



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 エネルギー (kcal)	中学生 たんぱく質 (g)
		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質			
		魚・肉・たまご・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂類・種実類			
4 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			647	828
	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			小松菜・にんじん	キャベツ・ゆず	さとう		しょうゆ	27.6	34.9
	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)		
5 (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	542	728
	韓国風いそ香あえ		味つけのり	ほうれん草・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	19.5	25.3
	ミックスナッツ (中のみ)						ミックスナッツ(中のみ)			
6 (木)	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			713	910
	ロメインレタスのシチュー	とり肉・ベーコン	牛乳・チーズ	にんじん	たまねぎ・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・おとう酒・チキンコンソメ		
	根菜サラダ			にんじん	ごぼう・きゅうり・れんこん・とうもろこし			ドレッシング	29.2	36.7
	ココアビーンズ	大豆				さとう・でんぶん	なたね油	ココア		
7 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			592	741
	あつあげとチンゲンサイのみそいため	あつあげ・ぶた肉 みそ		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ・たけのこ・しょうが ほししいたけ・にんにく	さとう・でんぶん	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ トウバンジャン		
	かみかみあえ	するめ		小松菜・にんじん	きゅうり・切りばし大根・とうもろこし	さとう	ごま油	しょうゆ	25.9	31.4
	小魚のあま酢煮		ちりめん			さとう	ごま	ポン酢		
10 (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	635	799
	大学いも					さつまいも・さとう	なたね油・ごま		26.5	32.9
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー						
11 (火)	黒米ごはん (もち米入り)・牛乳		牛乳			精白米・もち米・黒米			603	755
	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)	23.4	28.1
	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)		
12 (水)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			581	759
	シーフードクリームペンネ	あさり・えび・いか ベーコン	牛乳・チーズ	にんじん	たまねぎ・しめじ	ペンネ・小麦粉	なたね油・バター	おとう酒・チキンコンソメ		
	海そうサラダ みかん		海そうミックス		キャベツ・きゅうり・とうもろこし みかん	さとう	ごま油・なたね油	しょうゆ	23.8	30.3
13 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			616	773
	魚のきのこあんかけ	赤魚			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	もやし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	26.6	32.0
	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	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
14 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			641	787
	オリーブ豚と野菜のしょうがいため	ぶた肉		にんじん	たまねぎ・キャベツ・しょうが	さとう	なたね油	しょうゆ・みりん		
	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)	28.5	33.3
	納豆	納豆								
17 (月)	きのこカレーライス (麦ごはん) 牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・まいたけ 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・おとう酒 チャツネ・チキンコンソメ	636	788
	ひじきとチーズのサラダ		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		
	小にぼし		小にぼし						23.4	28.3
	さぬきキウイっこ				キウイフルーツ					
18 (火)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			609	774
	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	しょうゆ・トウバンジャン		
	レタスのサラダ			にんじん	大根・レタス	さとう	なたね油		28.4	35.2
	ビーフンスープ	ハム		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	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		
19 (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・エリンギ・えだ豆	精白米・精麦	なたね油	トマトケチャップ・おとう酒 ウスターソース・チキンコンソメ	652	760
	マカロニサラダ	まぐろの油づけ			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	24.9	28.7
	ヨーグルト		ヨーグルト							
20 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			604	773
	さばのみそ煮	さばのみそ煮								
	野菜とたくあんのごまあえ のっぺい汁	とり肉・油あげ		チンゲンサイ にんじん・ねぎ	キャベツ・たくあん ごぼう		ごま	しょうゆ しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	29.0	36.9
21 (金)	五目チャーハン (麦入り)・牛乳	焼きぶた	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えだ豆	精白米・精麦	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	595	691
	はるさめサラダ			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・からし粉		
	たまごとコーンのスープ	たまご		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・とうもろこし	でんぶん	ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	22.6	25.4
	チーズ		チーズ							
25 (火)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			605	767
	肉だんごと野菜のトマト煮	肉だんご 白いんげん豆・ベーコン		トマト・にんじん	たまねぎ・エリンギ・にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトケチャップ・おとう酒 ウスターソース・チキンコンソメ		
	アーモンドサラダ かき			にんじん	キャベツ・もやし かき	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ	22.9	28.6
26 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			587	729
	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	22.8	27.6
	切りばし大根のあえもの		こんぶ	にんじん	きゅうり・切りばし大根	さとう	ごま油	しょうゆ		
27 (木)	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)	635	725
	きんぴらごぼう	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	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし けずりぶし (だし)		
	とうふのすまし汁	とうふ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ			しょうゆ・けずりぶし (だし)	21.4	24.6
	りんごタルト					りんごタルト				
28 (金)	親子どんぶり (麦ごはん)・牛乳	たまご・とり肉	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)	625	781
	ほうれん草とツナのあえもの さといものからあげ	まぐろの油づけ		ほうれん草	もやし			しょうゆ・ポン酢	25.2	30.3

