



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 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			639	814
	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		
	ブロッコリーのおかかあえ	かつおぶし		ブロッコリー・にんじん	キャベツ	さとう	なたね油	しょうゆ	25.7	32.7
2 (水)	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)		
	黒米ごはん・牛乳		牛乳			精白米・もち米・黒米			667	812
	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)		
4 (金)	とうふのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ	わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ・しめじ			にぼし(だし)	25.8	30.7
	大福					大福				
	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン				
7 (月)	とり肉と野菜のトマト煮	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	700	889
	ごぼうサラダ	まぐろの油づけ		にんじん	ごぼう・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	34.9	44.0
	おさつスティック					おさつスティック				
8 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			649	786
	焼きどうふのみそそば煮	焼きどうふ・ぶた肉・みそ		にんじん・チンゲンサイ・ねぎ	たまねぎ・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・一味とうがらし		
	大根の香りあえ		くきわかめ	にんじん	大根・きゅうり・すだち	さとう		しょうゆ	25.3	30.2
9 (水)	野菜マフィン					野菜マフィン				
	ちゃんぽんめん・牛乳	ぶた肉・うずらたまご なると	牛乳	にんじん・ねぎ	キャベツ・もやし・たけのこ しょうが	中華めん・でんぶん	なたね油・ごま油	しょうゆ・がらスープ チキンコンソメ・トウバンジャン	576	724
	さといものからあげ ゆでブロッコリー		青のり		ブロッコリー	さといも	なたね油		27.4	33.9
10 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			642	793
	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	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	27.2	33.0
11 (金)	みかん				みかん					
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			643	793
	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		
14 (月)	ひじきのあえもの 味つけ小魚		ひじき 味つけ小魚	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	27.3	32.5
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	カレービーンズ	大豆・ぶた肉 ウインナー		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	ウスターソース・トマトピューレ チキンコンソメ・カレー粉	596	757
15 (火)	アーモンドサラダ			ほうれん草・にんじん	キャベツ	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ	24.2	30.1
	かき				かき					
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			611	762
16 (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		
	小松菜のごまあえ			小松菜・にんじん	キャベツ	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ	27.9	33.5
	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)		
17 (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・えだ豆・エリンギ	精白米・精麦	バター・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	656	769
	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	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・チキンコンソメ・しょうゆ	27.0	31.5
18 (金)	ヨーグルト		ヨーグルト							
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			587	731
	こうやどうふのたまごとじ	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)		
21 (月)	ちりめんあえ		ちりめん	小松菜・にんじん	もやし		ごま	しょうゆ・ボン酢	32.6	39.8
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	ロメインレタスのシチュー	ほたて・ベーコン	牛乳・粉チーズ	にんじん	たまねぎ・ロメインレタス・エリンギ	じゃがいも・小麦粉	なたね油・バター	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	596	757
22 (火)	くきわかめのサラダ		くきわかめ	にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま油	しょうゆ	23.9	29.5
	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			588	737
24 (木)	かたくちいわしのなんばんづけ	かたくちいわし粉つき	ねぎ			さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし		
	おひたし	かつおぶし		小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ	23.3	27.8
	きのこのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	しめじ・えのきたけ			にぼし(だし)		
25 (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	くきわかめ	にんじん さやいんげん	れんこん・ごぼう	さとう	ごま油・ごま	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)	670	772
	のっぺい汁	油あげ		にんじん・ねぎ		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)	22.0	25.4
28 (月)	さつまいもとくりのタルト					さつまいもとくりのタルト				
	きのこカレーライス(麦ごはん) 牛乳	牛肉・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・しょうゆ・チツネ ぶどう酒・チキンコンソメ	618	770
	食べて菜のサラダ			食べて菜・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	24.4	29.2
29 (火)	小にぼし		小にぼし							
	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	589	767
30 (水)	切りほし大根のサラダ		こんぶ	にんじん	きゅうり・切りほし大根・とうもろこし	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ	25.6	31.8
	チーズ		チーズ							
	麦ごはん・ふりかけ・牛乳		牛乳			精白米・精麦		ふりかけ		
29 (火)	さばのみぞれ煮	さばのみぞれ煮							600	772
	野菜とたくあんのごまあえ			チンゲンサイ	キャベツ・たくあん		ごま	しょうゆ		
	かきたま汁	たまご		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	でんぶん		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	22.9	28.6
28 (月)	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	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	623	724
	韓国風いそ香あえ		味つけもみり	小松菜・にんじん	もやし		ごま・ごま油	しょうゆ		
	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	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	23.3	26.7
29 (火)	ミックスナッツ					ミックスナッツ				
