A

早ね 早おき 朝ごはん

11月分学校給食献立表

令和8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)	栄養価 小学生 たんぱく質(g)	栄養価 中学生 エネルギー(kcal)	栄養価 中学生 たんぱく質(g)
2(月)	麦ごはん・ふりかけ・牛乳		牛乳			精白米・精麦		ふりかけ	588	731		
	こうやどうふのたまごとじ	とり肉・たまご こうやどうふ		にんじん さやいんげん	たまねぎ・ほししいたけ	さとう		しょうゆ・けずりぶし(だし)				
	かみかみあえ		ちりめん	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	しょうゆ	30.2	36.5		
4(水)	ガーリックピラフ(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・にんにく	精白米・精麦	なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ	541	641		
	くきわかめのサラダ	かつおぶし	くきわかめ		キャベツ・大根・とうもろこし	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ				
	ミネストローネ	白いんげん豆・ベーコン		トマト・にんじん・パセリ	たまねぎ・セロリ	マカロニ	なたね油	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	20.1	23.5		
5(木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			619	768		
	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・ふ・さとう	なたね油	しょうゆ				
	かんぴょうのあえもの	まぐろの油づけ	こんぶ	にんじん	きゅうり・かんぴょう	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ	24.6	29.8		
6(金)	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			632	809		
	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				
	レタスのサラダ			にんじん	大根・レタス	さとう	なたね油		30.5	38.3		
	ビーフンスープ	ハム		にんじん・ねぎ	たまねぎ	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				
9(月)	黒米ごはん・牛乳		牛乳			精白米・もち米・黒米			591	740		
	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・でんぷん	ごま油	しょうゆ・みりん				
	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)	21.7	26.0		
10(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	615	775		
	さつまいものからあげ					さつまいも	なたね油		26.5	32.9		
	ブロッコリーのあま酢あえ			ブロッコリー		さとう	ごま油	しょうゆ				
11(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	593	689		
	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				
	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		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									
12(木)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			606	786		
	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	マカロニ・小麦粉	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ				
	ひじき入り根菜サラダ		ひじき	にんじん	ごぼう・きゅうり・れんこん・とうもろこし	さとう	なたね油・ごま	しょうゆ	23.9	30.6		
	みかん				みかん							
13(金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			581	725		
	かたくちいわしのからあげ		かたくちいわし粉つき				なたね油					
	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	22.8	27.5		
	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)				
16(月)	チキンライス(麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆	精白米・精麦	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	618	715		
	大豆サラダ	大豆		にんじん	キャベツ・きゅうり			ドレッシング				
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・マカロニ	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ	23.1	26.6		
	ヨーグルト		ヨーグルト									
17(火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			606	760		
	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				
	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	24.4	29.4		
	うずらたまごとチンゲンサイのスープ	うずらたまご・ハム		チンゲンサイ・にんじん	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(水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			575	729		
	とり肉と野菜のトマト煮	とり肉 白いんげん豆		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	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	29.0	36.5		
	かき				かき							
19(木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			580	725		
	ぶた肉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)	23.4	28.2		
20(金)	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・チャツネ ぶどう酒・チキンコンソメ	619	772		
	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	23.1	27.9		
	小にぼし		小にぼし									
24(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	596	684		
	クロダイてんぷら入りきんぴらごぼう	クロダイてんぷら		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)・こんぶ(だし)				
	とうふのすまし汁	とうふ・かまぼこ		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)・こんぶ(だし)	20.3	23.4		
	りんごタルト					りんごタルト						
25(水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			574	727		
	ロメインレタスのシチュー	とり肉	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	バター・なたね油	がらスープ・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	なたね油	しょうゆ	23.7	29.4		
	さぬきキウイっこ				キウイフルーツ							
26(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	645	775		
	ナムル	ささみの油づけ		ほうれん草・にんじん	もやし	さとう	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	23.2	27.3		
	ミックスナッツ						ミックスナッツ					
27(金)	大根のたまごとじどんぶり(麦ごはん) 牛乳	たまご・ベーコン	牛乳	にんじん・ねぎ	大根・ほししいたけ	精白米・精麦 さとう・でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん・チキンコンソメ	623	776		
	さといものからあげ		青のり			さといも・でんぷん	なたね油		20.2	24.0		
	食べて菜とツナのあえもの	まぐろの油づけ		食べて菜	もやし			しょうゆ・ポン酢				
30(月)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			587	732		
	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・エリンギ 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				
	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	さとう	ごま油	しょうゆ	22.0	26.5		

