A

11月分学校給食献立表

令和５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 (赤) おもに体をつくるもの おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	(赤) おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	(緑) おもに体の調子を整えるもの おもにカロテン 緑黄色野菜	(緑) おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	(黄) おもにエネルギーのもとになるもの おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類	調味料他	栄養価 小学生 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	中学生 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
1(水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			639	789
	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		
	野菜のドレッシングあえ			にんじん	キャベツ・きゅうり・きくらげ	さとう	ごま油	しょうゆ	26.8	31.9
	味つけ小魚		味つけ小魚							
2(木)	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			697	888
	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		
	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	28.4	35.8
	さつまいもチップス					さつまいもチップス				
6(月)	ちゃんぽんめん・牛乳	ぶた肉・うずらたまご なると	牛乳	にんじん・ねぎ	キャベツ・もやし・たけのこ しょうが	中華めん・でんぷん	なたね油・ごま油	しょうゆ・がらスープ チキンコンソメ・トウバンジャン	593	745
	さといものからあげ		青のり			さといも・でんぷん	なたね油		27.4	33.9
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー						
7(火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			620	791
	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		
	小松菜のおかかあえ	かつおぶし		小松菜・にんじん	キャベツ			しょうゆ・ポン酢	25.2	32.1
	ふしめん汁	かまぼこ		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(水)	黒米ごはん・牛乳		牛乳			精白米・もち米・黒米			581	728
	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）	24.7	29.7
9(木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			645	781
	焼きどうふのみそそぼろ煮	焼きどうふ・ぶた肉・みそ		チンゲンサイ・にんじん	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	25.1	30.0
	野菜マフィン					野菜マフィン				
10(金)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			603	766
	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		
	アーモンドサラダ			ブロッコリー・にんじん	キャベツ	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ	31.7	39.5
	かき				かき					
13(月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			587	735
	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		ねぎ	しめじ・えのきたけ			にぼし（だし）		
14(火)	チキンライス（麦入り）・牛乳	とり肉	牛乳		たまねぎ・えだ豆・エリンギ	精白米・精麦	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	644	790
	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	27.5	31.2
	ヨーグルト		ヨーグルト							
15(水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			613	756
	チヌだんごと野菜のみそ煮	チヌだんご・牛肉 あつあげ・みそ	こんぶ	にんじん	大根	こんにゃく・さとう		しょうゆ		
	食べて菜のあえもの	ちりめん		食べて菜・にんじん	もやし		ごま	しょうゆ・ポン酢	27.3	32.8
	みかん				みかん					
16(木)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			657	836
	ロメインレタスのシチュー	とり肉・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	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	28.4	35.2
	ココアビーンズ	大豆				さとう・でんぷん	なたね油	ココア		
17(金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			618	772
	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・切りぼし大根	さとう	ごま油	しょうゆ	29.3	35.7
	小魚のあま酢煮		ちりめん			さとう	ごま	ポン酢		
20(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・さつまいも・さとう		しょうゆ・こんぶ（だし）	568	674
	れんこんのきんぴら	てんぷら	くきわかめ	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）		
	のっぺい汁	油あげ		にんじん・ねぎ		さといも・こんにゃく・でんぷん		しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	21.7	25.4
21(火)	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 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	621	773
	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	23.0	27.5
	小にぼし		小にぼし							
22(水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			618	792
	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	でんぷん・さとう	なたね油	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・きゅうり	さとう	オリーブ油・なたね油		29.6	36.6
	ビーフンスープ	ハム		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ	ビーフン	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
24(金)	麦ごはん・ふりかけ・牛乳		牛乳			精白米・精麦		ふりかけ	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・けずぶし(だし)こんぶ(だし)		
27(月)	キムチごはん（発芽玄米入り）・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・発芽玄米・さとう	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	623	724
	韓国(かんこく)風いそ香あえ		味つけのり	小松菜・にんじん	もやし		ごま・ごま油	しょうゆ		
	トック入りわかめスープ	ハム	わかめ	ねぎ	たまねぎ	トック	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	23.4	26.7
	ミックスナッツ						ミックスナッツ			
28(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		
	切りぼし大根のサラダ		こんぶ	にんじん	きゅうり・切りぼし大根・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							
29(水)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			637	779
	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）		
	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）	27.1	31.9
	納豆	納豆								
30(木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			607	758
	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		
	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		こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	28.8	34.8
	まんばのごまドレッシングあえ			まんば・にんじん	もやし	さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ		

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	脂質 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）	618	26.3	19.7	28.8%	369	96	3.0	3.2	336	0.70	0.59	33	6.4	2.2
中学生	770	31.9	23.1	27.0%	402	114	4.2	4.1	401	0.90	0.68	43	8.3	2.8

▼さらに詳しい情報はこちらから▼

高松市学校給食会ホームページへ

給食献立と食材産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。
※食物アレルギー等で対応の必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のｇ数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお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。