	コッペパン(袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン(袋入り)				
	とり肉とレバーの香りあげ	とり肉・ぶたレバー粉つき		ねぎ	しょうが・にんにく	でんぶん・さとう	なたね油・ごま	しょうゆ・トウバンジャン	658	797
30 (水)	グリーンサラダ			ブロッコリー	キャベツ・とうもろこし	さとう	オリーブ油・なたね油			
	うずらたまごとチンゲンサイのスープ	うずらたまご		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・えのきたけ		なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	30.2	35.8
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				
30 (水)	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)	638	780
	じゃがいものみそ汁	油あげ・みそ	わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ	じゃがいも		にぼし(だし)		
	納豆	納豆							27.2	31.9

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)	627	26.4	20.1	28.8%	373	98	3.3	3.2	382	0.70	0.59	33	6.4	2.3
中学生	775	31.9	23.4	27.2%	407	117	4.2	4.0	458	0.90	0.68	41	8.1	2.9

▼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。

※29日(火)コッペパンについては、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 学校給食運営係 (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・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						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 (火)	秋の香りごはん・牛乳		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)	617	725
	煮びたし	てんぷら		小松菜	はくさい・もやし		ごま油	しょうゆ・みりん・にぼし(だし)・こんぶ(だし)		
	すいとん汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	すいとん		にぼし(だし)	26.9	31.2
	チーズ(小中のみ)		チーズ(小中のみ)							
2 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			639	814
	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		
	ブロッコリーのおかかあえ	かつおぶし		ブロッコリー・にんじん	キャベツ	さとう	なたね油	しょうゆ	25.7	32.7
4 (金)	黒米ごはん・牛乳		牛乳			精白米・もち米・黒米			667	812
	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)		
	とうふのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ	わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ・しめじ			にぼし(だし)	25.8	30.7
	大福(小中のみ)					大福(小中のみ)				
7 (月)	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			700	889
	とり肉と野菜のトマト煮	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	まぐろの油づけ		にんじん	ごぼう・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	34.9	44.0
	おさつスティック(小中のみ)					おさつスティック(小中のみ)				
8 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			649	786
	焼きどうふのみそそば煮	焼きどうふ・ぶた肉・みそ		にんじん・チンゲンサイ・ねぎ	たまねぎ・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・一味とうがらし		
	大根の香りあえ		くきわかめ	にんじん	大根・きゅうり・すだち	さとう		しょうゆ	25.3	30.2
	野菜マフィン(小中のみ)					野菜マフィン(小中のみ)				
9 (水)	ちゃんぽんめん・牛乳	ぶた肉・うずらたまご なると	牛乳	にんじん・ねぎ	キャベツ・もやし・たけのこ しょうが	中華めん・でんぶん	なたね油・ごま油	しょうゆ・がらすープ チキンコンソメ・トウバンジャン	576	724
	さといものからあげ		青のり			さといも	なたね油		27.4	33.9
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー						
10 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			642	793
	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	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	27.2	33.0
	みかん(小中のみ)				みかん(小中のみ)					
11 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			643	793
	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		
	ひじきのあえもの 味つけ小魚(小中のみ)		ひじき 味つけ小魚(小中のみ)	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	27.3	32.5
14 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			596	757
	カレービーンズ	大豆・ぶた肉 ウインナー		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	ウスターソース・トマトピューレ チキンコンソメ・カレー粉		
	アーモンドサラダ かき(小中のみ)			ほうれん草・にんじん	キャベツ	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ	24.2	30.1
15 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			611	762
	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		
	小松菜のごまあえ			小松菜・にんじん	キャベツ	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ	27.9	33.5
	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)		
16 (水)	チキンライス(麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・えだ豆・エリンギ	精白米・精麦	バター・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	656	769
	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	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・チキンコンソメ・しょうゆ	27.0	31.5
	ヨーグルト(小中のみ)		ヨーグルト(小中のみ)							
17 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			587	731
	こうやどうふのたまごとじ	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)		
	ちりめんあえ		ちりめん	小松菜・にんじん	もやし		ごま	しょうゆ・ボン酢	32.6	39.8
18 (金)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			596	757
	ロメインレタスのシチュー	ほたて・ベーコン	牛乳・粉チーズ	にんじん	たまねぎ・ロメインレタス・エリンギ	じゃがいも・小麦粉	なたね油・バター	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ		
	くきわかめのサラダ		くきわかめ	にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま油	しょうゆ	23.9	29.5
	さぬきキウイっこ(小中のみ)				キウイフルーツ(小中のみ)					
21 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			588	737
	かたくちいわしのなんばんづけ		かたくちいわし粉つき	ねぎ		さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし		
	おひたし きのこのみそ汁	かつおぶし とうふ・油あげ・みそ		小松菜・にんじん にんじん・ねぎ	もやし しめじ・えのきたけ			しょうゆ にぼし(だし)	23.3	27.8
