

11月分學鐵給食配立意

令和7年11月1日 高松市教育委員会 (公財)高松市学校給食会

					使用する食	品 夕			栄養	 身価
曜	献立名	(赤) おもに体 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 おもにカロテン 緑黄色野菜	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) おもにエネルコ おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	ドーのもとになるもの おもに脂質 油脂類・種実類		小学生 エネルギ たんぱく	中学生 - (kcal)
١.	麦ごはん・牛乳	11.4.4.	牛乳			精白米・精麦	at the back to	1 . > 14 - 7 10 2	647	828
4 (\(\)	はまちの照り焼き風 小松菜のゆず香あえ	はまち		小松菜・にんじん	キャベツ・ゆず	でんぷん・さとう さとう	なたね油	しょうゆ・みりんしょうゆ		
	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	829		にぼし(だし)	27.6	34.9
	キムチごはん(発芽玄米入り)・牛乳		牛乳	にんじん	はくさいキムチ・えだ豆・しょうが	精白米・発芽女米・さとう	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ		
_	かんこく 韓国風いそ香あえ		味つけのり	ほうれん草・にんじん		111111111111111111111111111111111111111	ごま・ごま油	しょうゆ	542	728
(水)	ド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		
(- /	ミックスナッツ(中のみ)	7.4	1)///-0)	142	723148	F 9 2	ミックスナッツ(中のみ)	からスープ・しょうゆ・デキンコンプス	19.5	25.3
	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン	(1) (1) (1-0)(r)			
6	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	713	910
(*)	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	20.2	26.7
	ココアビーンズ	大豆				さとう・でんぷん	なたね油	ココア	29.2	36.7
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
7	あつあげとチンゲンサイのみそいため	あつあげ・ぶた肉		チンゲンサイ	たまねぎ・たけのこ・しょうが	さとう・でんぷん	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	592	741
(金)		みそ		にんじん	ほししいたけ・にんにく			トウバンジャン		
	かみかみあえ	するめ	to to at at	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		ちりめん			さとう	ごま	ポン酢		
10	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	635	799
10	大学いも	1 A A C				さつまいも・さとう	なたね油・ごま			
"	ゆでブロッコリー			ブロッコリー		272440 227	は7と48日 とよ		26.5	32.9
	黒米ごはん(もち米入り)・牛乳		牛乳	, , , , ,		精白米・もち米・黒米				
11			1 10	にんじん		こんにゃく			603	755
(火)	ちくぜん煮	とり肉		さやいんげん	ごぼう・れんこん	さとう・でんぷん	ごま油	しょうゆ・にぼし(だし)	22.4	20.1
	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)	23.4	28.1
	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
12	シーフードクリームペンネ	あさり・えび・いか	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
(7K)		ベーコン		10,000	725,182 0000	1,541, 1,521,0	- A7C4A(III / 1/	Sic de Partie		
`-'	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				みかん	detail and a detaile				
	麦ごはん・牛乳	+#.	牛乳		20*411 1419	精白米・精麦	de de de Nile	1 . 516. 7.10.1	616	773
	魚のきのこあんかけ 中華あえ	赤魚		ほうれん草・にんじん	えのきたけ・しめじ もやし	でんぷん・さとう さとう	なたね油 ごま・ごま油	しょうゆ・みりん		
(1)	うずらたまごとチンゲンサイのスープ	ろずらたまご・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	26.6	32.0
	ごはん・牛乳	795/22-714	牛乳	9 2 9 2 9 1	123482 03 711	精白米	なんな個。こよ個	7 - 0 x 7 m - 7 + 2 3 2 7 7 7		
1,	オリーブ旅と野菜のしょうがいため	ぶた肉	111	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	641	787
(金)			1- 4- 14			627	/3.7と43(田			
	大根のみそ汁納豆	油あげ・みそ 納豆	わかめ	にんじん・ねぎ	大根			にぼし(だし)	28.5	33.3
	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
17	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	1070070	11117 2479	007	-&/C4&(III		23.4	28.3
	さぬきキウイっこ				キウイフルーツ				23.1	20.0
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			600	774
18	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	609	774
(火)	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	20.7	33.2
19	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
(7K)	マカロニサラダ	まぐろの油づけ		17/18/	きゅうり・とうもろこし	マカロニ・さとう	なたね油	1877 P 12		
	コンソメスープ	白いんげん豆・ベーコン	ヨーグルト	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 麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
20	さばのみそ煮	さばのみそ煮	130			1607 162			604	773
