフライ		にんじん	たまねぎ・とうもろこし	じゃがいも・コーンスターチ	なたね油	タルタルソース	23.3	34.8
	コーンスープ	ベーコン	牛乳	ミニトマト				がらすープ・チキンコンソメ		
29 (月)	ミニトマト									
	チーズ		チーズ							
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			555	695
30 (火)	こうやどうふの煮もの	ぶた肉・こうやどうふ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・ほししいたけ	さとう		しょうゆ・けずりぶし (だし)	24.5	29.6
	ごま酢あえ			小松菜・にんじん	もやし	さとう	ごま	しょうゆ・ポン酢		
	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)	616	719
31 (水)	香りあえ			小松菜・にんじん	もやし・ゆず	さとう	ごま	しょうゆ		
	つくね汁	つくね・みそ		にんじん	えのきたけ・太ねぎ・しょうが			けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	23.5	27.7
	野菜マフィン					野菜マフィン				
1 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			586	723
	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	19.2	23.4
	野菜サラダ				きゅうり・大根・とうもろこし			ドレッシング		
2 (火)	プリン					プリン				
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			568	709
	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	23.1	27.8
3 (水)	ゆかりあえ			小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ・赤じそ粉		
	大根のみそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	大根・たまねぎ			にぼし (だし)		
	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			587	747
4 (木)	肉だんごのトマト煮	肉だんご・ひよこ豆		トマト・にんじん パセリ	たまねぎ・エリンギ・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	23.7	29.7
	ツナサラダ	まぐろの油づけ			きゅうり・キャベツ	さとう	オリーブ油・なたね油	りんご酢		