22 (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)		
	れんこんのきんぴら	てんぷら	くきわかめ	にんじん さやいんげん	れんこん・ごぼう	さとう	ごま油・ごま	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)	670	772
	のっぺい汁	油あげ		にんじん・ねぎ				さといも・こんにゃく でんぶん		
	さつまいもとくりのタルト(小中のみ)					さつまいもとくりのタルト (小中のみ)			22.0	25.4
24 (木)	きのこカレーライス(麦ごはん)・牛乳	牛肉・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・しょうゆ・チャツネ ぶどう酒・チキンコンソメ	618	770
	食べて菜のサラダ			食べて菜・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	24.4	29.2
	小にぼし(小中のみ)		小にぼし(小中のみ)							
25 (金)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			589	767
	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		
	切りほし大根のサラダ		こんぶ	にんじん	きゅうり・切りほし大根・とうもろこし	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ	25.6	31.8
	チーズ(小中のみ)		チーズ(小中のみ)							
28 (月)	麦ごはん・ふりかけ(小中のみ)・牛乳		牛乳			精白米・精麦		ふりかけ(小中のみ)	600	772
	さばのみぞれ煮	さばのみぞれ煮								
	野菜とたくあんのごまあえ			チンゲンサイ	キャベツ・たくあん		ごま	しょうゆ	22.9	28.6
29 (火)	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)		
	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	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	623	724
	韓国風いそ香あえ		味つけもみのり	小松菜・にんじん	もやし		ごま・ごま油	しょうゆ		
	トックとわかめのスープ ミックスナッツ(小中のみ)	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	23.3	26.7
30 (水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			658	797
	とり肉とレバーの香りあげ	とり肉・ぶたレバー粉つき		ねぎ	しょうが・にんにく	でんぶん・さとう	なたね油・ごま	しょうゆ・トウバンジャン		
	グリーンサラダ			ブロッコリー	キャベツ・とうもろこし	さとう	オリーブ油・なたね油		30.2	35.8
うずらたまごとチンゲンサイのスープ	うずらたまご		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・えのきたけ		なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ			

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)	625	26.4	20.1	28.9%	377	94	3.2	3.2	386	0.70	0.60	34	6.2	2.4
中学生	773	32.0	23.4	27.3%	411	112	4.1	4.0	462	0.91	0.70	42	7.8	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。

※「ふるさとの食再発見週間」(11月18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 学校給食運営係 (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 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦		595	764	
	さばのみそ煮	さばのみそ煮								
	ひじきと大豆の五目煮	大豆・牛肉	ひじき	にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	26.9	34.4
	大根と水菜のあえもの	かつおぶし		水菜	大根・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ		
2 (水)	秋の香りごはん・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)	617	725
	煮びたし	てんぷら		小松菜	はくさい・もやし		ごま油	しょうゆ・みりん・にぼし(だし)・こんぶ(だし)		
	すいとん汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	すいとん		にぼし(だし)	26.9	31.2
4 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦		639	814	
	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		
	ブロッコリーのおかかあえ	かつおぶし		ブロッコリー・にんじん	キャベツ	さとう	なたね油	しょうゆ	25.7	32.7
	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)		
7 (月)	黒米ごはん・牛乳		牛乳			精白米・もち米・黒米		667	812	
	ちくぜん煮	とり肉		にんじん・さやいんげん	ごぼう・れんこん	こんにやく・さとう・でんぶん	ごま油	しょうゆ・にぼし(だし)		
	とうふのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ	わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ・しめじ			にぼし(だし)	25.8	30.7
	大福(小中のみ)					大福(小中のみ)				
8 (火)	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン		700	889	
	とり肉と野菜のトマト煮	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	まぐろの油づけ		にんじん	ごぼう・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	34.9	44.0
	おさつスティック(小中のみ)					おさつスティック(小中のみ)				
9 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦		649	786	
	焼きどうふのみそそば煮	焼きどうふ・ぶた肉・みそ		にんじん・チンゲンサイ・ねぎ	たまねぎ・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・一味とうがらし		
	大根の香りあえ		くきわかめ	にんじん	大根・きゅうり・すだち	さとう		しょうゆ	25.3	30.2
	野菜マフィン(小中のみ)					野菜マフィン(小中のみ)				
10 (木)	ちゃんぽんめん・牛乳	ぶた肉・うずらたまご なると	牛乳	にんじん・ねぎ	キャベツ・もやし・たけのこ しょうが	中華めん・でんぶん	なたね油・ごま油	しょうゆ・がらスープ チキンコンソメ・トウバンジャン	576	724
	さといものからあげ		青のり			さといも	なたね油		27.4	33.9
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー						
11 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦		642	793	
	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	こんにやく・さとう・ふ	なたね油	しょうゆ		
	かみかみあえ	するめ		にんじん	きゅうり・切りほし大根	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	27.2	33.0
	みかん(小中のみ)				みかん(小中のみ)					
14 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦		643	793	
	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		
	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	27.3	32.5
	味つけ小魚(小中のみ)		味つけ小魚(小中のみ)							
15 (火)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン		596	757	
	カレービーンズ	大豆・ぶた肉 ウインナー		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	ウスターソース・トマトピューレ チキンコンソメ・カレー粉		
	アーモンドサラダ			ほうれん草・にんじん	キャベツ	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ	24.2	30.1
	かき(小中のみ)				かき(小中のみ)					
16 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦		611	762	