A	太田小・三渓小・仏生山小・中央小

B

11月分学校給食献立表

令和５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 (赤)おもに体をつくるもの おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	(赤)おもに体をつくるもの おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	(緑)おもに体の調子を整えるもの おもにカロテン 緑黄色野菜	(緑)おもに体の調子を整えるもの おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	(黄)おもにエネルギーのもとになるもの おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	(黄)おもにエネルギーのもとになるもの おもに脂質 油脂類・種実類	調味料他	栄養価 小学生 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	栄養価 中学生 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
1(水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			680	859
	さばのしょうが煮	さばのしょうが煮								
	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		
	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)	23.9	29.6
	みかん(小中のみ)				みかん(小中のみ)					
2(木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			639	789
	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		
	野菜のドレッシングあえ			にんじん	キャベツ・きゅうり・きくらげ	さとう	ごま油	しょうゆ	26.8	31.9
	味つけ小魚(小中のみ)		味つけ小魚(小中のみ)							
6(月)	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			697	888
	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		
	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	28.4	35.8
	さつまいもチップス(小中のみ)					さつまいもチップス(小中のみ)				
7(火)	ちゃんぽんめん・牛乳	ぶた肉・うずらたまご なると	牛乳	にんじん・ねぎ	キャベツ・もやし・たけのこ しょうが	中華めん・でんぷん	なたね油・ごま油	しょうゆ・がらスープ チキンコンソメ・トウバンジャン	593	745
	さといものからあげ		青のり			さといも・でんぷん	なたね油		27.4	33.9
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー						
8(水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			620	791
	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		
	小松菜のおかかあえ	かつおぶし		小松菜・にんじん	キャベツ			しょうゆ・ポン酢	25.2	32.1
	ふしめん汁	かまぼこ		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(木)	黒米ごはん・牛乳		牛乳			精白米・もち米・黒米			581	728
	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)	24.7	29.7
10(金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			645	781
	焼きどうふのみそそぼろ煮	焼きどうふ・ぶた肉・みそ		チンゲンサイ・にんじん	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	25.1	30.0
	野菜マフィン(小中のみ)					野菜マフィン(小中のみ)				
13(月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			603	766
	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		
	アーモンドサラダ			ブロッコリー・にんじん	キャベツ	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ	31.7	39.5
	かき(小中のみ)				かき(小中のみ)					
14(火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			587	735
	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		ねぎ	しめじ・えのきたけ			にぼし(だし)		
15(水)	チキンライス(麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳		たまねぎ・えだ豆・エリンギ	精白米・精麦	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	644	790
	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	27.5	31.2
	ヨーグルト(小中のみ)		ヨーグルト(小中のみ)							
16(木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			613	756
	チヌだんごと野菜のみそ煮	チヌだんご・牛肉 あつあげ・みそ	こんぶ	にんじん	大根	こんにゃく・さとう		しょうゆ		
	食べて菜のあえもの	ちりめん		食べて菜・にんじん	もやし		ごま	しょうゆ・ポン酢	27.3	32.8
	みかん(小中のみ)				みかん(小中のみ)					
17(金)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			657	836
	ロメインレタスのシチュー	とり肉・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	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	28.4	35.2
	ココアビーンズ	大豆				さとう・でんぷん	なたね油	ココア		
20(月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			618	772
	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・切りぼし大根	さとう	ごま油	しょうゆ	29.3	35.7
	小魚のあま酢煮		ちりめん			さとう	ごま	ポン酢		
21(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)	568	674
	れんこんのきんぴら	てんぷら	くきわかめ	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)		
	のっぺい汁	油あげ		にんじん・ねぎ		さといも・こんにゃく・でんぷん		しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	21.7	25.4
22(水)	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 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	621	773
	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	23.0	27.5
	小にぼし(小中のみ)		小にぼし(小中のみ)							
24(金)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			618	792
	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	でんぷん・さとう	なたね油	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・きゅうり	さとう	オリーブ油・なたね油		29.6	36.6
	ビーフンスープ	ハム		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ	ビーフン	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
27(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
	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・けずぶし(だし)こんぶ(だし)		
28(火)	キムチごはん(発芽玄米入り)・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・発芽玄米・さとう	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	623	724
	韓国(かんこく)風いそ香あえ		味つけのり	小松菜・にんじん	もやし		ごま・ごま油	しょうゆ		
	トック入りわかめスープ	ハム	わかめ	ねぎ	たまねぎ	トック	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	23.4	26.7
	ミックスナッツ(小中のみ)						ミックスナッツ(小中のみ)			
29(水)	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		
	切りぼし大根のサラダ		こんぶ	にんじん	きゅうり・切りぼし大根・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(木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			637	779
	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)		
	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)	27.1	31.9
	納豆(小中のみ)	納豆(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	脂質 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)	621	26.1	19.8	28.7%	374	96	3.0	3.2	336	0.70	0.59	34	6.4	2.3
中学生	775	31.7	23.3	27.1%	409	114	4.2	4.1	399	0.90	0.68	44	8.3	2.8