	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	00.5	24.5
	のっぺい汁	とり肉・油あげ		にんじん・ねぎ	ごぼう	さといも・でんぷん		しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	29.0	36.9
	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	393	091
(金)	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	でんぷん	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							
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			605	767
1	<u>'</u>			1	4 4 4 4 4 7 4 7 1 7 1 7 1 7 1 7 1 7 1 7	10 4 481 14 4 4 4 5	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	003	_ / 0 /
25	肉だんごと野菜のトマト煮	肉だんご		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	0			
25 火		肉だんご 白いんげん豆・ベーコン							00.0	20 -
	アーモンドサラダ	肉だんご白いんげん豆・ベーコン		トマト・にんじん	*************************************	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ	22.9	28.6
		肉だんご白いんげん豆・ベーコン	牛乳		キャベツ・もやし					
	アーモンドサラダ かき 麦ごはん・牛乳 すき焼き煮	肉だんご 白いんげん豆・ベーコン 焼きどうふ・牛肉	牛乳		キャベツ・もやし	さとう 精白米・精麦	アーモンド・なたね油		587	729
	アーモンドサラダ かき 麦ごはん・牛乳 すき焼き煮 切りぼし大根のあえもの	白いんげん豆・ベーコン	こんぶ	にんじん にんじん にんじん	キャベツ・もやしかき	さとう 精白米・精麦	アーモンド・なたね油	しょうゆ		
	アーモンドサラダ かき 麦ごはん・牛乳 すき焼き煮	白いんげん豆・ベーコン		にんじん	キャベツ・もやし かき はくさい・たまねぎ・大根・太ねぎ	さとう 精白米・精麦 こんにゃく・さとう・ふ	アーモンド・なたね油なたね油	しょうゆ	587 22.8	729 27.6
(火) 26 (水)	アーモンドサラダ かき 麦ごはん・牛乳 すき焼き煮 切りぼし大根のあえもの ふきよせごはん・牛乳	白いんげん豆・ベーコン 焼きどうふ・牛肉 とり肉	こんぶ	にんじん にんじん にんじん にんじん	キャベツ・もやし かき はくさい・たまねぎ・大根・太ねぎ きゅうり・切りぼし大根 しめじ・えだ豆	さとう 精白米・精麦 こんにゃく・さとう・ふ さとう	アーモンド・なたね油なたね油	しょうゆ しょうゆ しょうゆ・こんぶ (だし) しょうゆ・みりん・一味とうがらし	587	729
26 (xk)	アーモンドサラダ かき 麦ごはん・牛乳 すき焼き煮 切りぼし大根のあえもの ふきよせごはん・牛乳 きんぴらごぼう	白いんげん豆・ベーコン 焼きどうふ・牛肉 とり肉 てんぷら	こんぶ	にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん さやいんげん	キャベツ・もやし かき はくさい・たまねぎ・大根・太ねぎ きゅうり・切りぼし大根 しめじ・えだ豆 ごぼう	さとう 精白米・精麦 こんにゃく・さとう・ふ さとう 精白米・さつまいも・さとう	アーモンド・なたね油なたね油でま油	しょうゆ しょうゆ しょうゆ・こんぶ (だし) しょうゆ・みりん・一味とうがらし けずりぶし (だし)	587 22.8	729 27.6
26 (JK)	アーモンドサラダ かき 麦ごはん・牛乳 すき焼き煮 切りぼし大根のあえもの ふきよせごはん・牛乳 きんぴらごぼう とうふのすまし汁	白いんげん豆・ベーコン 焼きどうふ・牛肉 とり肉	こんぶ	にんじん にんじん にんじん にんじん	キャベツ・もやし かき はくさい・たまねぎ・大根・太ねぎ きゅうり・切りぼし大根 しめじ・えだ豆	さとう 精白米・精麦 こんにゃく・さとう・ふ さとう 精白米・さつまいも・さとう こんにゃく・さとう	アーモンド・なたね油なたね油でま油	しょうゆ しょうゆ しょうゆ・こんぶ (だし) しょうゆ・みりん・一味とうがらし	587 22.8	729 27.6
26 (JK)	アーモンドサラダ かき 麦ごはん・牛乳 すき焼き煮 切りぼし大根のあえもの ふきよせごはん・牛乳 きんぴらごぼう とうふのすまし汁 りんごタルト	白いんげん豆・ベーコン 焼きどうふ・牛肉 とり肉 てんぷら	こんぶ	にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん さやいんげん	キャベツ・もやし かき はくさい・たまねぎ・大根・太ねぎ きゅうり・切りぼし大根 しめじ・えだ豆 ごぼう	さとう 精白米・精麦 こんにゃく・さとう・ふ さとう 精白米・さつまいも・さとう こんにゃく・さとう	アーモンド・なたね油なたね油でま油	しょうゆ しょうゆ しょうゆ・こんぶ (だし) しょうゆ・みりん・一味とうがらし けずりぶし (だし)	587 22.8 635	729 27.6 725
(火) 26 (水) 27 (木)	アーモンドサラダ かき 麦ごはん・牛乳 すき焼き煮 切りぼし大根のあえもの ふきよせごはん・牛乳 きんぴらごぼう とうふのすまし汁 りんごタルト 親子どんぶり (麦ごはん)・牛乳	白いんげん豆・ベーコン 焼きどうふ・牛肉 とり肉 てんぷら	こんぶ	にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん さやいんげん	キャベツ・もやし かき はくさい・たまねぎ・大根・太ねぎ きゅうり・切りぼし大根 しめじ・えだ豆 ごぼう	さとう 精白米・精麦 こんにゃく・さとう・ふ さとう 精白米・さつまいも・さとう こんにゃく・さとう	アーモンド・なたね油なたね油でま油	しょうゆ しょうゆ しょうゆ・こんぶ (だし) しょうゆ・みりん・一味とうがらし けずりぶし (だし)	587 22.8 635	729 27.6 725
26 (JK)	アーモンドサラダ かき 麦ごはん・牛乳 すき焼き煮 切りぼし大根のあえもの ふきよせごはん・牛乳 きんぴらごぼう とうふのすまし汁 りんごタルト 親子どんぶり (麦ごはん)・牛乳	白いんげん豆・ベーコン 焼きどうふ・牛肉 とり肉 てんぷら とうふ	こんぶ 牛乳	にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん さやいんげん にんじん・ねぎ	キャベツ・もやし かき はくさい・たまねぎ・大根・太ねぎ きゅうり・切りぼし大根 しめじ・えだ豆 ごぼう たまねぎ・ほししいたけ	さとう 精白米・精麦 こんにゃく・さとう・ふ さとう 精白米・さつまいも・さとう こんにゃく・さとう りんごタルト 精白米・精麦	アーモンド・なたね油なたね油でま油	しょうゆ しょうゆ しょうゆ・こんぶ (だし) しょうゆ・こんぶ (だし) しょうゆ・みりん・一味とうがらし けずりぶし (だし) しょうゆ・けずりぶし (だし)	587 22.8 635 21.4	729 27.6 725 24.6