11月学校給食栄養量 (18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	25.1	19.5	28.5%	353	92	3.5	3.1	368	0.71	0.59	27	5.9	2.2
中学生	770	30.6	23.3	27.2%	385	113	4.4	3.9	440	0.91	0.68	33	7.5	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が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお問い合わせください。

※加工食品については、含まれる材料の多い食品群に記載しています。 ※調味料は、アレルゲンのない「塩・こしょう・酢・酒・ローリエ」は記載していません。

※ドレッシング、チキンコンソメは乳・卵抜きを使用しています。 ※米粉パンには、小麦粉とグルテン (小麦粉たんぱく質) が入っています。

※「ふるさとの食再発見週間」(11月17日) には、郷土料理や地場産物を多く使用した献立を取り入れており、かがわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせしています。

※精白米は香川県産のお米に強化米を混ぜ、ビタミンB1、B2を強化しています。また、鉄分摂取の観点から鉄強化米を加えて炊くことがあります。

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						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)
4 (火)	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	564 695
	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・でんぶん	ごま油	しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	
	すまし汁	かまぼこ・とうふ		にんじん・ねぎ	たまねぎ			しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	20.8 25.1
	みかん (小中のみ)				みかん (小中のみ)				
5 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			647 828
	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			小松菜・にんじん	キャベツ・ゆず	さとう		しょうゆ	27.6 34.9
	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)	
6 (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	542 728
	韓国風いそ香あえ		味つけのり	ほうれん草・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	19.5 25.3
	ミックスナッツ (中のみ)						ミックスナッツ(中のみ)		
7 (金)	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			713 910
	ロメインレタスのシチュー	とり肉・ベーコン	牛乳・チーズ	にんじん	たまねぎ・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	
	根菜サラダ			にんじん	ごぼう・きゅうり・れんこん・とうもろこし			ドレッシング	29.2 36.7
	ココアビーンズ	大豆				さとう・でんぶん	なたね油	ココア	
10 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			592 741
	あつあげとチンゲンサイのみそいため	あつあげ・ぶた肉 みそ		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ・たけのこ・しょうが ほししいたけ・にんにく	さとう・でんぶん	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ トウバンジャン	
	かみかみあえ	するめ		小松菜・にんじん	きゅうり・切りばし大根・とうもろこし	さとう	ごま油	しょうゆ	25.9 31.4
	小魚のあま酢煮 (小中のみ)		ちりめん(小中のみ)			さとう (小中のみ)	ごま (小中のみ)	ポン酢 (小中のみ)	
11 (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	635 799
	大学いも					さつまいも・さとう	なたね油・ごま		26.5 32.9
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー					
	黒米ごはん (もち米入り)・牛乳		牛乳			精白米・もち米・黒米			603 755
12 (水)	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)	23.4 28.1
	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)	
	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			581 759
	シーフードクリームペンネ	あさり・えび・いか ベーコン	牛乳・チーズ	にんじん	たまねぎ・しめじ	ペンネ・小麦粉	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ	
13 (木)	海そうサラダ		海そうミックス		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま油・なたね油	しょうゆ	23.8 30.3
	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			616 773
	魚のきのこあんかけ	赤魚			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	
14 (金)	中華あえ			ほうれん草・にんじん	もやし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	26.6 32.0
	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	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			641 787
	オリーブ豚と野菜のしょうがいため	ぶた肉		にんじん	たまねぎ・キャベツ・しょうが	さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	
17 (月)	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)	28.5 33.3
	納豆 (小中のみ)	納豆 (小中のみ)							
	きのこカレーライス (麦ごはん) 牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・まいたけ 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・ぶどう酒 チャツネ・チキンコンソメ	636 788
	ひじきとチーズのサラダ		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	23.4 28.3
18 (火)	小にぼし (小中のみ)		小にぼし(小中のみ)						
	さめきキウイっこ (小中のみ)				キウイフルーツ (小中のみ)				
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			609 774
	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	しょうゆ・トウバンジャン	
19 (水)	レタスのサラダ			にんじん	大根・レタス	さとう	なたね油		28.4 35.2
	ビーフンスープ	ハム		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	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	
20 (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	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	652 760
	マカロニサラダ	まぐろの油づけ			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	24.9 28.7
	ヨーグルト (小中のみ)		ヨーグルト(小中のみ)						
21 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			604 773
	さばのみそ煮	さばのみそ煮							
	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	29.0 36.9
	のっぺい汁	とり肉・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)	
25 (火)	五目チャーハン (麦入り)・牛乳	焼きぶた	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えだ豆	精白米・精麦	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	595 691
	はるさめサラダ			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・からし粉	
	たまごとコーンのスープ	たまご		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・とうもろこし	でんぶん	ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	22.6 25.4
	チーズ (小中のみ)		チーズ (小中のみ)						
26 (水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			605 767
	肉だんごと野菜のトマト煮	肉だんご 白いんげん豆・ベーコン		トマト・にんじん	たまねぎ・エリンギ・にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトケチャップ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ	
	アーモンドサラダ			にんじん	キャベツ・もやし	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ	22.9 28.6
	かき (小中のみ)				かき (小中のみ)				
27 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			587 729
	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	22.8 27.6
	切りばし大根のあえもの		こんぶ	にんじん	きゅうり・切りばし大根	さとう	ごま油	しょうゆ	
	ふきよせごはん・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	しめじ・えだ豆	精白米・さつまいも・さとう		しょうゆ・こんぶ (だし)	635 725
28 (金)	きんぴらごぼう	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	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし けずりぶし (だし)	
	とうふのすまし汁	とうふ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ			しょうゆ・けずりぶし (だし)	21.4 24.6
	りんごタルト (小中のみ)					りんごタルト(小中のみ)			