▼さらに詳しい情報はこちらから▼

高松市学校給食会ホームページへ

給食献立と食材産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。
※食物アレルギー等で対応の必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のｇ数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお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運営係(087-811-6300)までお問い合わせください。

B	香西小・一宮小・弦打小・鬼無小・下笠居小・太田南小・国分寺北部小・国分寺南部小・附属小・勝賀中・一宮中・下笠居中・太田中・国分寺中・弦打幼・国分寺北部幼・国分寺南部幼

C

11月分学校給食献立表

令和５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 (赤)おもに体をつくるもの おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	(赤)おもに体をつくるもの おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	(緑)おもに体の調子を整えるもの おもにカロテン 緑黄色野菜	(緑)おもに体の調子を整えるもの おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	(黄)おもにエネルギーのもとになるもの おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	(黄)おもにエネルギーのもとになるもの おもに脂質 油脂類・種実類	調味料他	栄養価 小学生 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	栄養価 中学生 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
1(水)	シーフードカレーピラフ（麦入り）・牛乳	あさり・えび・いか	牛乳	にんじん	たまねぎ・えだ豆	精白米・精麦	なたね油	ぶどう酒・ウスターソース カレー粉・チキンコンソメ	636	740
	ひじきとチーズのサラダ	まぐろの油づけ	チーズ・ひじき	ブロッコリー	キャベツ	さとう	なたね油	しょうゆ		
	コンソメスープ	ウインナー		にんじん・パセリ	たまねぎ・セロリ	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	24.4	28.2
	ココアワッフル（小中のみ）					ココアワッフル(小中のみ)				
2(木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			680	859
	さばのしょうが煮	さばのしょうが煮								
	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		
	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）	23.9	29.6
	みかん（小中のみ）				みかん（小中のみ）					
6(月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			639	789
	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		
	野菜のドレッシングあえ			にんじん	キャベツ・きゅうり・きくらげ	さとう	ごま油	しょうゆ	26.8	31.9
	味つけ小魚（小中のみ）		味つけ小魚(小中のみ)							
7(火)	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			697	888
	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		
	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	28.4	35.8
	さつまいもチップス（小中のみ）					さつまいもチップス(小中のみ)				
8(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・でんぷん	なたね油・ごま油	しょうゆ・がらスープ チキンコンソメ・トウバンジャン	593	745
	さといものからあげ		青のり			さといも・でんぷん	なたね油		27.4	33.9
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー						
9(木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			620	791
	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		
	小松菜のおかかあえ	かつおぶし		小松菜・にんじん	キャベツ			しょうゆ・ポン酢	25.2	32.1
	ふしめん汁	かまぼこ		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）		
10(金)	黒米ごはん・牛乳		牛乳			精白米・もち米・黒米			581	728
	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）	24.7	29.7
13(月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			645	781
	焼きどうふのみそそぼろ煮	焼きどうふ・ぶた肉・みそ		チンゲンサイ・にんじん	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	25.1	30.0
	野菜マフィン（小中のみ）					野菜マフィン(小中のみ)				
14(火)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			603	766
	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		
	アーモンドサラダ			ブロッコリー・にんじん	キャベツ	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ	31.7	39.5
	かき（小中のみ）				かき（小中のみ）					
15(水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			587	735
	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		ねぎ	しめじ・えのきたけ			にぼし（だし）		
16(木)	チキンライス（麦入り）・牛乳	とり肉	牛乳		たまねぎ・えだ豆・エリンギ	精白米・精麦	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	644	790
	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	27.5	31.2
	ヨーグルト（小中のみ）		ヨーグルト(小中のみ)							
17(金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			613	756
	チヌだんごと野菜のみそ煮	チヌだんご・牛肉 あつあげ・みそ	こんぶ	にんじん	大根	こんにゃく・さとう		しょうゆ		
	食べて菜のあえもの	ちりめん		食べて菜・にんじん	もやし		ごま	しょうゆ・ポン酢	27.3	32.8
	みかん（小中のみ）				みかん（小中のみ）					
20(月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			657	836
	ロメインレタスのシチュー	とり肉・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	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	28.4	35.2
	ココアビーンズ	大豆				さとう・でんぷん	なたね油	ココア		
21(火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			618	772
	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・切りぼし大根	さとう	ごま油	しょうゆ	29.3	35.7
	小魚のあま酢煮		ちりめん			さとう	ごま	ポン酢		
22(水)	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）	568	674
	れんこんのきんぴら	てんぷら	くきわかめ	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）		
	のっぺい汁	油あげ		にんじん・ねぎ		さといも・こんにゃく・でんぷん		しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	21.7	25.4
24(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 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	621	773
	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	23.0	27.5
	小にぼし（小中のみ）		小にぼし(小中のみ)							
27(月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			618	792
	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	でんぷん・さとう	なたね油	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・きゅうり	さとう	オリーブ油・なたね油		29.6	36.6
	ビーフンスープ	ハム		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ	ビーフン	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
28(火)	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・けずぶし(だし)こんぶ(だし)		
29(水)	キムチごはん（発芽玄米入り）・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・発芽玄米・さとう	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	623	724
	韓国(かんこく)風いそ香あえ		味つけのり	小松菜・にんじん	もやし		ごま・ごま油	しょうゆ		
	トック入りわかめスープ	ハム	わかめ	ねぎ	たまねぎ	トック	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	23.4	26.7
	ミックスナッツ（小中のみ）						ミックスナッツ(小中のみ)			
30(木)	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		
	切りぼし大根のサラダ		こんぶ	にんじん	きゅうり・切りぼし大根・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）							