11月学校給食栄養量(18回平均)

▼さらに詳しい情報はこちらから▼

11万子 汉心及不良		120/												
	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









※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 ※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。



11月分學鐵給食獻立長

令和7年11月1日 高松市教育委員会 (公財) 高松市学校給食会

						使用する食	品 名			栄養	養価
E 個		献立名	(赤) おもに体		(緑) おもに おもにカロテン	に体の調子を整えるもの おもにビタミンC		ドーのもとになるもの おもに脂質	調味料他	小学生 エネルギ	中学组
		わかめごはん(麦入り)・牛乳	魚・肉・たまご・豆・豆製品		緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう 精白米・精麦	油脂類・種実類		たんぱ	く質(g
4	<u> </u>	秋野菜の煮もの	とり肉	140	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・でんぷん	ごま油	しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	564	695
以		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)		小 國		みかん (小中のみ)	梅			20.0	2011
5		麦ごはん・牛乳 はまちの照り焼き風	はまち	牛乳			精白米・精麦 でんぷん・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	647	828
冰	∟	小松菜のゆず香あえ	1000		小松菜・にんじん	キャベツ・ゆず	さとう	жин	しょうゆ	27.6	240
	_	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)	27.6	34.9
		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		しょうゆ・チキンコンソメ	542	728
6	<u>5</u>	韓国風いそ香あえ		味つけのり	ほうれん草・にんじん			ごま・ごま油	しょうゆ		, 20
Vr	-	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) 米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン	ミックスナッツ(中のみ)			
7	-	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	1 1 1 1 2	なたね油・バター	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	713	910
金	a)	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・でんぷん	なたね油	ココア	27,2	30.7
	H	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			592	741
10	0	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・でんぷん	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ トウバンジャン	372	,
児]) -	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
L		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)		
		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	635	799
 1	1	大学いも	400				さつまいも・さとう	なたね油・ごま			
		<u> </u>			ブロッコリー		2724161227	/d/C/da(田 ⁻ こよ		26.5	32.9
Г	_	黒米ごはん(もち米入り)・牛乳		牛乳			精白米・もち米・黒米			602	755
12	2		とり肉		にんじん	ごぼう・れんこん	こんにゃく	ごま油	しょうゆ・にぼし(だし)	603	755
(zk	J.)				さやいんげん		さとう・でんぷん	C & (III)	, , , , ,	23.4	28.1
	_	すいとん汁 小型コッペパン・牛乳	油あげ・みそ	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ	すいとん コッペパン		にぼし(だし)		
			あさり・えび・いか							581	759
		シーフードクリームペンネ	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		
 (木	N)	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)					00.0
		麦ごはん・牛乳	1.6	牛乳		2 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1	精白米・精麦		7.0.7.7.1	616	773
14 金	- \	<u> 魚のきのこあんかけ</u>	赤魚		ほうれん草・にんじん	えのきたけ・しめじ もやし	でんぷん・さとう さとう	なたね油 ごま・ごま油	しょうゆ・みりん		
"	·	中華あえ 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	26.6	32.0
	_	ごはん・牛乳	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	牛乳		00.131	精白米	5.75.751 <u>14</u> 5.71 <u>14</u>			
1	7	オリーブ旅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	641	787
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)	20.5	22.0
	-	納豆(小中のみ)	納豆 (小中のみ)							28.5	33.3
		きのこカレーライス(麦ごはん)	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・まいたけしめじ・セロリ・にんにく	精白米・精麦	なたね油	がらスープ・トマトケチャップ・ウスターソース		
118	Ω	牛乳	S/CM	十孔	ich Ch	しょうが	じゃがいも・小麦粉	なってれる代出	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
()	K)	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) コッペパン・牛乳		牛乳		キウイフルーツ(小中のみ)	コッペパン				
10		<u>コッペハン・午乳</u> とり肉とレバーの香りあげ	とり肉・ぶたレバー粉つき	十孔	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	609	774
(7k	-	レタスのサラダ	C) 131/C 1/1/3 C		にんじん	大根・レタス	さとう	なたね油		20.4	0.5
		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	28.4	35.2
		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	652	760
20									ウスターソース・チキンコンソメ	652	760
(*	N /⊢	マカロニサラダ コンソメスープ	まぐろの油づけ		にんじん・パセリ	きゅうり・とうもろこし たまねぎ	マカロニ・さとう 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	240	20.5
	-	ヨーグルト (小中のみ)		ヨーグルト(小中のみ)			1	517-10-144	, , (+ - +) /	24.9	28.7
	-	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		4. 12			-0.1		004	113
金		野菜とたくあんのごまあえ のっぺい汁	とり内・油セル		チンゲンサイ にんじん・ねぎ	キャベツ・たくあん ごぼう	* L1* . ~ / >0/	ごま	しょうゆ	29.0	36.9
		のっぺい汗 五目チャーハン(麦入り)・牛乳	とり肉・油あげ 焼きぶた	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えだ豆	さといも・でんぷん 精白米・精麦	ごま油	しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
21	-	はるさめサラダ	//C 13//C	1.40	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	595	691
17.	. 7	たまごとコーンのスープ	たまご		チンゲンサイ・にんじん		でんぷん	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)						22.0	25.4
		コッペパン・牛乳	rfs 10.1	牛乳			コッペパン		A	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	- 555	, 37
					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	22.0	20.0
20 水	k) L	アーモンドサラダ						шин		22.9	28.6
	K)	アーモンドサラダ かき (小中のみ)				かき(小中のみ)					
	K) -	かき (小中のみ) 麦ごはん・牛乳		牛乳		かき (小中のみ)	精白米・精麦			587	729
	K) - - 大)	かき (小中のみ) 麦ごはん・牛乳 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		-
	大 -	かき (小中のみ) 麦ごはん・牛乳 すき焼き煮 切りぼし大根のあえもの		こんぶ	にんじん	はくさい・たまねぎ・大根・太ねぎ きゅうり・切りぼし大根	こんにゃく・さとう・ふ さとう	なたね油 ごま油	しょうゆ	587 22.8	
(水 2元 (木	k) - フ 木) -	かき (小中のみ) 麦ごはん・牛乳 すき焼き煮 切りぼし大根のあえもの ふきよせごはん・牛乳	焼きどうふ・牛肉		にんじん にんじん	はくさい・たまねぎ・大根・太ねぎ きゅうり・切りばし大根 しめじ・えだ豆	こんにゃく・さとう・ふ さとう 精白米・さつまいも・さとう	ごま油	しょうゆ しょうゆ・こんぶ (だし)		27.6
(水 2元 (木	k) - フ 木) -	かき (小中のみ) 麦ごはん・牛乳 すき焼き煮 切りぼし大根のあえもの ふきよせごはん・牛乳		こんぶ	にんじん	はくさい・たまねぎ・大根・太ねぎ きゅうり・切りぼし大根	こんにゃく・さとう・ふ さとう		しょうゆ	22.8	729 27.6 725
(水 2元 (木	k) フト お	かき (小中のみ) 麦ごはん・牛乳 すき焼き煮 切りぼし大根のあえもの	とり肉	こんぶ	にんじん にんじん にんじん	はくさい・たまねぎ・大根・太ねぎ きゅうり・切りばし大根 しめじ・えだ豆	こんにゃく・さとう・ふ さとう 精白米・さつまいも・さとう	ごま油	しょうゆ しょうゆ・こんぶ (だし) しょうゆ・みりん・一味とうがらし	22.8	27.6