11月学校給食栄養量 (18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)	614	24.8	19.0	27.9%	354	93	3.5	3.1	368	0.76	0.58	28	6.0	2.2
中学生	766	30.3	22.7	26.7%	386	114	4.5	3.9	439	0.97	0.67	34	7.6	2.8

※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。

※精白米は香川県産のお米に強化米を混ぜ、ビタミンB1、B2を強化しています。また、鉄分摂取の観点から鉄強化米を加えて炊くことがあります。

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・一宮幼・弦打幼・国分寺北部幼・国分寺南部幼
---	---

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



ホーム
ページへ



給食
献立と
食材
産地
について



11月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使 用 す る 食 品 名						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				
		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	調味料他	小学生 エネルギー (kcal)	中学生 たんぱく質 (g)
4 (火)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			611	779
	ぶた肉のカレーソテー	ぶた肉		にんじん・ピーマン	たまねぎ・エリンギ	さとう	なたね油	ぶどう酒・ウスターソース・しょうゆ みりん・カレー粉・チキンコンソメ		
	ゆで野菜			ブロッコリー	カリフラワー				27.5	34.0
	コーンクリームスープ	ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	とうもろこし・たまねぎ	コーンスターチ	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ		
5 (水)	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	564	695
	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)		
	すまし汁	かまぼこ・とうふ		にんじん・ねぎ	たまねぎ			しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	20.8	25.1
	みかん (小中のみ)				みかん (小中のみ)					
6 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			647	828
	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		
	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	27.6	34.9
	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)		
7 (金)	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	542	728
	韓国風いそ香あえ		味つけのり	ほうれん草・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	19.5	25.3
	ミックスナッツ (中のみ)						ミックスナッツ(中のみ)			
10 (月)	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			713	910
	ロメインレタスのシチュー	とり肉・ベーコン	牛乳・チーズ	にんじん	たまねぎ・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		
	根菜サラダ			にんじん	ごぼう・きゅうり・れんこん・とうもろこし			ドレッシング	29.2	36.7
	ココアビーンズ	大豆				さとう・でんぶ	なたね油	ココア		
11 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			592	741
	あつあげとチンゲンサイのみそいため	あつあげ・ぶた肉 みそ		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ・たけのこ・しょうが ほししいたけ・にんにく	さとう・でんぶ	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ トウバンジャン		
	かみかみあえ	するめ		小松菜・にんじん	きゅうり・切りばし大根・とうもろこし	さとう	ごま油	しょうゆ	25.9	31.4
	小魚のあま酢煮 (小中のみ)		ちりめん(小中のみ)			さとう (小中のみ)	ごま (小中のみ)	ポン酢 (小中のみ)		
12 (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	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	635	799
	大学いも					さつまいも・さとう	なたね油・ごま		26.5	32.9
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー						
13 (木)	黒米ごはん (もち米入り)・牛乳		牛乳			精白米・もち米・黒米			603	755
	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)		
	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)	23.4	28.1
14 (金)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			581	759
	シーフードクリームペンネ	あさり・えび・いか ベーコン	牛乳・チーズ	にんじん	たまねぎ・しめじ	ペンネ・小麦粉	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ		
	海そうサラダ		海そうミックス		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま油・なたね油	しょうゆ	23.8	30.3
	みかん (小中のみ)				みかん (小中のみ)					
17 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			616	773
	魚のきのこあんかけ	赤魚			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	もやし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	26.6	32.0
	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	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
18 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			641	787
	オリーブ豚と野菜のしょうがいため	ぶた肉		にんじん	たまねぎ・キャベツ・しょうが	さとう	なたね油	しょうゆ・みりん		
	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)	28.5	33.3
	納豆 (小中のみ)	納豆 (小中のみ)								
19 (水)	きのこカレーライス (麦ごはん) 牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・まいたけ 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・ぶどう酒 チャツネ・チキンコンソメ	636	788
	ひじきとチーズのサラダ		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		
	小にぼし (小中のみ)		小にぼし(小中のみ)						23.4	28.3
	さぬきキウイっこ (小中のみ)				キウイフルーツ (小中のみ)					
20 (木)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			609	774
	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・さとう	なたね油	しょうゆ・トウバンジャン		
	レタスのサラダ			にんじん	大根・レタス	さとう	なたね油		28.4	35.2
	ビーフンスープ	ハム		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	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		
21 (金)	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	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	652	760
	マカロニサラダ	まぐろの油づけ			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	24.9	28.7
	ヨーグルト (小中のみ)		ヨーグルト(小中のみ)							
25 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			604	773
	さばのみそ煮	さばのみそ煮								
	野菜とたくあんのごまあえ のっぺい汁	とり肉・油あげ		チンゲンサイ にんじん・ねぎ	キャベツ・たくあん ごぼう		ごま	しょうゆ しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	29.0	36.9
26 (水)	五目チャーハン (麦入り)・牛乳	焼きぶた	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えだ豆	精白米・精麦	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	595	691
	はるさめサラダ			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・からし粉		
	たまごとコーンのスープ	たまご		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・とうもろこし	でんぶ	ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	22.6	25.4
	チーズ (小中のみ)		チーズ (小中のみ)							
27 (木)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			605	767
	肉だんごと野菜のトマト煮	肉だんご 白いんげん豆・ベーコン		トマト・にんじん	たまねぎ・エリンギ・にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトケチャップ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ		
	アーモンドサラダ			にんじん	キャベツ・もやし	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ	22.9	28.6
	かき (小中のみ)				かき (小中のみ)					
28 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			587	729
	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		
	切りばし大根のあえもの		こんぶ	にんじん	きゅうり・切りばし大根	さとう	ごま油	しょうゆ	22.8	27.6

11月学校給食栄養量 (18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)	613	25.2	19.3	28.3%	353	91	3.3	3.2	366	0.74	0.60	29	5.9	2.2
中学生	769	30.8	23.1	27.1%	386	112	4.3	4.0	437	0.95	0.69	35	7.5	2.8