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	脂質 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）	621	26.0	20.1	29.1%	375	94	3.1	3.2	338	0.70	0.58	35	6.3	2.3
中学生	773	31.5	23.7	27.5%	410	112	4.4	4.1	402	0.90	0.67	45	8.2	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の必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のｇ数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお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運営係（087-811-6300）までお問い合わせください。

C	鶴尾小・川岡小・円座小・檀紙小・川島小・十河小・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

D

11月分学校給食献立表

令和５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 (赤) おもに体をつくるもの おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	(赤) おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	(緑) おもに体の調子を整えるもの おもにカロテン 緑黄色野菜	(緑) おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	(黄) おもにエネルギーのもとになるもの おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	(黄) おもに脂質 油脂類・種実類	調味料他	栄養価 小学生 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	栄養価 中学生 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
1(水)	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・しいたけ	精白米・精麦 さとう・でんぷん		しょうゆ・みりん・けずりぶし（だし）	600	750
	さつまいものからあげ					さつまいも	なたね油		17.4	20.9
	切りぼし大根のあえもの		こんぶ	にんじん	きゅうり・切りぼし大根	さとう	ごま油	しょうゆ		
2(木)	シーフードカレーピラフ（麦入り）・牛乳	あさり・えび・いか	牛乳	にんじん	たまねぎ・えだ豆	精白米・精麦	なたね油	ぶどう酒・ウスターソース カレー粉・チキンコンソメ	636	740
	ひじきとチーズのサラダ	まぐろの油づけ	チーズ・ひじき	ブロッコリー	キャベツ	さとう	なたね油	しょうゆ		
	コンソメスープ	ウインナー		にんじん・パセリ	たまねぎ・セロリ	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	24.4	28.2
	ココアワッフル（小中のみ）					ココアワッフル(小中のみ)				
6(月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			680	859
	さばのしょうが煮	さばのしょうが煮								
	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		
	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）	23.9	29.6
	みかん（小中のみ）				みかん（小中のみ）					
7(火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			639	789
	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		
	野菜のドレッシングあえ			にんじん	キャベツ・きゅうり・きくらげ	さとう	ごま油	しょうゆ	26.8	31.9
	味つけ小魚（小中のみ）		味つけ小魚(小中のみ)							
8(水)	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			697	888
	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		
	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	28.4	35.8
	さつまいもチップス（小中のみ）					さつまいもチップス(小中のみ)				
9(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・でんぷん	なたね油・ごま油	しょうゆ・がらスープ チキンコンソメ・トウバンジャン	593	745
	さといものからあげ		青のり			さといも・でんぷん	なたね油		27.4	33.9
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー						
10(金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			620	791
	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		
	小松菜のおかかあえ	かつおぶし		小松菜・にんじん	キャベツ			しょうゆ・ポン酢	25.2	32.1
	ふしめん汁	かまぼこ		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）		
13(月)	黒米ごはん・牛乳		牛乳			精白米・もち米・黒米			581	728
	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）	24.7	29.7
14(火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			645	781
	焼きどうふのみそそぼろ煮	焼きどうふ・ぶた肉・みそ		チンゲンサイ・にんじん	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	25.1	30.0
	野菜マフィン（小中のみ）					野菜マフィン(小中のみ)				
15(水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			603	766
	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		
	アーモンドサラダ			ブロッコリー・にんじん	キャベツ	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ	31.7	39.5
	かき（小中のみ）				かき（小中のみ）					
16(木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			587	735
	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		ねぎ	しめじ・えのきたけ			にぼし（だし）		
17(金)	チキンライス（麦入り）・牛乳	とり肉	牛乳		たまねぎ・えだ豆・エリンギ	精白米・精麦	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	644	790
	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	27.5	31.2
	ヨーグルト（小中のみ）		ヨーグルト(小中のみ)							
20(月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			613	756
	チヌだんごと野菜のみそ煮	チヌだんご・牛肉 あつあげ・みそ	こんぶ	にんじん	大根	こんにゃく・さとう		しょうゆ		
	食べて菜のあえもの	ちりめん		食べて菜・にんじん	もやし		ごま	しょうゆ・ポン酢	27.3	32.8
	みかん（小中のみ）				みかん（小中のみ）					
21(火)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			657	836
	ロメインレタスのシチュー	とり肉・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	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	28.4	35.2
	ココアビーンズ	大豆				さとう・でんぷん	なたね油	ココア		
22(水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			618	772
	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・切りぼし大根	さとう	ごま油	しょうゆ	29.3	35.7
	小魚のあま酢煮		ちりめん			さとう	ごま	ポン酢		
24(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）	568	674
	れんこんのきんぴら	てんぷら	くきわかめ	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）		
	のっぺい汁	油あげ		にんじん・ねぎ		さといも・こんにゃく・でんぷん		しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	21.7	25.4
27(月)	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 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	621	773
	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	23.0	27.5
	小にぼし（小中のみ）		小にぼし(小中のみ)							
28(火)	コッペパン（袋入り）・牛乳		牛乳			コッペパン（袋入り）			640	776
	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	でんぷん・さとう	なたね油	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・きゅうり	さとう	オリーブ油・なたね油		28.8	34.2
	ビーフンスープ	ハム		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ	ビーフン	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
29(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・けずぶし(だし)こんぶ(だし)		
30(木)	キムチごはん（発芽玄米入り）・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・発芽玄米・さとう	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	623	724
	韓国(かんこく)風いそ香あえ		味つけのり	小松菜・にんじん	もやし		ごま・ごま油	しょうゆ		
	トック入りわかめスープ	ハム	わかめ	ねぎ	たまねぎ	トック	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	23.4	26.7
	ミックスナッツ（小中のみ）						ミックスナッツ(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	脂質 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）	623	25.5	20.0	28.9%	373	95	3.1	3.2	339	0.67	0.57	35	6.1	2.3
中学生	772	30.8	23.5	27.4%	408	114	4.4	4.1	403	0.85	0.65	45	7.9	2.8