11月学校給食栄養量(18回平均)

▼さらに詳しい情報はこちらから▼

	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 ※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。



11月分學鐵給食獻立長

令和7年11月1日 高松市教育委員会 (公財)高松市学校給食会

						使用する食品	品 名			栄養	養価
曜		献立名	(赤) おもに体 おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質	(緑) おもに おもにカロテン 緑黄色野菜	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		ギーのもとになるもの おもに脂質 油脂類・種実類			中学生 一(kcal)
	-	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			611	779
4		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	011	119
火	()	 ゆで野菜			ブロッコリー	カリフラワー			13 7 10 27	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	21.5	34.0
	_	わかめごはん(麦入り)・牛乳) \st-	牛乳			精白米・精麦		わかめごはんのもと	564	695
5		秋野菜の煮もの すまし汁	とり肉 かまぼこ・とうふ		にんじん・さやいんげん にんじん・ねぎ	ごぼう・れんこん・しめじ たまねぎ	さといも・さとう・でんぷん	ごま油	しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし) しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
(53)		するした みかん(小中のみ)	7-3 ta C + C 7 /s		12/10/11/148	みかん (小中のみ)			0 3 7 19 17 3 17 30 (12 0) 2 12 12 12 12 12 12 12 12 12 12 12 12 1	20.8	25.1
	_	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			647	828
6	$\overline{}$	はまちの照り焼き風	はまち		I I I I I I I I I I I I I I I I I I I		でんぷん・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん		020
	, L.	小松菜のゆず香あえ きのこのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ		小松菜・にんじん ねぎ	キャベツ・ゆず しめじ・えのきたけ	さとう		しょうゆ にぼし (だし)	27.6	34.9
	_	キムチごはん(発芽玄米入り)・牛乳		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		
7	, t	☆ごく 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	542	728
(金)	- L	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)		19.5	23.3
1,		米粉パン・牛乳 ロメインレタスのシチュー	とり肉・ベーコン	牛乳 牛乳・チーズ	にんじん	たまねぎ・ロメインレタス・エリンギ	米粉パン 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	713	910
月	₹	ロスインレタスのシテュー 根菜サラダ	20M·//-12	十孔・ケース	にんじん	ごぼう・きゅうり・れんこん・とうもろこし	しゃがいも・小麦柄	なだね曲・バター	ドレッシング		
		ココアビーンズ	大豆				さとう・でんぷん	なたね油	ココア	29.2	36.7
	11/1	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			592	741
11	5 1	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・でんぷん	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ トウバンジャン	392	741
	()	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)	ポン酢 (小中のみ)	20.9	31.4
	- -	ちゃんぽんめん・牛乳	ぶた肉・うずらたまご	牛乳	にんじん・ねぎ	キャベツ・もやし・たけのこ	中華めん・でんぷん	なたね油・ごま油	しょうゆ・がらスープ	635	799
12 (7K)	2	大学いも	なると			しょうが	さつまいも・さとう	なたね油・ごま	チキンコンソメ・トウバンジャン		
(3)		ス チ いも ゆでブロッコリー			ブロッコリー		272116 227	なたれる田 * こよ		26.5	32.9
	E	黒米ごはん(もち米入り)・牛乳		牛乳			精白米・もち米・黒米			603	755
13	3 -	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)	005	133
(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)	23.4	28.1
		リ型コッペパン・牛乳	таку ту	牛乳	1270070 1140	7.03.48.0	コッペパン		(/20)		
1,		シーフードクリームペンネ	あさり・えび・いか	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
金	:) _		ベーコン				1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1				
	_	海そうサラダ みかん(小中のみ)		海そうミックス		キャベツ・きゅうり・とうもろこし みかん (小中のみ)	さとう	ごま油・なたね油	しょうゆ	23.8	30.3
	_	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			616	772
		魚のきのこあんかけ	赤魚			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	616	773
(月)	_	中華あえ うずらたまごとチンゲンサイのスープ	ふずされまず、ハノ		ほうれん草・にんじん チンゲンサイ	もやし たまねぎ・しょうが	さとう はるさめ	ごま・ごま油 なたね油・ごま油	しょうゆ がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	26.6	32.0
	_	ではん・牛乳	99 5たまこ・ハム	牛乳	7 2 7 2 9 1	7.5.442 · 0.5.7//	精白米	なだね曲・こま曲	からスーノ・しょうゆ・テキンコンノス		
18		オリーブ旅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	641	787
火	A	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
L	á	納豆(小中のみ)	納豆(小中のみ)							20,3	33.3
		きのこカレーライス (麦ごはん)	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・まいたけ しめじ・セロリ・にんにく	精白米・精麦	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	636	788
119	ე	牛乳				しょうが	じゃがいも・小麦粉		チャツネ・チキンコンソメ	030	700
(水)	, <u> </u>	ひじきとチーズのサラダ 小にぼし(小中のみ)		チーズ・ひじき 小にぼし(小中のみ)	にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	なたね油	しょうゆ	22.4	20.0
	_	がにはし(小中のみ)		(小にはし(小中のみ)		キウイフルーツ(小中のみ)				23.4	28.3
		コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			609	774
7.3	7	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		114
		レタスのサラダ ビーフンスープ	ハム		にんじん にんじん・ねぎ	大根・レタス	さとう 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	28.4	35.2
				A-W					トマトケチャップ・ぶどう酒		
21	1	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	ウスターソース・チキンコンソメ	652	760
金		マカロニサラダ	まぐろの油づけ		17/18/ 10/21	きゅうり・とうもろこし	マカロニ・さとう	なたね油	がたフーザーエナンコンハン		
	_	コンソメスープ ヨーグルト(小中のみ)	白いんげん豆・ベーコン	ヨーグルト(小中のみ)	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
	_	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							604	113
		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	さといも・でんぷん	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
	_	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	F.C.T	400
	5 1	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	595	691
(7K)	_	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	でんぷん	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) コッペパン・牛乳		チーズ (小中のみ) 牛乳			コッペパン				
			肉だんご	130	1-1 1-110	***** -11\10 1-1-1		to to do de	 トマトケチャップ・ぶどう酒	605	767
27 休		肉だんごと野菜のトマト煮	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	ウスターソース・チキンコンソメ		
(1)		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) 麦ごはん・牛乳		牛乳		かき (小中のみ)	精白米・精麦			FOF	700
				, , , ,		1				587	729
28	3	すき焼き煮 切りぼし大根のあえもの	焼きどうふ・牛肉	こんぶ	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 しょうゆ	22.8	27.6