11月学校給食栄養量(19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)	599	24.0	18.5	27.8%	345	87	2.9	3.0	362	0.73	0.56	26	5.6	2.1
中学生	740	28.9	21.6	26.3%	374	105	3.7	3.8	433	0.93	0.64	32	7.1	2.7

▼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、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・三渓小・仏生山小・中央小

B

早ね 早おき 朝ごはん

11月分学校給食献立表

令和8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)	栄養価 中学生 たんぱく質(g)
2(月)	全粒粉パン・牛乳		牛乳			全粒粉パン			655	840
	ハンバーグきのこソースかけ	ハンバーグ			たまねぎ・エリンギ・しめじ えのきたけ・しょうが・にんにく	さとう	なたね油	トマトケチャップ・トマトピューレ ウスターソース・みりん・しょうゆ		
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー					31.3	40.3
	あさりのチャウダー	白いんげん豆 あさり・ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも コーンスターチ	バター	がらスープ・ぶどう酒 チキンコンソメ		
4(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)	588	731
	こうやどうふのたまごとじ	とり肉・たまご こうやどうふ		にんじん さやいんげん	たまねぎ・ほししいたけ	さとう		しょうゆ・けずりぶし(だし)		
	かみかみあえ		ちりめん	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	しょうゆ	30.2	36.5
5(木)	ガーリックピラフ(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・にんにく	精白米・精麦	なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ	541	641
	くきわかめのサラダ	かつおぶし	くきわかめ		キャベツ・大根・とうもろこし	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ		
	ミネストローネ	白いんげん豆・ベーコン		トマト・にんじん・パセリ	たまねぎ・セロリ	マカロニ	なたね油	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	20.1	23.5
6(金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			619	768
	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・ふ・さとう	なたね油	しょうゆ		
	かんぴょうのあえもの	まぐろの油づけ	こんぶ	にんじん	きゅうり・かんぴょう	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ	24.6	29.8
9(月)	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			632	809
	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		
	レタスのサラダ			にんじん	大根・レタス	さとう	なたね油		30.5	38.3
	ビーフンスープ	ハム		にんじん・ねぎ	たまねぎ	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		
10(火)	黒米ごはん・牛乳		牛乳			精白米・もち米・黒米			591	740
	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・でんぷん	ごま油	しょうゆ・みりん		
	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)	21.7	26.0
11(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	615	775
	さつまいものからあげ					さつまいも	なたね油		26.5	32.9
	ブロッコリーのあま酢あえ			ブロッコリー		さとう	ごま油	しょうゆ		
12(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	593	689
	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		
	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		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)							
13(金)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			606	786
	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	マカロニ・小麦粉	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ		
	ひじき入り根菜サラダ		ひじき	にんじん	ごぼう・きゅうり・れんこん・とうもろこし	さとう	なたね油・ごま	しょうゆ	23.9	30.6
	みかん(小中のみ)				みかん(小中のみ)					
16(月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			581	725
	かたくちいわしのからあげ		かたくちいわし粉つき				なたね油			
	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	22.8	27.5
	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)		
17(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	618	715
	大豆サラダ	大豆		にんじん	キャベツ・きゅうり			ドレッシング		
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・マカロニ	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ	23.1	26.6
	ヨーグルト(小中のみ)		ヨーグルト(小中のみ)							
18(水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			606	760
	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		
	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	24.4	29.4
	うずらたまごとチンゲンサイのスープ	うずらたまご・ハム		チンゲンサイ・にんじん	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(木)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			575	729
	とり肉と野菜のトマト煮	とり肉 白いんげん豆		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	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	29.0	36.5
	かき(小中のみ)				かき(小中のみ)					
20(金)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			580	725
	ぶた肉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)	23.4	28.2
24(火)	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・チャツネ ぶどう酒・チキンコンソメ	619	772
	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	23.1	27.9
	小にぼし(小中のみ)		小にぼし(小中のみ)							
25(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	596	684
	クロダイてんぷら入りきんぴらごぼう	クロダイてんぷら		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)・こんぶ(だし)		
	とうふのすまし汁	とうふ・かまぼこ		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)・こんぶ(だし)	20.3	23.4
	りんごタルト(小中のみ)					りんごタルト(小中のみ)				
26(木)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			574	727
	ロメインレタスのシチュー	とり肉	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	バター・なたね油	がらスープ・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	なたね油	しょうゆ	23.7	29.4
	さぬきキウイっこ(小中のみ)				キウイフルーツ(小中のみ)					
27(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	645	775
	ナムル	ささみの油づけ		ほうれん草・にんじん	もやし	さとう	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	23.2	27.3
	ミックスナッツ(小中のみ)						ミックスナッツ(小中のみ)			
30(月)	大根のたまごとじどんぶり(麦ごはん)牛乳	たまご・ベーコン	牛乳	にんじん・ねぎ	大根・ほししいたけ	精白米・精麦 さとう・でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん・チキンコンソメ	623	776
	さといものからあげ		青のり			さといも・でんぷん	なたね油		20.2	24.0
	食べて菜とツナのあえもの	まぐろの油づけ		食べて菜	もやし			しょうゆ・ポン酢		