※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。

※精白米は香川県産のお米に強化米を混ぜ、ビタミンB1、B2を強化しています。また、鉄分摂取の観点から鉄強化米を加えて炊くことがあります。

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
---	--

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



高松市学校給食会
ホームページへ



給食献立と
食材産地について





11月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使 用 す る 食 品 名						調味料他	栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			小学生 エネルギー(kcal)	中学生 たんぱく質(g)
		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質			
		魚・肉・たまご・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂類・種実類			
4 (火)	あぶたまどんぶり (麦ごはん)・牛乳	たまご・油あげ	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)	714	890
	さつまいもといりこのかんろ煮		小にぼし			さつまいも・さとう	なたね油		24.9	29.9
	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		
5 (水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			611	779
	ぶた肉のカレーソテー	ぶた肉		にんじん・ピーマン	たまねぎ・エリンギ	さとう	なたね油	ぶどう酒・ウスターソース・しょうゆ みりん・カレー粉・チキンコンソメ		
	ゆで野菜			ブロッコリー	カリフラワー				27.5	34.0
	コーンクリームスープ	ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	とうもろこし・たまねぎ	コーンスターチ	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ		
6 (木)	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	564	695
	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・でんぶん	ごま油	しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	すまし汁	かまぼこ・とうふ		にんじん・ねぎ	たまねぎ			しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	20.8	25.1
	みかん (小中のみ)				みかん (小中のみ)					
7 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			647	828
	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			小松菜・にんじん	キャベツ・ゆず	さとう		しょうゆ	27.6	34.9
	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)		
10 (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	542	728
	韓国風いそ香あえ		味つけのり	ほうれん草・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	19.5	25.3
	ミックスナッツ (中のみ)						ミックスナッツ(中のみ)			
11 (火)	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			713	910
	ロメインレタスのシチュー	とり肉・ベーコン	牛乳・チーズ	にんじん	たまねぎ・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		
	根菜サラダ			にんじん	ごぼう・きゅうり・れんこん・とうもろこし			ドレッシング	29.2	36.7
	ココアビーンズ	大豆				さとう・でんぶん	なたね油	ココア		
12 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			592	741
	あつあげとチンゲンサイのみそいため	あつあげ・ぶた肉 みそ		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ・たけのこ・しょうが ほししいたけ・にんにく	さとう・でんぶん	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ トウバンジャン		
	かみかみあえ	するめ		小松菜・にんじん	きゅうり・切りぼし大根・とうもろこし	さとう	ごま油	しょうゆ	25.9	31.4
	小魚のあま酢煮 (小中のみ)		ちりめん(小中のみ)			さとう (小中のみ)	ごま (小中のみ)	ボン酢 (小中のみ)		
13 (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	635	799
	大学いも					さつまいも・さとう	なたね油・ごま		26.5	32.9
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー						
14 (金)	黒米ごはん (もち米入り)・牛乳		牛乳			精白米・もち米・黒米			603	755
	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)		
	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)	23.4	28.1
	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
17 (月)	シーフードクリームペンネ	あさり・えび・いか ベーコン	牛乳・チーズ	にんじん	たまねぎ・しめじ	ペンネ・小麦粉	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ	581	759
	海そうサラダ		海そうミックス		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま油・なたね油	しょうゆ		
	みかん (小中のみ)				みかん (小中のみ)				23.8	30.3
18 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			616	773
	魚のきのこあんかけ	赤魚			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	もやし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	26.6	32.0
	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	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
19 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			641	787
	オリーブ豚と野菜のしょうがいため	ぶた肉		にんじん	たまねぎ・キャベツ・しょうが	さとう	なたね油	しょうゆ・みりん		
	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)	28.5	33.3
	納豆 (小中のみ)	納豆 (小中のみ)								
20 (木)	きのこカレーライス (麦ごはん) 牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・まいたけ 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・ぶどう酒 チャツネ・チキンコンソメ	636	788
	ひじきとチーズのサラダ		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	23.4	28.3
	小にぼし (小中のみ)		小にぼし(小中のみ)							
	さめきキウイっこ (小中のみ)				キウイフルーツ (小中のみ)					
21 (金)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			609	774
	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	しょうゆ・トウバンジャン		
	レタスのサラダ			にんじん	大根・レタス	さとう	なたね油		28.4	35.2
	ビーフンスープ	ハム		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	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		
25 (火)	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	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	652	760
	マカロニサラダ	まぐろの油づけ			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	24.9	28.7
	ヨーグルト (小中のみ)		ヨーグルト(小中のみ)							
26 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			604	773
	さばのみそ煮	さばのみそ煮								
	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	29.0	36.9
	のっぺい汁	とり肉・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)		
27 (木)	五目チャーハン (麦入り)・牛乳	焼きぶた	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えだ豆	精白米・精麦	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	595	691
	はるさめサラダ			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・からし粉		
	たまごとコーンのスープ	たまご		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・とうもろこし	でんぶん	ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	22.6	25.4
	チーズ (小中のみ)		チーズ (小中のみ)							
28 (金)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			605	767
	肉だんごと野菜のトマト煮	肉だんご 白いんげん豆・ベーコン		トマト・にんじん	たまねぎ・エリンギ・にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトケチャップ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ		
	アーモンドサラダ			にんじん	キャベツ・もやし	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ	22.9	28.6
	かき (小中のみ)				かき (小中のみ)					

11月学校給食栄養量 (18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)	620	25.3	19.7	28.7%	356	92	3.4	3.1	367	0.74	0.60	29	5.8	2.2
中学生	778	30.9	23.7	27.4%	389	113	4.3	4.0	438	0.95	0.70	35	7.5	2.8