	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		
	小松菜のごまあえ			小松菜・にんじん	キャベツ	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ	27.9	33.5
	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)		
17 (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・えだ豆・エリンギ	精白米・精麦	バター・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	656	769
	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	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・チキンコンソメ・しょうゆ	27.0	31.5
	ヨーグルト(小中のみ)		ヨーグルト(小中のみ)							
18 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦		587	731	
	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)		
	ちりめんあえ		ちりめん	小松菜・にんじん	もやし		ごま	しょうゆ・ポン酢	32.6	39.8
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン		596	757	
21 (月)	ロメインレタスのシチュー	はたて・ベーコン	牛乳・粉チーズ	にんじん	たまねぎ・ロメインレタス・エリンギ	じゃがいも・小麦粉	なたね油・バター	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ		
	くきわかめのサラダ		くきわかめ	にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま油	しょうゆ	23.9	29.5
	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		588	737	
22 (火)	かたくちいわしのなんばんづけ		かたくちいわし粉つき	ねぎ		さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし		
	おひたし	かつおぶし		小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ	23.3	27.8
	きのこのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	しめじ・えのきたけ			にぼし(だし)		
	ふきませごはん・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)		
24 (木)	れんこんのきんぴら	てんぷら	くきわかめ	にんじん さやいんげん	れんこん・ごぼう	さとう	ごま油・ごま	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)	670	772
	のっぺい汁	油あげ		にんじん・ねぎ		さといも・こんにやく でんぶん		しょうゆ・みりん けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	22.0	25.4
	さつまいもとくりのタルト(小中のみ)					さつまいもとくりのタルト (小中のみ)				
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦		618	770	
25 (金)	きのこカレーライス(麦ごはん)・牛乳	牛肉・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・しょうゆ・チャツネ ぶどう酒・チキンコンソメ	618	770
	食べて菜のサラダ			食べて菜・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	24.4	29.2
	小にぼし(小中のみ)		小にぼし(小中のみ)							
28 (月)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン		589	767	
	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		
	切りほし大根のサラダ		こんぶ	にんじん	きゅうり・切りほし大根・とうもろこし	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ	25.6	31.8
	チーズ(小中のみ)		チーズ(小中のみ)							
29 (火)	麦ごはん・ふりかけ(小中のみ)・牛乳		牛乳			精白米・精麦		600	772	
	さばのみぞれ煮	さばのみぞれ煮						ふりかけ(小中のみ)		
	野菜とたくあんのごまあえ			チンゲンサイ	キャベツ・たくあん		ごま	しょうゆ		
	かきたま汁	たまご		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	でんぶん		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	22.9	28.6
30 (水)	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	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	623	724
	韓国風いそ香あえ		味つけもみり	小松菜・にんじん	もやし		ごま・ごま油	しょうゆ		
	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	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	23.3	26.7
	ミックスマツ(小中のみ)					ミックスマツ(小中のみ)				

11月学校給食栄養量(20回平均)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩	
	kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g	
小学生(中学年)	623	26.2	19.8	28.6%	376	95	3.1	3.2	269	0.69	0.55	32	6.2	2.3
中学生	771	31.8	23.1	27.0%	410	114	4.0	3.9	315	0.89	0.64	39	7.9	2.9

▼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21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 学校給食運営係 (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 火	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			616	773
	かぼちゃのシチュー	とり肉・大豆	牛乳	かぼちゃ・にんじん・パセリ	たまねぎ・エリンギ	じゃがいも・小麦粉	なたね油・バター	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ		
	チョップドサラダ	まぐろの油つけ		にんじん	きゅうり・とうもろこし・えだ豆・セロリ・レモン	さとう	なたね油		25.0	30.6
	みかん (小中のみ)				みかん (小中のみ)					
2 水	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			595	764
	さばのみそ煮	さばのみそ煮								
	ひじきと大豆の五目煮	大豆・牛肉	ひじき	にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	26.9	34.4
	大根と水菜のあえもの	かつおぶし		水菜	大根・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ		
4 金	秋の香りごはん・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)	617	725
	煮びたし	てんぷら		小松菜	はくさい・もやし		ごま油	しょうゆ・みりん・にぼし(だし)・こんぶ(だし)		
	すいとん汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	すいとん		にぼし (だし)	26.9	31.2
	チーズ (小中のみ)		チーズ (小中のみ)							
7 月	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			639	814
	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		
	ブロッコリーのおかかあえ	かつおぶし		ブロッコリー・にんじん	キャベツ	さとう	なたね油	しょうゆ	25.7	32.7
	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)		
8 火	黒米ごはん・牛乳		牛乳			精白米・もち米・黒米			667	812
	ちくぜん煮	とり肉		にんじん・さやいんげん	ごぼう・れんこん	こんにやく・さとう・でんぷん	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	にんじん・ねぎ	たまねぎ・しめじ			にぼし (だし)	25.8	30.7
	大福 (小中のみ)					大福 (小中のみ)				
9 水	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			700	889