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	エネルギー比	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
小学生 (中学年)	618	24.0	19.4	28.3%	359	93	3.2	3.2	231	0.54	0.58	25	5.0	2.1
中学生	775	29.4	23.1	26.9%	398	113	4.0	3.9	270	0.70	0.67	30	6.5	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15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	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 (月)	きのこカレーライス (麦ごはん) 牛乳	牛肉	牛乳	にんじん・トマト	たまねぎ・エリンギ マッシュルーム・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・ウスターソース・ぶどう酒 トマトケチャップ・カレー粉・とんかつソース しょうゆ・チャツネ・チキンコンソメ	602	755
	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	18.2	21.8
2 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			670	818
	根菜とあつあげの煮もの ごまあえ	あつあげ・ぶた肉	こんぶ	にんじん	ごぼう・たけのこ・えだ豆・しょうが	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ	24.1	28.6
	ココアワッフル					ココアワッフル				
4 (木)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			623	943
	白身魚のフライ・タルタルソース	白身魚のフライ					なたね油	タルタルソース	23.3	34.8
	コーンスープ	ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ・とうもろこし	じゃがいも・コーンスターチ	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ		
	ミニトマト チーズ		チーズ	ミニトマト						
5 (金)	さけ菜めし・牛乳		牛乳			精白米		さけ菜めしごはんのもと	578	722
	じゃがいものそぼろ煮 おかかあえ	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	なたね油	しょうゆ	21.1	25.2
	かみかみサラダ	かつおぶし			もやし・キャベツ			しょうゆ		
8 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			555	695
	こうやどうふの煮もの ごま酢あえ	ぶた肉・こうやどうふ		にんじん・さやいんげん 小松菜・にんじん	たまねぎ・ほししいたけ もやし	さとう	ごま	しょうゆ・けずりぶし (だし) しょうゆ・ボン酢	24.5	29.6
9 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			600	746
	あつあげのあま酢煮 かみかみサラダ	あつあげ・ぶた肉		にんじん	はくさい・たまねぎ・たけのこ ほししいたけ・にんにく	さとう・でんぶ	なたね油	しょうゆ・トマトケチャップ チキンコンソメ	23.6	28.6
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			599	755
10 (水)	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	ごぼう もやし	こんにゃく・さとう でんぶ	なたね油	しょうゆ・みりん	24.4	29.8
	納豆	納豆								
	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	763
11 (木)	野菜のスープ煮 大根サラダ	とり肉・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	24.0	28.8
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			670	820
12 (金)	焼きどうふのみそそぼろ煮 小松菜ともやしのドレッシングあえ	焼きどうふ・ぶた肉 みそ		にんじん	たまねぎ・えだ豆・ほししいたけ しょうが・にんにく	さとう・でんぶ	ごま油	しょうゆ	26.2	30.8
	ミックスナッツ							ドレッシング		
	ミックスナッツ							ミックスナッツ		
15 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			657	823
	じゃがいものカレー煮 にんじんサラダ	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	28.1	34.4
	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		さとう	なたね油・オリーブ油	りんご酢		
16 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			648	828
	さばのゆうあん焼き 食べて菜のいそ香あえ	さば			ゆず	さとう		みりん・しょうゆ	29.5	37.1
	あつあげとひじきのうま煮	あつあげ・てんぷら		にんじん	ごぼう・えだ豆	こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん		
17 (水)	キムチごはん・牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん	はくさいキムチ・えだ豆・しょうが	精白米・さとう	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	610	721
	小えびのからあげ わかめとうずらたまごのスープ	小えび粉つき					なたね油		24.3	28.8
	りんご	うずらたまご・ハム	わかめ	にんじん	たまねぎ	はるさめ・でんぶ	ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
18 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			605	757
	肉じゃが	牛肉		にんじん	たまねぎ・えだ豆	じゃがいも こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ	20.2	24.3
	切りほし大根のあえもの		こんぶ		きゅうり・とうもろこし・切りほし大根	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ		
19 (金)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			682	860
	さつまいものシチュー ビーンズサラダ	とり肉	牛乳・生クリーム・チーズ	にんじん	たまねぎ	さつまいも・小麦粉	バター・なたね油	がらスープ・チキンコンソメ	28.6	35.0
	チーズ	ミックスビーンズ	チーズ	にんじん	きゅうり・もやし・レモン	さとう	なたね油			
22 (月)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			578	724
	すき焼き風煮 たくあんあえ	牛肉・焼きどうふ		にんじん	はくさい・大根・たまねぎ・太ねぎ	こんにゃく・ふ・さとう	なたね油	しょうゆ	21.2	25.5
	みそラーメン・牛乳	うずらたまご ぶた肉・みそ	牛乳	にんじん	もやし・キャベツ・とうもろこし 太ねぎ・きくらげ・にんにく	中華めん・さとう でんぶ	ごま油	がらスープ・しょうゆ チキンコンソメ・トウバンジャン	689	866
24 (水)	小いわしのからあげ みかん	小いわし粉つき					なたね油		28.9	35.9
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			586	723
25 (木)	ポトフ 野菜サラダ	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	がらスープ・チキンコンソメ	19.2	23.4
	プリン				きゅうり・大根・とうもろこし			ドレッシング		
	プリン					プリン				
26 (金)	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)	616	719
	香りあえ つくね汁	つくね・みそ		小松菜・にんじん	もやし・ゆず	さとう	ごま	しょうゆ	23.5	27.7
	野菜マフィン			にんじん	えのきたけ・太ねぎ・しょうが			けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)		
29 (月)	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			587	747
	肉だんごのトマト煮 ツナサラダ	肉だんご・ひよこ豆		トマト・にんじん パセリ	たまねぎ・エリンギ・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	23.7	29.7
	ツナサラダ	まぐろの油づけ			きゅうり・キャベツ	さとう	オリーブ油・なたね油	りんご酢		
30 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			568	709
	はまちの照り焼き ゆかりあえ	はまち			しょうが	さとう・でんぶ		しょうゆ・みりん	23.1	27.8
	大根のみそ汁	油あげ・みそ		小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ・赤じそ粉		
				にんじん・ねぎ	大根・たまねぎ			にぼし (だし)		

11月学校給食栄養量 (20回平均)