※都合により、献立を変更する場合があります。

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

※加工食品については、含まれる材料の多い食品群に記載しています。 ※調味料は、アレルゲンのない「塩・こしょう・酢・酒・ローリエ」は記載していません。

※ドレッシング、チキンコンソメは乳・卵抜きを使用しています。 ※米粉パンには、小麦粉とグルテン (小麦粉たんぱく質) が入っています。

※「ふるさとの食再発見週間」(11月20日) には、郷土料理や地場産物を多く使用した献立を取り入れており、かがわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせしています。

※精白米は香川県産のお米に強化米を混ぜ、ビタミンB1、B2を強化しています。また、鉄分摂取の観点から鉄強化米を加えて炊くことがあります。

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
---	--

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



高松市学校給食会
ホームページへ



給食献立と
食材産地について





11月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使 用 す る 食 品 名						調味料他		栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの				小学生	中学生
		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		
		魚・肉・たまご・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂類・種実類				
4 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			628	792	
	ホイコーロー	ぶた肉・みそ		にんじん・ピーマン	キャベツ・たまねぎ・しょうがにんにく	さとう・でんぶん	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ トウバンジャン			
	切りばし大根のサラダ		こんぶ		きゅうり・とうもろこし・切りばし大根	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	24.3	29.6	
	ミックスナッツ						ミックスナッツ				
5 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			554	689	
	えびととうふのチリソース煮	とうふ・えび		にんじん	たまねぎ・たけのこ・太ねぎ ほししいたけ・にんにく・しょうが	さとう・でんぶん	なたね油・ごま油	トマトケチャップ・がらスープ しょうゆ・トマトパウダー チキンコンソメ・トウバンジャン	22.8	27.4	
	ビーフンサラダ	ささみの油づけ			キャベツ・きゅうり・とうもろこし	ビーフン・さとう	ごま油・ごま	しょうゆ			
6 (木)	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		654	806	
	ポトフ	ウインナー 白いんげん豆		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・しょうゆ チキンコンソメ	22.5	27.2	
	大根サラダ	まぐろの油づけ			大根・きゅうり			ドレッシング			
7 (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	584	695	
	チャプチェ	ぶた肉		にんじん・にら	もやし・たけのこ・しょうがにんにく・きくらげ	はるさめ・さとう	ごま油・なたね油	しょうゆ・みりん・トウバンジャン			
	ベリー入りフルーツポンチ				もも・パイナップル・ミックスベリー (イチゴ・ブルーベリー・ラズベリー・クランベリー)	カクテルゼリー・さとう		ぶどう酒	19.2	22.7	
10 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			557	695	
	こうやどうふの煮もの	ぶた肉・こうやどうふ		にんじん	たまねぎ・えだ豆・ほししいたけ	さとう		しょうゆ・けずりおし (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	26.1	31.7	
11 (火)	ごはん・しじみのつくだ煮・牛乳	しじみのつくだ煮	牛乳			精白米			599	750	
	チヌだんごの煮もの	チヌだんご・ぶた肉 あつあげ	こんぶ	にんじん	たけのこ・えだ豆・しょうが	こんにゃく・さとう でんぶん	なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん			
	香りあえ			小松菜・にんじん	もやし・すだち	さとう	ごま	しょうゆ	25.5	31.0	
12 (水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			729	916	
	さつまいものシチュー	ぶた肉	牛乳・生クリーム チーズ・スキムミルク	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 まぐろの油づけ		にんじん	きゅうり			ドレッシング	29.4	36.0	
	チーズ		チーズ								
13 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			558	687	