11月学校給食栄養量(18回平均)

▼さらに詳しい情報はこちらから▼

, , , , , , , , , , , , , , , , , ,		1 - 3/												
	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。

11月分學鐵給食獻立長

						使用する食	品 名			栄養	養価
E (B	曜	献立名	(赤) おもに体 おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質	(緑) おもに 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) おもにエネルキ おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	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		中学生 - (kcal) く質 (g)
	4	(54 - 54 - 54 - 54 - 54 - 54 - 54 - 54 -	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・でんぷん		しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)	714	890
10	-	さつまいもといりこのかんろ煮	h to m = 11 % 1	小にぼし	1-1 101	* *)o [71]o wh [[7]	さつまいも・さとう	なたね油	. 7.0	24.9	29.9
H	\rightarrow	切りぼし大根のあえもの コッペパン・牛乳	まぐろの油づけ	こんぶ 牛乳	にんじん	きゅうり・切りぼし大根	さとう コッペパン	ごま油	しょうゆ		
	5	ぶた肉のカレーソテー	ぶた肉	一千化	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	611	779
(7.	水) -	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	21.5	34.0
		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
	木)	秋野菜の煮もの すまし汁	とり肉 かまぼこ・とうふ		にんじん・さやいんげん にんじん・ねぎ	たまねぎ	さといも・さとう・でんぷん	ごま油	しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし) しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	20.8	25.1
L	_	みかん(小中のみ)		4 -		みかん (小中のみ)	details to the state of the			20.0	2011
-	7	麦ごはん・牛乳 はまちの照り焼き風	はまち	牛乳			精白米・精麦 でんぷん・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	647	828
Ž)	-	小松菜のゆず香あえ	1. 5 > \h.+ 1.15 7. 7		小松菜・にんじん	キャベツ・ゆず	さとう		しょうゆ	27.6	34.9
H	_	きのこのみそ汁 キムチごはん (発芽玄米入り)・牛乳	とうふ・油あげ・みそ	牛乳	ねぎ にんじん	しめじ・えのきたけ はくさいキムチ・えだ豆・しょうが	精白米・発茸女米・さとろ	ごま油	にぼし (だし) しょうゆ・チキンコンソメ		
1	-	神国風いそ香あえ	37.514	味つけのり	ほうれん草・にんじん	もやし	相口小・光才五小・さこう	ごま・ごま油	しょうゆ	542	728
	-	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		
L		ミックスナッツ (中のみ)			10.0	7.6.10.0		ミックスナッツ(中のみ)	NON / Cayle / 10 acyl	19.5	25.3
1	-	米粉パン・牛乳 ロメインレタスのシチュー	とり肉・ベーコン	牛乳 牛乳・チーズ	にんじん	たまねぎ・ロメインレタス・エリンギ	米粉パン 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	713	910
()		根菜サラダ	COMMING	L4r) \	にんじん	ごぼう・きゅうり・れんこん・とうもろこし	してがいる・小安彻	-& /C4&(III - / 1/9 -	ドレッシング		
	-	ココアビーンズ	大豆				さとう・でんぷん	なたね油	ココア	29.2	36.7
	_	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			F00	741
1 7	2 水)	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・でんぷん	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ トウバンジャン	592	741
"	- /	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
L		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)		
1	3	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	635	799
	-	大学いも ゆでブロッコリー			ブロッコリー		さつまいも・さとう	なたね油・ごま		26.5	32.9
1	4	黒米ごはん(もち米入り)・牛乳		牛乳	にんじん		精白米・もち米・黒米 こんにゃく			603	755
(<u>\$</u>	11 /	ちくぜん煮	とり肉		さやいんげん	ごぼう・れんこん	さとう・でんぷん	ごま油	しょうゆ・にぼし (だし)	23.4	28.1
		すいとん汁 小型コッペパン・牛乳	油あげ・みそ	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ	すいとん コッペパン		にぼし (だし)		
1		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
(F	-	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
H		みかん (小中のみ) 麦ごはん・牛乳		牛乳		みかん(小中のみ)	精白米・精麦				
1		魚のきのこあんかけ	赤魚	1 40		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	616	773
1 7	- 1	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 ごはん・牛乳		牛乳	チンゲンサイ	たまねぎ・しょうが	はるさめ 精白米	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
1	9	オリーブ籐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	641	787
1 /	-14	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)	20 5	33.3
		納豆(小中のみ)	納豆(小中のみ)							28.5	33.3
-		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
2	7()L	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)		사 때		キウイフルーツ(小中のみ)	-0.0				
1	-	コッペパン・牛乳 とり肉とレバーの香りあげ	レり肉・どたしバー粉つき	牛乳	ねぎ	1 ょろが・17 4 17 /	コッペパン	たたかit	しょるめ、トウバンジャン	609	774
(4		レタスのサラダ	とり肉・ぶたレバー粉つき		にんじん	しょうが・にんにく 大根・レタス	でんぷん・さとう さとう	なたね油	しょうゆ・トウバンジャン		
	-	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	28.4	35.2
2) E	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
0	火)	マカロニサラダ	まぐろの油づけ		17/10/ .02-11	きゅうり・とうもろこし	マカロニ・さとう	なたね油	がたフーザ・エナンコンハン コー・ミュ		
		コンソメスープ ヨーグルト(小中のみ)	白いんげん豆・ベーコン	ヨーグルト(小中のみ)	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
2		麦ごはん・牛乳 さばのみそ煮	さばのみそ煮	牛乳			精白米・精麦			604	773
	- 1	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	20.0	26.0
		のっぺい汁	とり肉・油あげ		にんじん・ねぎ	ごぼう	さといも・でんぷん		しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	29.0	36.9
2		五目チャーハン (麦入り)・牛乳 はるさめサラダ	焼きぶた	牛乳	にんじん・ねぎ にんじん	たまねぎ・えだ豆 もやし・きゅうり	精白米・精麦 はるさめ・さとう	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ しょうゆ・からし粉	595	691
(7	木)	たまごとコーンのスープ チーズ (小中のみ)	たまご	チーブ (小田のつ)	チンゲンサイ・にんじん		でんぷん	ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	22.6	25.4
		コッペパン・牛乳		チーズ (小中のみ) 牛乳			コッペパン				
2	28	内だんでも取芸のレフレギ	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	605	767
(4	金) -	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)