▼さらに詳しい情報はこちらから▼

高松市学校給食会ホームページへ

給食献立と食材産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。
※食物アレルギー等で対応の必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のｇ数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお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。
※28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。

D	木太小・古高松小・屋島小・前田小・木太南小・古高松南小・屋島東小・屋島西小・木太北部小・牟礼小・牟礼北小・牟礼南小・庵治小・屋島中・古高松中・木太中・牟礼中・庵治中・前田幼・栗山幼・大町幼

E

11月分学校給食献立表

令和５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 (赤) おもに体をつくるもの 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	(緑) おもに体の調子を整えるもの 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	(黄) おもにエネルギーのもとになるもの おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類	調味料他	栄養価 小学生 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	中学生
1(水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			595	746
	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 でんぷん	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	23.9	29.1
	納豆	納豆								
2(木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			630	769
	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・でんぷん	なたね油・ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ・一味とうがらし		
	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	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	22.5	26.7
	ココアワッフル					ココアワッフル				
6(月)	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	ぶた肉		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	がらスープ・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	23.3	28.1
7(火)	さけ菜めし・牛乳		牛乳			精白米		さけ菜めしごはんのもと	630	770
	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		
	おかかあえ	かつおぶし			もやし・きゅうり			しょうゆ	21.4	25.4
	野菜マフィン					野菜マフィン				
8(水)	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	631	778
	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	20.7	24.3
	ヨーグルト		ヨーグルト							
9(木)	セルフフィッシュバーガー・牛乳	白身魚のフライ	牛乳	にんじん	キャベツ	コッペパン	なたね油	タルタルソース	648	873
	コーンチャウダー	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	23.4	30.4
10(金)	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 でんぷん	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	598	753
	小いわしのからあげ		かたくちいわし粉つき				なたね油		27.0	33.4
	ミニトマト			ミニトマト						
13(月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			595	730
	すき焼き風煮	牛肉・焼きどうふ		にんじん	はくさい・大根・たまねぎ・太ねぎ	こんにゃく・ふ・さとう	なたね油	しょうゆ		
	ごま酢あえ			さやいんげん・にんじん	とうもろこし	さとう	ごま	しょうゆ・ポン酢	23.5	27.8
	小魚入りアーモンド						小魚入りアーモンド			
14(火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			670	815
	焼きどうふのみそそぼろ煮	焼きどうふ・ぶた肉 みそ		にんじん	たまねぎ・えだ豆・ほししいたけ しょうが・にんにく	さとう・でんぷん	ごま油	しょうゆ・一味とうがらし		
	きゅうりともやしのドレッシングあえ			にんじん	もやし・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	26.0	30.7
	ミックスナッツ						ミックスナッツ			
15(水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			615	778
	金時豆と野菜のカレー煮	牛肉・ぶた肉 金時豆・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	26.0	31.9
	牛乳プリン					牛乳プリン				
16(木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			589	729
	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	こんにゃく・さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ		
	ごまあえ			小松菜・にんじん	もやし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	22.1	26.6
	さつまいもチップス					さつまいもチップス				
17(金)	麦ごはん・しじみのつくだ煮・牛乳	しじみつくだ煮	牛乳			精白米・精麦			594	743
	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		
	切りぼし大根のあえもの		こんぶ		きゅうり・とうもろこし・切りぼし大根	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	21.3	25.7
20(月)	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	600	709
	小えびのからあげ		小えび粉つき				なたね油			
	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・でんぷん	ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	24.2	28.7
	りんご				りんご					
21(火)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			569	715
	ポトフ	ウインナー		パセリ	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		
	野菜サラダ				大根・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	21.1	25.8
	チーズ		チーズ							
22(水)	麦ごはん・ひじきのり・牛乳		牛乳・ひじきのり			精白米・精麦			557	694
	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)・こんぶ(だし)		
	たくあんあえ			にんじん	もやし・きゅうり・たくあん		ごま	しょうゆ	25.9	31.4
24(金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			600	764
	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		
	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	27.8	35.0
	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		
27(月)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			589	735
	ちぬだんごと野菜のみそ煮	チヌだんご・ぶた肉 あつあげ・みそ	こんぶ		大根	さといも こんにゃく・さとう		しょうゆ		
	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	25.9	31.2
28(火)	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			577	742
	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・トマトパウダー		
	ツナサラダ	まぐろの油づけ			きゅうり・大根	さとう	オリーブ油・なたね油	りんご酢	23.5	29.7
29(水)	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）	613	702
	塩こんぶあえ		塩こんぶ	小松菜	もやし		ごま	しょうゆ		
	さといもとねぎのみそ汁	油あげ・みそ	わかめ	にんじん	太ねぎ・ゆず	さといも		けずりぶし（だし）・こんぶ（だし）	21.0	24.4
	もちクリーム大福						もちクリーム大福			
30(木)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			633	808
	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・しめじ	さつまいも・小麦粉	バター・なたね油	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ		
	ビーンズサラダ	ミックスビーンズ		にんじん	きゅうり			ドレッシング	25.6	32.1