	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			
	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	26.8	31.5	
	ピリからみそ汁	とり肉・みそ		ねぎ	大根・ごぼう・はくさいキムチ			けずりおし (だし)・こんぶ (だし)			
14 (金)	コッペパン・黒豆きなこクリーム・牛乳		牛乳			コッペパン	黒豆きなこクリーム		642	802	
	野菜のカレー煮	ぶた肉・ひよこ豆 レンズ豆		にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆	じゃがいも・小麦粉 さとう	なたね油・バター	ぶどう酒・しょうゆ チキンコンソメ・カレー粉	25.1	31.1	
	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				
17 (月)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			703	856	
	アカエイのピリからソース	アカエイ粉つき みそ			たまねぎ・しょうが・にんにく	さとう・でんぶん	なたね油	トマトケチャップ・しょうゆ・みりん トマトパウダー・トウバンジャン			
	野菜のいろいろいため 豆乳プリンタルト	とうふ・ぶた肉		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・たけのこ・しめじ・しょうが	でんぶん	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ	26.5	31.8	
18 (火)	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			615	790	
	肉だんごのトマト煮	肉だんご・ひよこ豆 大豆		トマト・にんじん	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	25.4	32.1	
	ひじきとツナのサラダ	まぐろの油づけ	ひじき	にんじん	大根	さとう	なたね油	しょうゆ			
19 (水)	秋のカレーライス (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・しめじ 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	601	751	
	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	20.9	25.2	
	小にぼし		小にぼし								
20 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			578	755	
	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・でんぶん	ごま油	しょうゆ・一味とうがらし			
	しそ香りあえ 牛乳プリン (中のみ)			にんじん	きゅうり・もやし			しょうゆ・赤じそ粉	24.4	30.1	
21 (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)・けずりおし(だし)	526	613	
	塩こんぶあえ		塩こんぶ		もやし・きゅうり		ごま	しょうゆ			
	にゅうめん	かまぼこ・油あげ		にんじん・ねぎ	大根	そうめん		しょうゆ・けずりおし(だし)・こんぶ(だし)	20.1	23.3	
	みかん				みかん						
25 (火)	みそラーメン・牛乳	ぶた肉・なると・みそ	牛乳	にんじん	キャベツ・もやし・太ねぎ にんにく・きくらげ	中華めん・さとう でんぶん	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	612	767	
	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		27.5	34.0	
	ミニトマト			ミニトマト							
26 (水)	あぶたまどんぶり (麦ごはん)・牛乳	たまご・油あげ なると	牛乳	にんじん	たまねぎ・太ねぎ・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・けずりおし (だし)	581	713	
	おかかあえ	かつおおし		にんじん	もやし・キャベツ			しょうゆ	23.1	27.1	
	ヨーグルト		ヨーグルト								
27 (木)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			599	769	
	とり肉の香りあげ	とり肉			太ねぎ・にんにく・しょうが	でんぶん・米粉・さとう	なたね油・ごま	しょうゆ・トウバンジャン			
	むし野菜 ロメインレタスのスープ	ハム		にんじん	キャベツ ロメインレタス・たまねぎ	はるさめ	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	27.0	34.0	
28 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			540	673	
	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	でんぶん・さとう	ごま油・なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ 一味とうがらし	20.7	24.6	
	野菜のごまドレッシングあえ			にんじん	大根・きゅうり	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ			