11月学校給食栄養量(19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)	603	24.5	18.8	28.1%	345	88	3.1	3.1	358	0.73	0.57	27	6.0	2.2
中学生	746	29.7	22.1	26.6%	375	106	4.0	3.8	427	0.94	0.66	33	7.7	2.7

▼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。
※精白米は香川県産のお米に、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

C

早ね 早おき 朝ごはん

11月分学校給食献立表

令和8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)	栄養価 中学生 たんぱく質(g)
2(月)	中華風たきこみごはん(麦入り)・牛乳	焼きぶた	牛乳	にんじん・ねぎ	たけのこ・えだ豆・ほししいたけ	精白米・精麦・さとう	ごま油	しょうゆ	558	674
	ビーフンサラダ			にんじん	もやし・きゅうり	ビーフン・さとう	ごま油	しょうゆ・からし		
	うずらたまごとチンゲンサイのスープ	うずらたまご・ベーコン		チンゲンサイ	たまねぎ		なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	20.3	24.6
	チーズ(中のみ)		チーズ(中のみ)							
4(水)	全粒粉パン・牛乳		牛乳			全粒粉パン			655	840
	ハンバーグきのこソースかけ	ハンバーグ			たまねぎ・エリンギ・しめじ えのきたけ・しょうが・にんにく	さとう	なたね油	トマトケチャップ・トマトピューレ ウスターソース・みりん・しょうゆ		
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー					31.3	40.3
	あさりのチャウダー	白いんげん豆 あさり・ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも コーンスターチ	バター	がらスープ・ぶどう酒 チキンコンソメ		
5(木)	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)	588	731
	こうやどうふのたまごとじ	とり肉・たまご こうやどうふ		にんじん さやいんげん	たまねぎ・ほししいたけ	さとう		しょうゆ・けずりぶし(だし)		
	かみかみあえ		ちりめん	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	しょうゆ	30.2	36.5
6(金)	ガーリックピラフ(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・にんにく	精白米・精麦	なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ	541	641
	くきわかめのサラダ	かつおぶし	くきわかめ		キャベツ・大根・とうもろこし	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ		
	ミネストローネ	白いんげん豆・ベーコン		トマト・にんじん・パセリ	たまねぎ・セロリ	マカロニ	なたね油	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	20.1	23.5
9(月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			619	768
	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・ふ・さとう	なたね油	しょうゆ		
	かんぴょうのあえもの	まぐろの油づけ	こんぶ	にんじん	きゅうり・かんぴょう	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ	24.6	29.8
10(火)	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			632	809
	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		
	レタスのサラダ			にんじん	大根・レタス	さとう	なたね油		30.5	38.3
	ビーフンスープ	ハム		にんじん・ねぎ	たまねぎ	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		
11(水)	黒米ごはん・牛乳		牛乳			精白米・もち米・黒米			591	740
	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・でんぷん	ごま油	しょうゆ・みりん		
	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)	21.7	26.0
12(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	615	775
	さつまいものからあげ					さつまいも	なたね油		26.5	32.9
	ブロッコリーのあま酢あえ			ブロッコリー		さとう	ごま油	しょうゆ		
13(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	593	689
	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		
	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		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)							
16(月)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			606	786
	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	マカロニ・小麦粉	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ		
	ひじき入り根菜サラダ		ひじき	にんじん	ごぼう・きゅうり・れんこん・とうもろこし	さとう	なたね油・ごま	しょうゆ	23.9	30.6
	みかん(小中のみ)				みかん(小中のみ)					
17(火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			581	725
	かたくちいわしのからあげ		かたくちいわし粉つき				なたね油			
	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	22.8	27.5
	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)		
18(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・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ	618	715
	大豆サラダ	大豆		にんじん	キャベツ・きゅうり			ドレッシング		
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・マカロニ	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ	23.1	26.6
	ヨーグルト(小中のみ)		ヨーグルト(小中のみ)							
19(木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			606	760
	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		
	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	24.4	29.4
	うずらたまごとチンゲンサイのスープ	うずらたまご・ハム		チンゲンサイ・にんじん	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		
20(金)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			575	729
	とり肉と野菜のトマト煮	とり肉 白いんげん豆		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	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	29.0	36.5
	かき(小中のみ)				かき(小中のみ)					
24(火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			580	725
	ぶた肉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)	23.4	28.2
25(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・チャツネ ぶどう酒・チキンコンソメ	619	772
	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	23.1	27.9
	小にぼし(小中のみ)		小にぼし(小中のみ)							
26(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	596	684
	クロダイてんぷら入りきんぴらごぼう	クロダイてんぷら		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)・こんぶ(だし)		
	とうふのすまし汁	とうふ・かまぼこ		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)・こんぶ(だし)	20.3	23.4
	りんごタルト(小中のみ)					りんごタルト(小中のみ)				
27(金)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			574	727
	ロメインレタスのシチュー	とり肉	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	バター・なたね油	がらスープ・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	なたね油	しょうゆ	23.7	29.4
	さぬきキウイっこ(小中のみ)				キウイフルーツ(小中のみ)					
30(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	645	775
	ナムル	ささみの油づけ		ほうれん草・にんじん	もやし	さとう	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	23.2	27.3
	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(19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)	600	24.5	18.6	27.9%	343	87	3.2	3.1	359	0.78	0.57	26	5.9	2.2
中学生	740	29.7	21.8	26.5%	374	105	4.1	3.8	430	1.00	0.66	32	7.6	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、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