ビタミンA ビタミンB1 ビタミンB2 ビタミンC 食物繊維 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 食塩 g脂肪エネルギー比 kcal mg mg mg mg mg mg μg mg 小学生 (中学年) 28.7% 19.7 92 3.1 0.74 29 5.8 2.2 620 25.3 356 3.4 367 0.60 23.7 27.4% 中学生 778 30.9 389 113 4.3 4.0 438 0.95 0.70 35 7.5 2.8

▼さらに詳しい情報はこちらから▼









※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



11月分學鐵給食配立意

令和7年11月1日 高松市教育委員会 (公財)高松市学校給食会

						使用する食	므 夕			出	養価
E	3 曜	献立名	(赤) おもに体 おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質	(緑) おもに おもにカロテン 緑黄色野菜	使 用 9 る 良 「 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	1	ドーのもとになるもの おもに脂質 油脂類・種実類	調味料他		中学生 一(kcal)
	4	麦ごはん・牛乳 ホイコーロー	ぶた肉・みそ	牛乳	にんじん・ピーマン	キャベツ・たまねぎ・しょうが にんにく	精白米・精麦 さとう・でんぷん	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ トウバンジャン	628	792
L O	-	切りぼし大根のサラダ		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 ミックスナッツ	しょうゆ	24.3	29.6
	ı	麦ごはん・牛乳 えびととうふのチリソース煮	とうふ・えび	牛乳	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	精白米・精麦 さとう・でんぷん	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	554	689
	_	ビーフンサラダ きなこあげパン・牛乳	ささみの油づけ きなこ	牛乳		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	ビーフン・さとう コッペパン・さとう	ごま油・ごまなたね油	しょうゆ	22.8	27.4
6	-	ポトフ	ウインナー 白いんげん豆	1 30	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	654 22.5	27.2
		大根サラダ キムチごはん・牛乳	まぐろの油づけ ぶた肉	牛乳	にんじん	大根・きゅうり はくさいキムチ・えだ豆・しょうが	精白米・さとう	ごま油	ドレッシング しょうゆ・チキンコンソメ	584	695
	金)	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	19.2	22.7
1	_	ベリー入りフルーツポンチ 麦ごはん・牛乳		牛乳		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 精白米・精麦		ぶどう酒	557	695
(F	-	こうやどうふの煮もの たくあんあえ	ぶた肉・こうやどうふ		にんじん にんじん	たまねぎ・えだ豆・ほししいたけ もやし・きゅうり・たくあん	さとう	ごま	しょうゆ・けずりぶし (だし) しょうゆ	26.1	31.7
1	1	ごはん・しじみのつくだ煮・牛乳 チヌだんごの煮もの	しじみのつくだ煮 チヌだんご・ぶた肉 あつあげ	牛乳こんぶ	にんじん	 たけのこ・えだ豆・しょうが	精白米 こんにゃく・さとう でんぷん	なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん	599	750
	_	香りあえ コッペパン・牛乳		牛乳	小松菜・にんじん	もやし・すだち	さとうコッペパン	ごま	しょうゆ	25.5	31.0
	2	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	729	916
(2)		ビーンズサラダ チーズ	ミックスビーンズ まぐろの油づけ	チーズ	にんじん	きゅうり			ドレッシング	29.4	36.0
1		麦ごはん・牛乳 はまちのゆうあん焼き	はまち	牛乳		ゆず	精白米・精麦 さとう		みりん・しょうゆ	558	687
		食べて菜のいそ香あえ ピリからみそ汁	とり肉・みそ		食べて菜・にんじん ねぎ	もやし 大根・ごぼう・はくさいキムチ			しょうゆ けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	26.8	31.5
1	1	コッペパン・黒豆きなこクリーム・牛乳 野菜のカレー煮	ぶた肉・ひよこ豆 レンズ豆	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆	コッペパン じゃがいも・小麦粉 さとう	黒豆きなこクリームなたね油・バター	ぶどう酒・しょうゆ チキンコンソメ・カレー粉	642	802
4		にんじんサラダ ごはん・牛乳	まぐろの油づけ	牛乳	にんじん・さやいんげん		さとう 精白米	なたね油	710 - 073 300 13	25.1	31.1
1 (F	フ 月)	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・でんぷん	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	703	856
		野菜のいろどりいため 豆乳プリンタルト 米粉パン・牛乳	とうふ・ぶた肉	牛乳	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	でんぷん 豆乳プリンタルト 米粉パン	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ	26.5	31.8
1	0	水材バン・千孔 肉だんごのトマト煮	肉だんご・ひよこ豆 大豆	7-7-1	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	615	790
		ひじきとツナのサラダ 秋のカレーライス(麦ごはん)	まぐろの油づけ	ひじき	にんじん	大根 たまねぎ・エリンギ・しめじ	さとう 精白米・精麦	なたね油	しょうゆ がらスープ・ウスターソース・ぶどう酒	25.4	32.1 751
1 (2)	9	牛乳海そうサラダ	牛肉	牛乳 海そうミックス	にんじん・トマト	にんにく きゅうり・キャベツ・とうもろこし	じゃがいも・小麦粉	なたね油	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 ドレッシング	20.9	25.2
	_	小にぼし ごはん・牛乳		小にぼし 牛乳			精白米				
2	木)	焼きどうふのみそそぼろ煮 しそ香りあえ	焼きどうふ・ぶた肉 みそ		にんじん	たまねぎ・えだ豆・ほししいたけ しょうが・にんにく きゅうり・もやし	さとう・でんぷん	ごま油	しょうゆ・一味とうがらし しょうゆ・赤じそ粉	578	755
		牛乳プリン(中のみ) 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	牛乳プリン (中のみ) 精白米・さとう	< b	しょうゆ・ふして初	24.4	30.1
2 (±	21 金)	塩こんぶあえ にゅうめん	かまぼこ・油あげ	塩こんぶ	にんじん・ねぎ	もやし・きゅうり 大根	そうめん	ごま	しょうゆ しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	526 20.1	23.3
2	\neg	みかん みそラーメン・牛乳	ぶた肉・なると・みそ	牛乳	にんじん	みかん 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	612	767
	火)	きびなごのカリカリフライ ミニトマト		きびなごカリカリフライ	ミニトマト			なたね油		27.5	34.0
	26	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・でんぷん		しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)	581	713
(2)		おかかあえ ヨーグルト コッペパン・牛乳	かつおぶし	ヨーグルト 牛乳	にんじん	もやし・キャベツ	コッペパン		しょうゆ	23.1	27.1
	27	コッペハノ・千孔 とり肉の香りあげ むし野菜	とり肉	Lar	にんじん	太ねぎ・にんにく・しょうが キャベツ	でんぷん・米粉・さとう	なたね油・ごま	しょうゆ・トウバンジャン	599	769
		ロメインレタスのスープ 麦ごはん・牛乳	ハム	牛乳	にんじん	ロメインレタス・たまねぎ	はるさめ 精白米・精麦	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	27.0 540	34.0 673
2 (\$	28 金)	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	でんぷん・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)