11月学校給食栄養量 (18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)	603	24.3	19.6	29.3%	362	87	3.2	3.1	215	0.71	0.54	21	5.2	2.0
中学生	751	29.5	22.9	27.4%	405	106	4.3	3.8	248	0.90	0.61	26	6.7	2.5

※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13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。

※精白米は香川県産のお米に強化米を混ぜ、ビタミンB1、B2を強化しています。また、鉄分摂取の観点から鉄強化米を加えて炊くことがあります。

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
---	----------------------------------

▼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





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 エネルギー(kcal)	中学生 たんぱく質(g)
		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			
4 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			650	811
	チキンチキンごぼう	とり肉			ごぼう・えだ豆	でんぶん・さとう	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・なたね油	しょうゆ	24.0	29.1
	うずらたまご入りビーフンスープ	うずらたまご・ハム		にんじん・ねぎ	たまねぎ・きくらげ	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		
5 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			581	719
	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		
	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	25.3	30.2
	きのこのみそ汁	とうふ・みそ		ねぎ	たまねぎ・しめじ・えのきたけ・しいたけ			にぼし(だし)		
6 (木)	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			682	871
	肉だんごのトマト煮こみ	肉だんご・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	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		
	ささみと野菜のサラダ	ささみ油づけ		にんじん	もやし・きゅうり・レモン	さとう	なたね油	しょうゆ	26.2	33.5
	かき				かき					
7 (金)	セルフオムライス(チキンライス・うすやきたまご) 牛乳	うすやきたまご とり肉	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(小中のみ) チキンコンソメ・トマトパウダー	573	679
	花野菜サラダ	ハム		ブロッコリー・にんじん	カリフラワー・とうもろこし	さとう	なたね油			
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ・セロリ	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	23.7	27.4
	チーズ(小中のみ)		チーズ(小中のみ)							
10 (月)	野菜たっぷりラーメン・牛乳	ぶた肉・なると	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・はくさい・もやし・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	597	755
	ブロッコリーの中華あえ	まぐろの油づけ		ブロッコリー	キャベツ・とうもろこし	さとう	ごま油	しょうゆ		
	さつまいものあま酢あげ					さつまいも・さとう	なたね油		24.5	30.3
11 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			570	765
	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			
	れんこんとささみのあえもの	ささみ油づけ		にんじん	れんこん・きゅうり・とうもろこし	さとう		しょうゆ		
	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			しょうゆ・けずりぶり(だし)、こんぶ(だし)	21.1	27.6
12 (水)	ヨーグルト(中のみ)		ヨーグルト(中のみ)							
	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	あさりとトマトのパスタ	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	マカロニ・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	552	826
	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		24.1	33.8
13 (木)	ミックスナッツ(中のみ)						ミックスナッツ(中のみ)			
	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・でんぶん	なたね油	みりん・しょうゆ	589	734
	こんぶあえ		塩こんぶ	にんじん	はくさい・キャベツ・きゅうり		ごま	しょうゆ		
14 (金)	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)	23.8	28.5