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	脂質 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）	608	23.8	19.7	29.1%	355	90	3.6	3.2	219	0.73	0.56	22	6.5	2.0
中学生	756	28.9	23.0	27.4%	384	108	4.5	4.0	253	0.93	0.65	27	8.3	2.5

▼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の必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のｇ数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお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運営係（087-811-6300）までお問い合わせください。

E	新番丁小・亀阜小・高松第一小・男木小・男木中・紫雲中・高松第一中

F

11月分学校給食献立表

令和５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 (赤) おもに体をつくるもの おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	(赤) おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	(緑) おもに体の調子を整えるもの 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	(黄) おもにエネルギーのもとになるもの おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類	調味料他	栄養価 小学生 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	中学生
1(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	ぶた肉		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	がらスープ・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	23.3	28.1
2(木)	さけ菜めし・牛乳		牛乳			精白米		さけ菜めしごはんのもと	630	770
	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		
	おかかあえ	かつおぶし			もやし・きゅうり			しょうゆ	21.4	25.4
	野菜マフィン					野菜マフィン				
6(月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			595	746
	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 でんぷん	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	23.9	29.1
	納豆	納豆								
7(火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			630	769
	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・でんぷん	なたね油・ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ・一味とうがらし		
	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	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	22.5	26.7
	ココアワッフル					ココアワッフル				
8(水)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			670	815
	焼きどうふのみそそぼろ煮	焼きどうふ・ぶた肉 みそ		にんじん	たまねぎ・えだ豆・ほししいたけ しょうが・にんにく	さとう・でんぷん	ごま油	しょうゆ・一味とうがらし		
	きゅうりともやしのドレッシングあえ			にんじん	もやし・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	26.0	30.7
	ミックスナッツ						ミックスナッツ			
9(木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			595	730
	すき焼き風煮	牛肉・焼きどうふ		にんじん	はくさい・大根・たまねぎ・太ねぎ	こんにゃく・ふ・さとう	なたね油	しょうゆ		
	ごま酢あえ			さやいんげん・にんじん	とうもろこし	さとう	ごま	しょうゆ・ポン酢	23.5	27.8
	小魚入りアーモンド						小魚入りアーモンド			
10(金)	麦ごはん・ひじきのり・牛乳		牛乳・ひじきのり			精白米・精麦			557	694
	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)・こんぶ(だし)		
	たくあんあえ			にんじん	もやし・きゅうり・たくあん		ごま	しょうゆ	25.9	31.4
13(月)	セルフフィッシュバーガー・牛乳	白身魚のフライ	牛乳	にんじん	キャベツ	コッペパン	なたね油	タルタルソース	648	873
	コーンチャウダー	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	23.4	30.4
14(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	631	778
	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	20.7	24.3
	ヨーグルト		ヨーグルト							
15(水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			600	764
	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		
	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	27.8	35.0
	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		
16(木)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			633	808
	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・しめじ	さつまいも・小麦粉	バター・なたね油	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ		
	ビーンズサラダ	ミックスビーンズ		にんじん	きゅうり			ドレッシング	25.6	32.1
17(金)	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	600	709
	小えびのからあげ		小えび粉つき				なたね油			
	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・でんぷん	ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	24.2	28.7
	りんご				りんご					
20(月)	麦ごはん・しじみのつくだ煮・牛乳	しじみつくだ煮	牛乳			精白米・精麦			594	743
	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		
	切りぼし大根のあえもの		こんぶ		きゅうり・とうもろこし・切りぼし大根	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	21.3	25.7
21(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）	613	702
	塩こんぶあえ		塩こんぶ	小松菜	もやし		ごま	しょうゆ		
	さといもとねぎのみそ汁	油あげ・みそ	わかめ	にんじん	太ねぎ・ゆず	さといも		けずりぶし（だし）・こんぶ（だし）	21.0	24.4
	もちクリーム大福						もちクリーム大福			
22(水)	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 でんぷん	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	598	753
	小いわしのからあげ		かたくちいわし粉つき				なたね油		27.0	33.4
	ミニトマト			ミニトマト						
24(金)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			615	778
	金時豆と野菜のカレー煮	牛肉・ぶた肉 金時豆・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	26.0	31.9
	牛乳プリン					牛乳プリン				
27(月)	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			577	742
	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・トマトパウダー		
	ツナサラダ	まぐろの油づけ			きゅうり・大根	さとう	オリーブ油・なたね油	りんご酢	23.5	29.7
28(火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			589	735
	ちぬだんごと野菜のみそ煮	チヌだんご・ぶた肉 あつあげ・みそ	こんぶ		大根	さといも こんにゃく・さとう		しょうゆ		
	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	25.9	31.2
29(水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			569	715
	ポトフ	ウインナー		パセリ	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		
	野菜サラダ				大根・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	21.1	25.8
	チーズ		チーズ							
30(木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			589	729
	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	こんにゃく・さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ		
	ごまあえ			小松菜・にんじん	もやし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	22.1	26.6
	さつまいもチップス					さつまいもチップス				