D

早ね 早おき 朝ごはん

11月分学校給食献立表

令和8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)	栄養価 小学生 たんぱく質(g)	栄養価 中学生 エネルギー(kcal)	栄養価 中学生 たんぱく質(g)
2(月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			635	796		
	白身魚の野菜あんかけ	さごし		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・しょうが	でんぷん	なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん・にぼし(だし)				
	白玉入りカレーみそ汁	ウインナー・油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・キャベツ	白玉だんご		カレー粉・にぼし(だし)	24.8	29.8		
4(水)	中華風たきこみごはん(麦入り)・牛乳	焼きぶた	牛乳	にんじん・ねぎ	たけのこ・えだ豆・ほししいたけ	精白米・精麦・さとう	ごま油	しょうゆ	558	674		
	ビーフンサラダ			にんじん	もやし・きゅうり	ビーフン・さとう	ごま油	しょうゆ・からし				
	うずらたまごとチンゲンサイのスープ	うずらたまご・ベーコン		チンゲンサイ	たまねぎ		なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	20.3	24.6		
	チーズ(中のみ)		チーズ(中のみ)									
5(木)	全粒粉パン・牛乳		牛乳			全粒粉パン			655	840		
	ハンバーグきのこソースかけ	ハンバーグ			たまねぎ・エリンギ・しめじ えのきたけ・しょうが・にんにく	さとう	なたね油	トマトケチャップ・トマトピューレ ウスターソース・みりん・しょうゆ				
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー								
	あさりのチャウダー	白いんげん豆 あさり・ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも コーンスターチ	バター	がらスープ・ぶどう酒 チキンコンソメ	31.3	40.3		
6(金)	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)	588	731		
	こうやどうふのたまごとじ	とり肉・たまご こうやどうふ		にんじん さやいんげん	たまねぎ・ほししいたけ	さとう		しょうゆ・けずりぶし(だし)				
	かみかみあえ		ちりめん	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	しょうゆ	30.2	36.5		
9(月)	ガーリックピラフ(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・にんにく	精白米・精麦	なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ	541	641		
	くきわかめのサラダ	かつおぶし	くきわかめ		キャベツ・大根・とうもろこし	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ				
	ミネストローネ	白いんげん豆・ベーコン		トマト・にんじん・パセリ	たまねぎ・セロリ	マカロニ	なたね油	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	20.1	23.5		
10(火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			619	768		
	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・ふ・さとう	なたね油	しょうゆ				
	かんぴょうのあえもの	まぐろの油づけ	こんぶ	にんじん	きゅうり・かんぴょう	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ	24.6	29.8		
11(水)	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			632	809		
	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				
	レタスのサラダ			にんじん	大根・レタス	さとう	なたね油		30.5	38.3		
	ビーフンスープ	ハム		にんじん・ねぎ	たまねぎ	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				
12(木)	黒米ごはん・牛乳		牛乳			精白米・もち米・黒米			591	740		
	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・でんぷん	ごま油	しょうゆ・みりん				
	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)	21.7	26.0		
13(金)	ちゃんぽんめん・牛乳	ぶた肉・うずらたまご なると	牛乳	にんじん・ねぎ	キャベツ・もやし・たけのこ しょうが	中華めん・でんぷん	なたね油・ごま油	しょうゆ・がらスープ チキンコンソメ・トウバンジャン	615	775		
	さつまいものからあげ					さつまいも	なたね油		26.5	32.9		