	エネルギー	たんぱく質	脂質		カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	kcal	g	g	脂肪エネルギー比	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
小学生 (中学年)	618	24.0	19.4	28.3%	359	93	3.2	3.2	231	0.54	0.58	25	5.0	2.1
中学生	775	29.4	23.1	26.9%	398	113	4.0	3.9	270	0.70	0.67	30	6.5	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16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)
1 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			635	796
	とうふの中華煮	とうふ・ぶた肉		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・しょうが・ほししいたけ	さとう・でんぶん	なたね油・ごま油	しょうゆ・オイスターソース・チキンコンソメ		
	はるさめサラダ	ハム		にんじん	もやし・きゅうり	はるさめ・さとう	ごま油	しょうゆ・からし	26.9	32.6
	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		
2 (火)	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)	649	802
	金時いものからあげ					さつまいも	なたね油			
	まんばのいそかあえ		味つけのり	まんば・にんじん	もやし		ごま	しょうゆ	19.1	22.5
	牛乳プリン					牛乳プリン				
4 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			602	772
	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		
	食べて菜のゆず香あえ		こんぶ	食べて菜・にんじん	キャベツ・ゆず	さとう		しょうゆ	24.7	30.9
	ふしめん汁	かまぼこ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ	ふしめん		しょうゆ・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)		
5 (金)	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			600	763
	タンドリーチキン	とり肉	ヨーグルト		にんにく・しょうが			トマトケチャップ・ぶどう酒・カレー粉		
	野菜のソテー	まぐろの油づけ		小松菜	キャベツ・エリンギ・とうもろこし		なたね油	しょうゆ	28.7	35.9
	レタスのスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ・レタス・えのきたけ		なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
8 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			641	798
	きびなごのカリカリフライ		きびなごカリカリフライ				なたね油			
	切りほし大根の焼きそば風	ぶた肉・かつおぶし	青のり	にんじん	キャベツ・切りほし大根・もやし しょうが・にんにく		なたね油	とんかつソース・ウスターソース チキンコンソメ		
	のっぺい汁	油あげ		にんじん・ねぎ	ごぼう	さといも・こんにゃく でんぶん		しょうゆ・みりん けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	21.6	25.4
9 (火)	ちゃんぽんめん・牛乳	うずらたまご ぶた肉・いか・なると	牛乳	にんじん・ねぎ	キャベツ・もやし・たけのこ しょうが	中華めん・でんぶん	なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ チキンコンソメ・トウバンジャン	576	784
	ブロッコリーのドレッシングあえ			ブロッコリー・にんじん	とうもろこし			ドレッシング		
	さといもチップス		青のり			さといも	なたね油		25.7	34.9
	チーズ (中のみ)		チーズ (中のみ)							
10 (水)	キムチごはん・牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん	はくさいキムチ・えだ豆・しょうが	精白米・さとう	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	631	751
	ブルコギ	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			にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	23.5	28.0
	トック入りわかめスープ		わかめ	ねぎ	たまねぎ	トック		がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
11 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			629	782
	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 ほししいたけ・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		
	ごまじゃこサラダ		ひじき・ちりめん	小松菜・にんじん	もやし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	24.4	29.5
	りんご				りんご					
12 (金)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			736	931
	とり肉のトマト煮	とり肉・大豆		トマト・にんじん	たまねぎ・にんにく	じゃがいも・さとう	オリーブ油	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		
	ミニアメリカンドッグ	ウインナー				ホットケーキミックス	なたね油・マヨネーズ		30.5	38.0
	海そうサラダ		海そうミックス	ほうれん草	キャベツ・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油・なたね油	しょうゆ		
15 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			667	832