▼さらに詳しい情報はこちらから▼

	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。



11月分學磁給食獻立長

令和7年11月1日 高松市教育委員会 (公財) 高松市学校給食会

					 使 用 す る 食 l	品名			学表	養価
	±4÷-¢7	(赤)おもに体	をつくるもの	(緑)おもに	はの調子を整えるもの		ギーのもとになるもの		小学生	
曜		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	調味料他	エネルギ	(kcal)
		魚・肉・たまご・豆・豆製品		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		たんぱく	く質(g)
	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
4		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・	カクテルゼリー・さとう		> いじろ 油	19.2	22.7
L					ブルーベリー・ラズベリー・クランベリー)			ぶどう酒		
_	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
5 水	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		
, , ,	大根サラダ	まぐろの油づけ			大根・きゅうり			ドレッシング	22.5	27.2
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			554	689
6	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	さとう・でんぷん	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	334	009
(木)		2 755 720		1270070	ほししいたけ・にんにく・しょうが	(10,070		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	나. 때		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		
	麦ごはん・牛乳		牛乳		+, ~~ ++++ + 1 , 5 4	精白米・精麦		1,30, 1+1,01,01,0	628	792
7	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・でんぷん	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ トウバンジャン		
(金)	切りぼし大根のサラダ		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	24.3	29.6
	ミックスナッツ						ミックスナッツ			
1,0	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	612	767
10			きびなごカリカリフライ				なたね油		a=:	-
	ミニトマト		22.2.2.7.7.7.7	ミニトマト					27.5	34.0
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	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	729	916
11		ミックスビーンズ	7 7745109							
	ビーンズサラダ	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							
	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
12 12k	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 でんぷん	なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん		
(23)	香りあえ	05 - 0517		小松菜・にんじん		さとう	ごま	しょうゆ	25.5	31.0
	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		6.42	802
13	野菜のカレー煮	ぶた肉・ひよこ豆		にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆	じゃがいも・小麦粉	なたね油・バター	ぶどう酒・しょうゆ	642	802
(1)	にんじんサラダ	レンズ豆			, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	さとう		チキンコンソメ・カレー粉	25.1	31.1
	麦ごはん・牛乳	まぐろの油づけ	牛乳	にんじん・さやいんげん		さとう 精白米・精麦	なたね油			
14	はまちのゆうあん焼き	はまち	1,30		ゆず	さとう		みりん・しょうゆ	558	687
金			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			けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	20.0	31.3
1-7	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・でんぷん		しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)	581	713
	おかかあえ	かつおぶし		にんじん	もやし・キャベツ			しょうゆ	22.1	07.1
	ヨーグルト		ヨーグルト						23.1	27.1
	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	< 0	しょうゆ・こんぶ(だし)・けずりぶし(だし)	526	613
18	塩こんぶあえ にゅうめん	かまぼこ・油あげ	塩こんぶ	にんじん・ねぎ	もやし・きゅうり 大根	そうめん	ごま	しょうゆ		
	みかん	がまはこ・佃のり		rnun · 142	みかん	そうめん		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	20.1	23.3
	ごはん・牛乳		牛乳		7,17,1	精白米				
10	焼きどうふのみそそぼろ煮	焼きどうふ・ぶた肉		にんじん	たまねぎ・えだ豆・ほししいたけ	さとう・でんぷん	ごま油	しょうゆ・一味とうがらし	578	755
(JK)		みそ			しょうが・にんにく		- 517,			
	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	 牛乳プリン(中のみ)		しょうゆ・赤じそ粉	24.4	30.1
	秋のカレーライス (麦ごはん)				たまねぎ・エリンギ・しめじ	精白米・精麦		がらスープ・ウスターソース・ぶどう酒		
20	十乳 (女とはん)	牛肉	牛乳	にんじん・トマト	にんにく	有日本・相友 じゃがいも・小麦粉	なたね油	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
(A)	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						20.9	23,2
	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			615	790
21	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		
(200)	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	25.4	32.1
25	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			557	695
灰	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	~~ L	しょうゆ・けずりぶし(だし)	26.1	31.7
	たくあんあえ ごはん・牛乳		牛乳	にんじん	もやし・きゅうり・たくあん	 精白米	ごま	しょうゆ	20.1	31.7
		アカエイ粉つき	Lan		h de 1- 400		.	トマトケチャップ・しょうゆ・みりん	703	856
26	アカエイのピリからソース	みそ			たまねぎ・しょうが・にんにく	さとう・でんぷん	なたね油	トマトパウダー・トウバンジャン		
(31)	野菜のいろどりいため	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	でんぷん	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ	26.5	31.8
	豆乳プリンタルト		井岡			豆乳プリンタルト				
	麦ごはん・牛乳		牛乳		tather than 1 . The	精白米・精麦		1 12A 1+1011	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	でんぷん・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	00.7	211
	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	20.7	24.6
L		II	牛乳			コッペパン			599	769
	コッペパン・牛乳		一十九						399	
	とり肉の香りあげ	とり肉	一十七	17/18/	太ねぎ・にんにく・しょうが	でんぷん・米粉・さとう	なたね油・ごま	しょうゆ・トウバンジャン	399	
			7.41	にんじん にんじん	太ねぎ・にんにく・しょうが キャベツ ロメインレタス・たまねぎ		なたね油・ごまなたね油・ごま油	しょうゆ・トウバンジャン がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	27.0	34.0