	とり肉と野菜のトマト煮	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	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	34.9	44.0
	おさつスティック (小中のみ)					おさつスティック(小中のみ)				
10 木	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			649	786
	焼きどうふのみそ煮	焼きどうふ・ぶた肉・みそ		にんじん・チンゲンサイ・ねぎ	たまねぎ・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・一味とうがらし		
	大根の香りあえ		くきわかめ	にんじん	大根・きゅうり・すだち	さとう		しょうゆ	25.3	30.2
	野菜マフィン (小中のみ)					野菜マフィン(小中のみ)				
11 金	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・がらすープ チキンコンソメ・トウバンジャン	576	724
	さといものからあげ		青のり			さといも	なたね油		27.4	33.9
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー						
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			642	793
14 月	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	こんにやく・さとう・ふ	なたね油	しょうゆ		
	かみかみあえ	するめ		にんじん	きゅうり・切りほし大根	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	27.2	33.0
	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			643	793
15 火	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		
	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	27.3	32.5
	味つけ小魚 (小中のみ)		味つけ小魚(小中のみ)							
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			596	757
16 水	カレービーンズ	大豆・ぶた肉 ウインナー		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	ウスターソース・トマトピューレ チキンコンソメ・カレー粉		
	アーモンドサラダ			ほうれん草・にんじん	キャベツ	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ	24.2	30.1
	かき (小中のみ)				かき (小中のみ)					
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			611	762
17 木	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		
	小松菜のごまあえ			小松菜・にんじん	キャベツ	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ	27.9	33.5
	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)		
	チキンライス (麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・えだ豆・エリンギ	精白米・精麦	バター・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	656	769
18 金	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			
	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・チキンコンソメ・しょうゆ	27.0	31.5
	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			587	731
21 月	こうやどうふのたまごとじ	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)	32.6	39.8
	ちりめんあえ		ちりめん	小松菜・にんじん	もやし		ごま	しょうゆ・ボン酢		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			596	757
	ロメインレタスのシチュー	ほたて・ベーコン	牛乳・粉チーズ	にんじん	たまねぎ・ロメインレタス・エリンギ	じゃがいも・小麦粉	なたね油・バター	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ		
22 火	くきわかめのサラダ		くきわかめ	にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま油	しょうゆ	23.9	29.5
	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			588	737
	かたくちいわしのなんばんづけ	かたくちいわし粉つき	ねぎ			さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし		
24 木	おひたし	かつおぶし		小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ	23.3	27.8
	きのこのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	しめじ・えのきたけ			にぼし (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)		
	れんこんのきんぴら	てんぷら	くきわかめ	にんじん さやいんげん	れんこん・ごぼう	さとう	ごま油・ごま	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)	670	772
25 金	のっぺい汁	油あげ		にんじん・ねぎ		さといも・こんにやく でんぷん		しょうゆ・みりん けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	22.0	25.4
	さつまいもとくりのタルト (小中のみ)					さつまいもとくりのタルト (小中のみ)				
	きのこカレーライス (麦ごはん)・牛乳	牛肉・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・しょうゆ・チャツネ ぶどう酒・チキンコンソメ	618	770
	食べて菜のサラダ			食べて菜・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	24.4	29.2
29 火	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			589	767
	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		
	切りほし大根のサラダ		こんぶ	にんじん	きゅうり・切りほし大根・とうもろこし	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ	25.6	31.8
	チーズ (小中のみ)		チーズ (小中のみ)							
30 水	麦ごはん・ふりかけ (小中のみ)・牛乳		牛乳			精白米・精麦		ふりかけ (小中のみ)	600	772
	さばのみぞれ煮	さばのみぞれ煮								
	野菜とたくあんのごまあえ			チンゲンサイ	キャベツ・たくあん		ごま	しょうゆ	22.9	28.6
	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)		

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)	623	26.3	19.7	376	93	3.0	3.1	276	0.65	0.56	34	6.3	2.3
中学生	773	32.0	23.1	410	112	3.8	3.9	323	0.85	0.65	41	8.1	2.9

▼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22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 学校給食運営係 (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 (火)	きなこあげパン・牛乳	きなこ	牛乳			コッペパン・さとう	なたね油		621	768
	ビーフンと野菜のスープ煮	とり肉・ベーコン		にんじん	たまねぎ・エリンギ	じゃがいも・ビーフン	なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	大根サラダ				きゅうり・大根・とうもろこし			ドレッシング	23.6	28.5
2 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			585	735
	牛肉とごぼうの煮もの	牛肉		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		
	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	24.7	30.0
4 (金)	きのこカレーライス (麦ごはん)	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・チャツネ・チキンコンソメ	618	762
	海そうサラダ				きゅうり・キャベツ・とうもろこし			ドレッシング	21.4	25.2
	チーズ									