	きのかカレーライス・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・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	667	823
	ひじきとチーズのサラダ		チーズ・ひじき	にんじん	キャベツ・きゅうり・レモン	さとう	なたね油	しょうゆ	22.1	26.5
	みかん(小中のみ)				みかん(小中のみ)					
17 (月)	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)	634	792
	大豆と小にぼしのあげ煮	大豆	小にぼし			でんぶん・さとう	なたね油	しょうゆ		
	食べて菜と油あげのあえもの	油あげ		食べて菜・にんじん	もやし	さとう	ごま油	しょうゆ	23.8	28.7
18 (火)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			634	802
	ロメインレタスのクリームシチュー	とり肉・白いんげん豆	牛乳・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	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ		
	根菜サラダ			にんじん	ごぼう・きゅうり・れんこん・とうもろこし			ドレッシング	27.3	33.7
	さぬきキウイっこ(小中のみ)				キウイフルーツ(小中のみ)					
19 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			606	775
	さばのみそ煮	さばのみそ煮								
	野菜とたくあんのごまあえ			ほうれん草・にんじん	キャベツ・たくあん		ごま	しょうゆ	26.3	33.7
20 (木)	ふしめん汁	かまぼこ・油あげ		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)		
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				
	オリーブ牛のビーフストロガノフ	牛肉	ヨーグルト・生クリーム	トマト・パセリ	たまねぎ・エリンギ・しめじ	小麦粉	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ	691	837
	ポテトサラダ			にんじん	きゅうり・とうもろこし	じゃがいも・さとう	なたね油		22.4	26.7
21 (金)	りんごタルト					りんごタルト				
	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)	621	746
	いかのさらさあげ	いか			しょうが	でんぶん	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	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)	28.4	34.1
25 (火)	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)		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			570	730
	はくさいと肉だんごのスープ	肉だんご		にんじん・ねぎ	はくさい・たまねぎ・たけのこ ほししいたけ・しょうが	はるさめ		がらスープ・しょうゆ チキンコンソメ		
	海そうサラダ		海そうミックス	パプリカ	キャベツ・きゅうり	さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ	22.6	28.0
26 (水)	ココアビーンズ(小中のみ)	大豆				さとう・でんぶん	なたね油	ココア		
	発芽玄米ごはん・牛乳		牛乳			精白米・発芽玄米			649	798
	肉じゃが	ぶた肉		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		
	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		
27 (木)	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	26.2	31.1
	みかん				みかん					
	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	581	698
	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		
28 (金)	食べて菜のサラダ			食べて菜・にんじん	もやし・とうもろこし	さとう	なたね油	しょうゆ	20.7	24.4
	ロメインレタスとコーンのスープ	ハム		にんじん	たまねぎ・ロメインレタス・とうもろこし		なたね油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	黒米ごはん・牛乳		牛乳			精白米・もち米・黒米			613	767
	白身魚のレモンあんかけ	赤魚			レモン	でんぶん・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん		
28 (金)	かみかみあえ		ちりめん	ほうれん草・にんじん	切りばし大根・とうもろこし	さとう	ごま油	しょうゆ	24.8	29.8
	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)		

11月学校給食栄養量(18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）	614	24.3	19.4	28.4%	334	87	2.9	3.0	229	0.74	0.53	34	5.8	2.1
中学生	774	29.8	23.2	26.9%	372	108	4.1	3.8	267	0.95	0.62	41	7.3	2.6

※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。

※精白米は香川県産のお米に強化米を混ぜ、ビタミンB1、B2を強化しています。また、鉄分摂取の観点から鉄強化米を加えて炊くことがあります。

川添小・林小・多肥小・協和中・龍雲中・川添幼

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



ホーム
ページへ



給食
献立と
食材
産地
について