	ブロッコリーのあま酢あえ			ブロッコリー		さとう	ごま油	しょうゆ				
16(月)	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	593	689		
	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				
	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		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)									
17(火)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			606	786		
	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	マカロニ・小麦粉	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ				
	ひじき入り根菜サラダ		ひじき	にんじん	ごぼう・きゅうり・れんこん・とうもろこし	さとう	なたね油・ごま	しょうゆ	23.9	30.6		
	みかん(小中のみ)				みかん(小中のみ)							
18(水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			581	725		
	かたくちいわしのからあげ		かたくちいわし粉つき				なたね油					
	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	22.8	27.5		
	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)				
19(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	618	715		
	大豆サラダ	大豆		にんじん	キャベツ・きゅうり			ドレッシング				
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・マカロニ	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ	23.1	26.6		
	ヨーグルト(小中のみ)		ヨーグルト(小中のみ)									
20(金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			606	760		
	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				
	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	24.4	29.4		
	うずらたまごとチンゲンサイのスープ	うずらたまご・ハム		チンゲンサイ・にんじん	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				
24(火)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			575	729		
	とり肉と野菜のトマト煮	とり肉 白いんげん豆		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	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	29.0	36.5		
	かき(小中のみ)				かき(小中のみ)							
25(水)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			580	725		
	ぶた肉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)	23.4	28.2		
26(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・チャツネ ぶどう酒・チキンコンソメ	619	772		
	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	23.1	27.9		
	小にぼし(小中のみ)		小にぼし(小中のみ)									
27(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	596	684		
	クロダイてんぷら入りきんぴらごぼう	クロダイてんぷら		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)・こんぶ(だし)				
	とうふのすまし汁	とうふ・かまぼこ		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)・こんぶ(だし)	20.3	23.4		
	りんごタルト(小中のみ)					りんごタルト(小中のみ)						
30(月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			574	727		
	ロメインレタスのシチュー	とり肉	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	バター・なたね油	がらスープ・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	なたね油	しょうゆ	23.7	29.4		
	さぬきキウイっこ(小中のみ)				キウイフルーツ(小中のみ)							