7 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			601	924
	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		
	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・ブナビー	じゃがいも・コーンスターチ	なたね油	がらすープ・チキンコンソメ	23.3	34.7
8 (火)	みそラーメン・牛乳	ぶた肉・みそ	牛乳	にんじん	キャベツ・もやし・たけのこ・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	628	783
	小さいわしのからあげ						なたね油		27.0	33.5
	みかん				みかん					
9 (水)	さけ菜めし・牛乳		牛乳			精白米		さけ菜めしごはんのもと	605	742
	じゃがいものそぼろ煮	ぶた肉・牛肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ	21.4	25.5
	おかかあえ	かつおぶし			もやし・きゅうり			しょうゆ		
10 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			617	753
	とうふの中華煮	とうふ・ぶた肉		にんじん	たまねぎ・太ねぎ・しょうが・きくらげ	さとう・でんぶん	なたね油・ごま油	しょうゆ・中華スープねり状・一味とうがらし		
	もやしのしゃきしゃきサラダ				もやし・きゅうり・れんこん	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	22.5	26.8
11 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			657	800
	焼きとうふのみそそぼろ煮	焼きとうふ・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・でんぶん	ごま油	しょうゆ	26.2	30.9
	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		
14 (月)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			588	736
	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・さやいんげん	ごぼう・たけのこ・しょうが	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ	21.9	26.6
	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		
15 (火)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			632	794
	金時豆と野菜のカレー煮こみ	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	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	27.7	33.6
16 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			581	722
	肉じゃが	牛肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ	20.5	24.6
	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		
17 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			597	760
	はまちのゆうあん焼き	はまち			ゆず	さとう		みりん・しょうゆ	27.7	34.8
	あつあげとひじきのうま煮	あつあげ・てんぷら	ひじき	にんじん	ごぼう・えだ豆	こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん		
18 (金)	食べて菜のいそ香あえ			食べて菜・にんじん	もやし			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	590	697
	小えびのからあげ				小えび粉つき		なたね油		24.2	28.7
21 (月)	わかめとうがらたまごのスープリんご	うがらたまご・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		
	黒米ごはん・牛乳		牛乳			精白米・黒米			587	743
	すき焼き風煮	牛肉・焼きとうふ		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	23.8	29.2
22 (火)	たくあんあえ			にんじん	もやし・キャベツ・だくあん		ごま	しょうゆ		
	チーズ		チーズ							
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			630	776
24 (木)	ポトフ	ぶた肉		さやいんげん・パセリ	たまねぎ・キャベツ・かぶ・セロリ	じゃがいも	なたね油	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	23.4	28.9
	野菜サラダ				きゅうり・大根・とうもろこし			ドレッシング		
	大福アイス						大福アイス			
25 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			569	702
	こうやとうふの煮もの	ぶた肉・こうやとうふ		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)	24.7	30.0
	ごま酢あえ			にんじん	もやし・きゅうり	さとう	ごま	しょうゆ・ボン酢		
28 (月)	四国ゼリー							四国ゼリー		
	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)	598	697
	塩こんぶあえ				きゅうり・もやし・ゆず		ごま	しょうゆ	23.2	27.2
29 (火)	つみれ汁	つくね・みそ	わかめ	にんじん・ねぎ	なめこ			けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)		
	まつ茶むしケーキ							まつ茶むしケーキ		
	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			686	855
30 (水)	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	トマトピューレ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ	27.3	33.9
	ツナサラダ	まぐろの油づけ		ブロッコリー	きゅうり	さとう	オリーブ油・なたね油	りんご酢		
	プリン							プリン		
30 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			610	751
	煮こみおでん	あつあげ・牛肉・うずらたまご てんぷら・みそ	こんぶ		大根	里いも・こんにゃく さとう		しょうゆ	25.8	31.0
	ほうれん草のおひたし	かつおぶし		ほうれん草・にんじん	もやし			しょうゆ		
30 (水)	みかん				みかん					
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			712	887
	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	26.6	32.9
ピーズサラダ	ミックスピーズ		にんじん	きゅうり・もやし・レモン	さとう	なたね油				
野菜マフィン							野菜マフィン			

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)	616	24.3	19.6	345	89	2.9	3.2	224	0.65	0.57	26	6.6	2.0
中学生	769	29.8	23.3	383	110	3.6	4.0	260	0.83	0.66	31	8.5	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 学校給食運営係 (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4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 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			585	735
	牛肉とごぼうの煮もの	牛肉		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		
	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	24.7	30.0
2 (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		621	768
	ビーフンと野菜のスープ煮	とり肉・ベーコン		にんじん	たまねぎ・エリンギ	じゃがいも・ビーフン	なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	大根サラダ				きゅうり・大根・とうもろこし			ドレッシング	23.6	28.5
4 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			588	736
	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・さやいんげん	ごぼう・たけのこ・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	21.9	26.6