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	脂質 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）	608	23.8	19.7	29.1%	355	90	3.6	3.2	219	0.73	0.56	22	6.5	2.0
中学生	756	28.9	23.0	27.4%	384	108	4.5	4.0	253	0.93	0.65	27	8.3	2.5

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

F　栗林小・花園小・桜町中・玉藻中

六条町
学校給食センター

11月分学校給食献立表

令和５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 (赤) おもに体をつくるもの 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	(緑) おもに体の調子を整えるもの 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	(黄) おもにエネルギーのもとになるもの おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類	調味料他	栄養価 小学生 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	中学生
1(水)	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・でんぷん		しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)	658	810
	さといものからあげ		青のり			さといも・でんぷん	なたね油			
	切りぼし大根のあえもの	まぐろの油づけ	こんぶ	にんじん	きゅうり・切りぼし大根	さとう	ごま油	しょうゆ	22.1	25.7
	チーズ		チーズ							
2(木)	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			675	868
	とり肉のトマト煮	とり肉・大豆		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		
	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	32.8	41.3
	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			
6(月)	中華あんかけラーメン・牛乳	ぶた肉・いか	牛乳	にんじん・ねぎ	もやし・たまねぎ・たけのこ・しょうが	中華めん・でんぷん・さとう	ごま油	しょうゆ・がらスープ・チキンコンソメ	608	767
	キャラメルポテト					さつまいも・さとう	なたね油・バター			
	ブロッコリーの中華あえ	ささみの油づけ		ブロッコリー・にんじん	キャベツ・とうもろこし	さとう	ごま油	しょうゆ	26.3	32.5
7(火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			599	764
	はまちの照り焼き	はまち				さとう・でんぷん		しょうゆ・みりん		
	食べて菜のゆず香あえ			食べて菜・にんじん	もやし・ゆず	さとう	ごま	しょうゆ	26.2	32.9
	きのこのみそ汁	油あげ・みそ	わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ・しめじ・えのきたけ・しいたけ			にぼし(だし)		
8(水)	ガーリックピラフ・牛乳	ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ・えだ豆・にんにく	精白米	なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ	645	773
	サイコロステーキ	牛肉			りんご・たまねぎ・レモン・しょうが・にんにく	さとう		しょうゆ・ぶどう酒		
	チョップドサラダ	まぐろの油づけ		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		26.7	31.8
	ピースープ	ひよこ豆・ハム		にんじん	たまねぎ・グリンピース・セロリ		なたね油	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ		
9(木)	肉みそ手まきごはん・牛乳	ぶた肉・大豆・みそ	牛乳・のり		たまねぎ・しょうが	精白米・さとう・でんぷん	なたね油	みりん・しょうゆ	602	743
	こんぶあえ		塩こんぶ	チンゲンサイ・にんじん	はくさい・きゅうり		ごま	しょうゆ		
	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)	25.1	29.6
	お茶豆	お茶豆								
10(金)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			548	728
	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	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・一味とうがらし		
	イタリアンサラダ			パプリカ	キャベツ・きゅうり・レモン	さとう	なたね油・オリーブ油		22.4	28.9
	かき(小中のみ)				かき(小中のみ)					
13(月)	黒米ごはん・牛乳		牛乳			精白米・もち米・黒米			683	855
	とり肉のレモンソース	とり肉			レモン	でんぷん・米粉・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん		
	大根と水菜のあえもの	かつおぶし		水菜	大根・きゅうり	さとう	なたね油・ごま油	りんご酢・しょうゆ	30.5	36.9
	ちぬのつみれ汁	チヌだんご・油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	はくさい・たまねぎ			けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
14(火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			614	765
	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		
	韓国(かんこく)風いそ香あえ		味つけのり	小松菜	きゅうり・とうもろこし		ごま・ごま油	しょうゆ	22.4	26.8
	トック入りたまごスープ	たまご		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	トック		がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
15(水)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			683	842
	焼きどうふのみそそぼろ煮	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		
	千草あえ	油あげ		ほうれん草・にんじん	もやし・えのきたけ・すだち	さとう		しょうゆ		