11月学校給食栄養量(19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)	599	24.5	18.4	27.7%	342	85	3.1	3.0	358	0.73	0.57	26	5.9	2.2
中学生	741	29.8	21.6	26.2%	373	102	4.0	3.8	428	0.93	0.65	32	7.6	2.7

▼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、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

E

11月分学校給食献立表

令和８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)	栄養価 小学生 たんぱく質(g)	栄養価 中学生 エネルギー(kcal)	栄養価 中学生 たんぱく質(g)
2(月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			541	693		
	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				
	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	21.4	28.1		
	味つけ小魚（中のみ）		味つけ小魚(中のみ)									
4(水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			548	682		
	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・でんぷん	なたね油・ごま油	がらスープ・トマトケチャップ 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	22.7	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				
5(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				
6(金)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			622	780		
	さけのピリからソース	さけ・みそ			たまねぎ・しょうが・にんにく	でんぷん・米粉 さとう	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	25.5	30.7		
	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				
9(月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			550	686		
	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）				
	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	25.4	30.8		
10(火)	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	595	706		
	チャプチェ	ベーコン		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				
	フルーツポンチ				パイナップル・もも・みかん	カクテルゼリー・さとう		ぶどう酒	17.7	20.3		
11(水)	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・しょうが	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	612	767		
	きびなごのカリカリフライ		きびなごのカリカリフライ				なたね油		27.5	34.1		
	ミニトマト			ミニトマト								
12(木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			491	699		
	クロダイ長天の煮もの	ぶた肉 クロダイ長天	こんぶ	にんじん さやいんげん	ごぼう・しめじ	こんにゃく・さとう でんぷん	なたね油	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	16.2	19.9		
	豆乳プリンタルト（中のみ）					豆乳プリンタルト(中のみ)						
13(金)	コッペパン・いちごジャム・牛乳		牛乳			コッペパン・いちごジャム			610	767		
	野菜のカレー煮	ぶた肉・ひよこ豆 大豆		にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆	じゃがいも・さとう	バター・なたね油	ぶどう酒・しょうゆ チキンコンソメ・カレー粉	24.4	30.2		
	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					
16(月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			573	705		
	はまちのゆうあん焼き	はまち			ゆず	さとう・でんぷん		みりん・しょうゆ				
	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				
	カルシウムたっぷりポカポカみそ汁	とうふ・油あげ まぐろの水煮・みそ		にんじん	大根・まいたけ・太ねぎ・しょうが			にぼし（だし）・こんぶ（だし）	27.0	32.0		
17(火)	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			612	783		
	肉だんごのトマト煮	肉だんご・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				
	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	25.7	32.5		
18(水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			652	832		
	さつまいものシチュー	とり肉	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	26.5	33.4		
19(木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			569	709		
	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 さやいんげん	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				
	しそ香りあえ			にんじん	きゅうり・もやし			赤じそ粉	23.5	28.3		
20(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・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	521	605		
	食べて菜のいそ香あえ		味つけのり	食べて菜	もやし			しょうゆ				
	にゅうめん	かまぼこ・油あげ		ねぎ	大根	そうめん		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	20.1	23.4		
	みかん				みかん							
24(火)	秋のカレーライス（麦ごはん）・牛乳	ぶた肉	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 さとう	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	597	747		
	海そうサラダ		海そうミックス		きゅうり・キャベツ・とうもろこし			ドレッシング	21.9	26.4		
	小にぼし		かえり									
25(水)	あぶたまどんぶり（麦ごはん）・牛乳	油あげ・たまご 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）	600	738		
	ごま塩こんぶあえ		塩こんぶ		もやし・きゅうり		ごま	しょうゆ	23.9	28.1		
	ヨーグルト		ヨーグルト									
26(木)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			600	769		
	とり肉の香りあげ	とり肉			太ねぎ・にんにく・しょうが	でんぷん・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			にんじん	キャベツ				27.1	34.1		
	ロメインレタスのスープ	ハム		にんじん	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(金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			536	670		
	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	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				
	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・なたね油	しょうゆ	20.7	24.8		
30(月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			593	759		
	ウインナーと豆のトマト煮こみ	ウインナー・大豆		にんじん・パセリ	たまねぎ・エリンギ・セロリ	マカロニ・さとう	なたね油・オリーブ油	トマトピューレ・ぶどう酒・チキンコンソメ				
	アーモンドサラダ			にんじん	きゅうり・とうもろこし	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ	21.7	26.6		