7 (月)	黒米ごはん・牛乳		牛乳			精白米・黒米				
	すき焼き風煮	牛肉・焼きとうふ		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	587	743
	たくあんあえ			にんじん	もやし・キャベツ・だくあん		ごま	しょうゆ	23.8	29.2
8 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
	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)	569	702
	ごま酢あえ			にんじん	もやし・きゅうり	さとう	ごま	しょうゆ・ボン酢	24.7	30.0
9 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
	とうふの中華煮	とうふ・ぶた肉		にんじん	たまねぎ・太ねぎ・しょうが・きくらげ	さとう・でんぶん	なたね油・ごま油	しょうゆ・中華スープねり状・一味とうがらし	617	753
	もやしのしゃきしゃきサラダ				もやし・きゅうり・れんこん	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	22.5	26.8
10 (木)	さけ菜めし・牛乳		牛乳			精白米		さけ菜めしごはんのもと		
	じゃがいものそぼろ煮	ぶた肉・牛肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ	605	742
	おかかあえ	かつおぶし			もやし・きゅうり			しょうゆ	21.4	25.5
11 (金)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	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	712	887
	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		26.6	32.9
14 (月)	きのこカレーライス(麦ごはん)	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・チャツネ・チキンコンソメ	618	762
	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	21.4	25.2
	チーズ		チーズ							
15 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
	はまちのゆうあん焼き	はまち			ゆず	さとう		みりん・しょうゆ	597	760
	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	27.7	34.8
16 (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	590	697
	小えびのからあげ		小えび粉つき				なたね油		24.2	28.7
	わかめとうずらたまごのスープリんご	うずらたまご・ハム	わかめ	にんじん	たまねぎ りんご	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		
17 (木)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	金時豆と野菜のカレー煮こみ	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	632	794
	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	27.7	33.6
18 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
	肉じゃが	牛肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ	581	722
	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	20.5	24.6
21 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	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	601	924
	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・ブナビー	じゃがいも・コーンスターチ	なたね油	がらすープ・チキンコンソメ		
22 (火)	ふきよせごはん・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳	にんじん	しめじ・えだ豆	精白米・さとう	くり	しょうゆ・こんぶ(だし)	598	697
	塩こんぶあえ		塩こんぶ		きゅうり・もやし・ゆず		ごま	しょうゆ		
	つみれ汁	つくね・みそ	わかめ	にんじん・ねぎ	なめこ			けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	23.2	27.2
24 (木)	みそラーメン・牛乳	ぶた肉・みそ	牛乳	にんじん	キャベツ・もやし・たけのこ・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	628	783
	小いわしのからあげ		小いわし粉つき				なたね油		27.0	33.5
	みかん				みかん					
25 (金)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	ポトフ	ぶた肉		さやいんげん・パセリ	たまねぎ・キャベツ・かぶ・セロリ	じゃがいも	なたね油	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	630	776
	野菜サラダ				きゅうり・大根・とうもろこし			ドレッシング	23.4	28.9
28 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
	煮こみおでん	あつあげ・牛肉・うずらたまご てんぷら・みそ	こんぶ		大根	里いも・こんにやく さとう		しょうゆ	610	751
	ほうれん草のおひたし	かつおぶし		ほうれん草・にんじん	もやし			しょうゆ	25.8	31.0
29 (火)	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン				
	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	トマトピューレ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ	686	855
	ツナサラダ	まぐろの油づけ		ブロッコリー	きゅうり	さとう	オリーブ油・なたね油	りんご酢	27.3	33.9
30 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				
	焼きとうふのみそそぼろ煮	焼きとうふ・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・でんぶん	ごま油	しょうゆ	657	800
	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	26.2	30.9

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	脂肪エネルギー比 %	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)	616	24.3	19.6	28.6%	345	89	2.9	3.2	224	0.65	0.57	26	6.6	2.0
中学生	769	29.8	23.3	27.2%	383	110	3.6	4.0	260	0.83	0.66	31	8.5	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 学校給食運営係(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 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米		563	687	
	さわらの西京焼き	さわら・みそ								
	野菜とたくあんのごまあえ			小松菜	キャベツ・もやし・たくあん		しょうゆ	24.9	30.7	
2 (水)	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)			
	木の葉どんぶり・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・さとう・でんぶん	しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)	629	762	
	さといもチップス		青のり			さといも	なたね油	19.9	23.5	
4 (金)	おおかあえ	かつおぶし		ほうれん草・にんじん	もやし		しょうゆ・ボン酢			
	ココアムース					ココアムース				
	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン				
7 (月)	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	644	821	
	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	32.8	41.4	
	りんご(小中のみ)				りんご(小中のみ)					
8 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米		610	776	
	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	27.7	34.7	