	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	30.2	36.7
	みかん				みかん					
16(木)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			650	826
	ロメインレタスのシチュー	とり肉・白いんげん豆	牛乳・粉チーズ	にんじん	たまねぎ・ロメインレタス	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	さとう	ごま油	しょうゆ	29.9	37.3
	ココアビーンズ	大豆				でんぷん・さとう	なたね油	ココア		
17(金)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			593	744
	さぬきサーモンのたつたあげ	さぬきサーモン			しょうが	米粉・でんぷん	なたね油	しょうゆ		
	食べて菜のごまドレッシングあえ			食べて菜・にんじん	もやし	さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ	24.3	29.6
	ふしめん汁	かまぼこ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	ふしめん		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
20(月)	わかめごはん・牛乳		牛乳			精白米		わかめごはんのもと	621	776
	松風焼き	とり肉・ぶた肉 たまご・みそ		にんじん	たまねぎ	米粉・さとう	ごま			
	まんばのおかかあえ	かつおぶし		まんば・にんじん	キャベツ			しょうゆ・ポン酢	28.8	34.7
	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)		
21(火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			607	755
	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		
	れんこんとツナのあえもの	まぐろの油づけ		にんじん	れんこん・キャベツ・とうもろこし	さとう		しょうゆ	25.9	31.2
	小魚のあまず煮		ちりめん			さとう	ごま	ポン酢		
22(水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			643	814
	白身魚のフライ	白身魚フライ米粉つき					なたね油			
	ひじきとチーズのサラダ	ハム	チーズ・ひじき	にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	なたね油	しょうゆ		
	マカロニスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ・大根・セロリ	じゃがいも・マカロニ		がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	24.9	30.9
	さぬきキウイっこ				キウイフルーツ					
24(金)	きのこカレーライス・牛乳	ぶた肉・レンズ豆	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・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・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	665	816
	食べて菜のサラダ		ちりめん	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	24.6	29.0
	ヨーグルト(小中のみ)		ヨーグルト(小中のみ)							
27(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・なたね油	しょうゆ・こんぶ(だし)	638	766
	いかのさらさあげ	いか			しょうが	でんぷん	なたね油	しょうゆ・カレー粉		
	きんぴら	てんぷら		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	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん・にぼし(だし)	28.9	34.7
	打ち豆汁	油あげ・打ち豆・みそ		ねぎ	大根・たまねぎ			にぼし(だし)		
28(火)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			662	847
	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	なたね油	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	26.2	32.2
	ロメインレタスのたまごスープ	たまご・ハム		にんじん	たまねぎ・ロメインレタス	でんぷん	なたね油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
29(水)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			643	802
	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		
	小松菜とひじきのいため煮	てんぷら	ひじき	小松菜・にんじん	たけのこ	さとう	ごま・なたね油	しょうゆ・みりん	26.5	31.9
	スタミナ納豆	とり肉・納豆		ねぎ	にんにく・しょうが	さとう	ごま油	しょうゆ・みりん・タバスコ		
30(木)	セルフオムライス(ピラフ・うすやきたまご) 牛乳	とり肉 うすやきたまご	牛乳	にんじん	たまねぎ・えだ豆	精白米	なたね油	トマトケチャップ・チキンコンソメ トマトパウダー	647	732
	ブロッコリーのカレードレッシング			ブロッコリー・パプリカ	キャベツ・きゅうり	さとう	なたね油	カレー粉		
	コンソメスープ	白いんげん豆・ウインナー		にんじん	たまねぎ・ロメインレタス・セロリ	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	21.8	24.4
	豆乳プリンタルト					豆乳プリンタルト				

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	脂質 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)	634	26.3	20.0	28.4%	359	91	3.2	3.2	233	0.77	0.56	31	5.8	2.4
中学生	790	32.0	23.4	26.6%	391	111	4.1	4.0	270	0.98	0.64	38	7.3	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の必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のｇ数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお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運営係(087-811-6300)までお問い合わせください。

川添小・林小・多肥小・協和中・龍雲中・川添幼