	さけの野菜あんかけ	さけ		にんじん	たまねぎ・たけのこ・しいたけ・えのきたけ	さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ		
	こぶきいも			パセリ		じゃがいも			27.3	32.9
	うずらたまごとチンゲンサイのスープ	うずらたまご・ハム		チンゲンサイ	たまねぎ・もやし・きくらげ・しょうが		ごま油・なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
16 (火)	黒米ごはん・牛乳		牛乳			精白米・もち米・黒米			643	804
	とりのからあげ	とり肉			しょうが	米粉・でんぶん	なたね油	しょうゆ		
	ほうれん草のアーモンドあえ			ほうれん草	もやし・とうもろこし	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ	27.8	33.5
	けんちん汁	とうふ・油あげ		にんじん・ねぎ	ごぼう・しめじ	こんにゃく		しょうゆ・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)		
17 (水)	きのこのカレーライス (麦ごはん) 牛乳	ぶた肉・ぶたレバー レンズ豆	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・しめじ しいたけ・セロリ・にんにく しょうが	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・しょうゆ・ぶどう酒 チャップネ・チキンコンソメ	652	812
	くきわかめのサラダ		ちりめん・くきわかめ	小松菜・にんじん	キャベツ・レモン	さとう	なたね油	しょうゆ	22.3	26.6
	さぬきキウイっこ				キウイフルーツ					
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			689	861
18 (木)	ぶた肉のやな川風煮	たまご・ぶた肉		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	まぐろの油づけ		ブロッコリー・にんじん	れんこん	さとう		しょうゆ	29.9	36.3
	大豆と小魚の青のり風味	大豆	小にはし・青のり			でんぶん	なたね油			
	セルフドッグ・牛乳	ウインナー	牛乳	にんじん・ピーマン	キャベツ	コッペパン		トマトケチャップ	632	804
19 (金)	クラムチャウダー	あさり・白いんげん豆 ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・エリンギ	じゃがいも コーンスターチ	バター	がらすープ・ぶどう酒 チキンコンソメ	24.6	31.0
	かき				かき					
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			631	804
	さばの塩焼き	さば								
22 (月)	ロメインレタスのあえもの		ちりめん	にんじん	ロメインレタス・大根・とうもろこし	さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ	27.6	35.0
	かきたま汁	たまご・とうふ		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)		
	わかめごはん (麦入り)・牛乳		牛乳			精白米・精麦		わかめごはんのもと	604	749
	お好み焼き	ぶた肉・たまご・かつおぶし	青のり	にんじん	キャベツ・たまねぎ・しょうが	小麦粉	なたね油	中濃ソース		
24 (水)	むし野菜			ブロッコリー・にんじん					22.8	27.3
	あつあげのみそ汁	あつあげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ			にぼし (だし)		
	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	688	826
	さといものグラタン	とり肉	チーズ	にんじん・パセリ	たまねぎ	さといも・ルウ	なたね油	ぶどう酒		
25 (木)	根菜サラダ				ごぼう・きゅうり・れんこん・とうもろこし			ドレッシング	20.7	24.1
	コンソメスープ	ハム		にんじん	たまねぎ・ロメインレタス・セロリ		なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			606	786
	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・えだ豆	スパゲティ	バター	しょうゆ・チキンコンソメ		
26 (金)	カラフルサラダ	ハム		ほうれん草・にんじん	きゅうり・とうもろこし	さとう	オリーブ油	りんご酢	23.6	29.6
	小原紅早生				みかん					
	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・だし (こんぶ)	653	780
	いわしのおかか煮	いわしのおかか煮								
29 (月)	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・にぼし (だし)	27.8	30.9
	だんご汁	油あげ・みそ		ねぎ	たまねぎ・大根	白玉だんご		にぼし (だし)		
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			686	861
	赤こんにゃくと丁字ふのすき焼き煮	焼きとうふ・牛肉		にんじん	はくさい・たまねぎ・太ねぎ	あかこんにゃく・さとう・ふ	なたね油	しょうゆ		
30 (火)	梅肉あえ			にんじん	きゅうり・キャベツ・梅肉	さとう	ごま	しょうゆ		
	黒豆のあげ煮	黒豆				でんぶん・さとう	なたね油	しょうゆ	27.6	33.5

11月学校給食栄養量 (20回平均)

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄分 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
小学生 (中学年)	643	25.4	20.0	362	94	2.7	3.2	278	0.53	0.56	32	4.7	2.5
中学生	805	30.9	23.7	400	113	3.6	4.1	329	0.69	0.65	40	6.1	3.1

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



高松市学校給食会
ホームページへ



給食献立と
食材産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。
 ※食物アレルギー等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。