11月学校給食栄養量(18回平均)

▼さらに詳しい情報はこちらから▼

	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14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。



11月分學校給食献立長

令和7年11月1日 高松市教育委員会 (公財) 高松市学校給食会

					使用于3条				244.5	羊圧
曜		(赤) おもに体 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 おもにカロテン 緑黄色野菜	使 用 す る 食 (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) おもにエネルキ おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	ドーのもとになるもの おもに脂質 油脂類・種実類	調味料他	小学生	養価 中学生 ー(kcal) く質(g)
	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	でんぷん・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	030	011
火	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	240	20.1
	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	24.0	29.1
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				
_	はまちの照り焼き	はまち	1 10			さとう・でんぷん		しょうゆ・みりん	581	719
l (7k	小松菜のゆず香あえ	1869		小松菜・にんじん	キャベツ・ゆず	さとう		しょうゆ		
(2)		L 2 2 7 2		ねぎ		1 2 2 7			25.3	30.2
_	きのこのみそ汁	とうふ・みそ	11.001	143	たまねぎ・しめじ・えのきたけ・しいたけ	Maket . 0 >		にぼし (だし)		_
	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			682	871
6	肉だんごのトマト煮こみ	肉だんご・大豆		トマト・にんじん	 たまねぎ・にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトケチャップ・ぶどう酒	062	071
1 (*		ベーコン		パセリ	700.400	01/// 0 22/	олельнд	ウスターソース・チキンコンソメ		
1 (1)	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					
	セルフオムライス(チキンライス・うすやきたまご)	うすやきたまご	11.001	1-1-10-1	h h h h h h h h	state also site	A A A A A	トマトケチャップ (小中のみ)		
	牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・えだ豆	精白米	なたね油	チキンコンソメ・トマトパウダー	573	679
17	龙照带 共二 4°	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			
金	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		l
		111111111111111111111111111111111111111	チーズ(小中のみ)	1270070	7.5.48.6 5.61.9	047,416	73.72.43 (田	10-5X-7 - 7 + 2 = 2 7 X - 6 x 7 W	23.7	27.4
	チーズ(小中のみ)	No. 1 and a second		1-1121 1.10		Latter 1 and 1 and 1	1.1.10.1.1	200 100 100 100 100 100 100 100 100 100		
10	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		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
(月	ノロッコリーの中華のえ	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	245	20.2
Ľ	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
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				
	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		570	765
1.	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		
火	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)	0.1	25
		1686 678	ヨーグルト(中のみ)	10010 100	7.C. 4.4.C. V. 4/C.V.)			(EU)	21.1	27.6
	ヨーグルト(中のみ)									
	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			EE0	926
11.	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	 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	552	826
GK	-1	1000	1,000	パセリ	728786 - 701 127012	1,7,1- 667	- G7C4G(H	チキンコンソメ・一味とうがらし		
(3)	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
	ミックスナッツ (中のみ)						ミックスナッツ(中のみ)		2	00.0
	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		
113	こんぶあえ	1070,4 7422 17	塩こんぶ	にんじん	はくさい・キャベツ・きゅうり	IIII	ごま	しょうゆ	589	734
(木			温(2/03)	10000	18 (20 11 (17) 2 (9))		-			
(*1	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)	23.8	28.5
	ナのスナル ニノフ・佐田	>=+ rt= 1 > -===	H- W	1=1 101	たまねぎ・エリンギ・しめじ	精白米・じゃがいも	et de de Ma	がらスープ・トマトケチャップ・ウスターソース	667	823
114	きのこカレーライス・牛乳	ぶた肉・レンズ豆	牛乳	にんじん	セロリ・にんにく・しょうが	小麦粉	なたね油	↑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	007	023
金				1=1 101	+	- L 1. E	alter alter Ann Aufr			
1	ひしきとナースのグラダ		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)					
1-	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)	634	792
	大豆と小にぼしのあげ煮	大豆	小にぼし			でんぷん・さとう	なたね油	しょうゆ		
1 4 3	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
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
111	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	634	802
				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		
	さぬきキウイっこ(小中のみ)			1470070	キウイフルーツ (小中のみ)				27.3	33.7
			4-四		1 9 1 9 10 9 (1 1 To 30 %)	本本でいた				
	ごはん・牛乳	\$1.00 m m dw	牛乳			精白米			606	775
1 7 - 7	さばのみそ煮	さばのみそ煮								
(JK	野菜とたくあんのごまあえ			ほうれん草・にんじん			ごま	しょうゆ	26.3	33.7
	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)	20.3	33.1
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			601	927
20	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			
	りんごタルト					りんごタルト			22.4	26.7
	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)		
2	いかのさらさあげ	いか	1.30	,270070	しょうが	でんぷん	なたね油	しょうゆ・こんぶ(たし)	621	746
	きんぴら	1		17/10/ 2001/110						
\1		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
	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				700
	; 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	はるさめ		がらスープ・しょうゆ	570	730
125	していた例にかとのスープ	MICIC		VE/V U/V ・ 443	ほししいたけ・しょうが	いまるこの		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
	ココアビーンズ(小中のみ)	大豆			-	さとう・でんぷん	なたね油	ココア	22.0	20.0
	発芽玄米ごはん・牛乳		牛乳			精白米・発芽玄米				
			Lan						6.40	700
	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	649	798
26)									
	> CIECCIONCIPO COS	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		
	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		
2-	プラックラック 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	581	698
 		- / / 4		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		
1	20 47/07/2			* * * * * * * * * * * * * * * * * * * *		967			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
28	白身魚のレモンあんかけ	赤魚			レモン	でんぷん・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん		
(金	かみかみあえ		ちりめん	ほうれん草・にんじん	切りぼし大根・とうもろこし	さとう	ごま油	しょうゆ	24.0	20.0
	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)	24.8	29.8
										4

11月学校給食栄養量(18回平均)

▼さらに詳しい情報はこちらから▼

	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。