9 (水)	とうふのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ		ねぎ	たまねぎ		にぼし(だし)			
	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	しょうゆ・からスープ・チキンコンソメ	701	863	
	きびなごのかりかりフライ		きびなごかりかりフライ				なたね油			
10 (木)	ブロッコリーの中華あえ	ささみ油づけ		ブロッコリー	キャベツ・とうもろこし・きくらげ	さとう	しょうゆ	34.0	41.9	
	みかんクレープ(小中のみ)					みかんクレープ(小中のみ)				
	黒米ごはん・牛乳		牛乳			精白米・もち米・黒米		589	732	
11 (金)	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	しょうゆ・トマトケチャップ チキンコンソメ	24.7	29.4	
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米	しょうゆ	568	707	
	かつおのたつたあげ	かつおたつたあげ					なたね油			
14 (月)	ちりめんとうふのきのあえもの	ちりめん		小松菜	もやし・えのきたけ	さとう	しょうゆ・ボン酢	26.3	31.8	
	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)			
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン		593	750	
15 (火)	クリームシチュー	とり肉・ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・小麦粉	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ			
	切りほし大根のサラダ		こんぶ	にんじん	きゅうり・切りほし大根・とうもろこし	さとう	しょうゆ	22.7	28.1	
	かき(小中のみ)				かき(小中のみ)					
16 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米		679	836	
	とり肉のレモンソース	とり肉		レモン		でんぶん・さとう	しょうゆ			
	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	26.9	32.0	
17 (木)	コーンスープ	ハム		パセリ	とうもろこし・たまねぎ		がらスープ・チキンコンソメ			
	チーズ		チーズ							
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米		551	687	
18 (金)	さけのきのこあんかけ	さけ			たまねぎ・えのきたけ・しめじ	さとう・でんぶん	しょうゆ・みりん			
	こぶきいも			パセリ		じゃがいも		25.8	30.9	
	すまし汁	油あげ	わかめ	にんじん・ねぎ	大根		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)			
21 (月)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米		619	777	
	ぶた肉のしょうが焼き	ぶた肉			たまねぎ・しょうが・にんにく	さとう	しょうゆ・みりん			
	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・セロリ	さとう	しょうゆ	27.5	32.9	
22 (火)	きのこのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ		ねぎ	たまねぎ・しめじ・えのきたけ		にぼし(だし)			
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	チリコンカン	大豆・牛肉		トマト・パセリ	たまねぎ・にんにく	じゃがいも・さとう	トマトケチャップ・ウスターソース ぶどう酒・チキンコンソメ・チリパウダー	575	733	
24 (木)	ロメインレタスのサラダ			にんじん	ロメインレタス・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油	25.7	31.7	
	さぬきキウイっこ				キウイフルーツ					
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米		617	768	
25 (金)	かたくちいわしのなんばんづけ	かたくちいわし粉つき	ねぎ			さとう	しょうゆ・みりん・一味とうがらし			
	こうやどうふのたまごどじ	たまご・こうやどうふ	にんじん・さやいんげん	たまねぎ		さとう	しょうゆ・けずりぶし(だし)	24.6	29.6	
	おひたし	かつおぶし	小松菜・にんじん	もやし		さとう	しょうゆ			
28 (月)	ふぎよせごはん・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	しめじ・えだ豆	精白米・さとう	しょうゆ・こんぶ(だし)	638	766	
	いかのいそべあげ	いか	青のり			天ぷら粉	なたね油			
	きんぴら	てんぷら	にんじん・さやいんげん	ごぼう		こんにゃく・さとう	しょうゆ・みりん・こんぶ(だし)・にぼし(だし)	28.9	34.8	
29 (火)	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		634	802	
	さばの塩焼き	さば								
30 (水)	まんぼのけんちゃん	とうふ・てんぷら		まんぼ			しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	29.2	36.6	
	のっぺい汁	油あげ	にんじん・ねぎ	ごぼう		さといも・でんぶん	しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)			
	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
1 (木)	ボンゴレスパゲティ	あさり・ベーコン	粉チーズ	トマト・にんじん パセリ	たまねぎ・エリンギ・にんにく	スパゲティ・さとう	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・一味とうがらし	686	864	
	イタリアンサラダ			ブロッコリー・パプリカ	きゅうり・レモン	さとう	なたね油・オリーブ油	26.4	33.0	
	ティラミス					ティラミス				
2 (金)	きのこカレーライス(麦ごはん) 牛乳	牛肉・レンズ豆	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・しめじ まいたけ・セロリ・にんにく	精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉	がらスープ・トマトケチャップ・ウスターソース カレー粉・ぶどう酒・とんかつソース・しょうゆ チャツネ・チキンコンソメ	655	811	
	食べて菜のサラダ			食べて菜	キャベツ・もやし・とうもろこし	さとう	しょうゆ	21.9	25.9	
	みかん			みかん						
3 (土)	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	しょうゆ・チキンコンソメ	602	713	
	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	しょうゆ・一味とうがらし			
	韓国風いそ香あえ		のり	ほうれん草・にんじん	きゅうり		しょうゆ			
4 (日)	トック入りわかめスープ		わかめ	ねぎ	たまねぎ	トック	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	25.1	29.5	
	コッペパン(袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン(袋入り)				
	とり肉とレバーの香りあげ	とり肉・とりレバー粉つき		ねぎ	しょうが・にんにく	でんぶん・さとう	しょうゆ・トウバンジャン	686	805	
5 (月)	ジャーマンポテト	ベーコン			たまねぎ	じゃがいも	なたね油			
	ミネストローネ	白いんげん豆		トマト・にんじん	たまねぎ・セロリ	マカロニ	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	26.9	32.0	
	豆乳プリンタルト(小中のみ)					豆乳プリンタルト(小中のみ)				
6 (火)	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	ぶどう酒・チキンコンソメ	679	817	
	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・エリンギ	さといも	ホワイトルウ・ぶどう酒			
	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	22.6	26.6	
7 (水)	ロメインレタスのスープ	ハム		にんじん	たまねぎ・ロメインレタス		がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ			

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)	626	26.2	20.4	348	91	3.2	3.1	309	0.79	0.57	29	5.6	2.4
中学生	774	31.9	23.6	375	109	4.1	3.9	364	1.02	0.65	36	7.0	2.9

▼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。
 ※29日(火)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 学校給食運営係(087-811-6300)までお問い合わせください。