11月学校給食栄養量（19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）	583	23.2	18.4	28.4%	332	85	2.6	2.9	218	0.70	0.53	21	5.1	1.9
中学生	732	28.3	21.8	26.8%	367	103	3.5	3.6	253	0.89	0.61	26	6.6	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、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

F

早ね 早おき 朝ごはん

11月分学校給食献立表

令和8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)	栄養価 中学生 エネルギー(kcal)	栄養価 小学生 たんぱく質(g)	栄養価 中学生 たんぱく質(g)
2(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	595	706		
	チャプチェ	ベーコン		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			17.7	20.3
	フルーツポンチ				パイナップル・もも・みかん	カクテルゼリー・さとう		ぶどう酒				
4(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		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				
5(木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			548	682		
	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・でんぷん	なたね油・ごま油	がらスープ・トマトケチャップ 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			22.7	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(金)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			652	832		
	さつまいものシチュー	とり肉	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			26.5	33.4
9(月)	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・しょうが	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	612	767		
	きびなごのカリカリフライ		きびなごのカリカリフライ				なたね油				27.5	34.1
	ミニトマト			ミニトマト								
10(火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			541	693		
	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				
	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			21.4	28.1
	味つけ小魚(中のみ)		味つけ小魚(中のみ)									
11(水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			550	686		
	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)			25.4	30.8
	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				
12(木)	あぶたまどんぶり(麦ごはん)・牛乳	油あげ・たまご 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)	600	738		
	ごま塩こんぶあえ		塩こんぶ		もやし・きゅうり		ごま	しょうゆ			23.9	28.1
	ヨーグルト		ヨーグルト									
13(金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			573	705		
	はまちのゆうあん焼き	はまち			ゆず	さとう・でんぷん		みりん・しょうゆ				
	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				
	カルシウムたっぷりポカポカみそ汁	とうふ・油あげ まぐろの水煮・みそ		にんじん	大根・まいたけ・太ねぎ・しょうが			にぼし(だし)・こんぶ(だし)			27.0	32.0
16(月)	コッペパン・いちごジャム・牛乳		牛乳			コッペパン・いちごジャム			610	767		
	野菜のカレー煮	ぶた肉・ひよこ豆 大豆		にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆	じゃがいも・さとう	バター・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				24.4	30.2
17(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・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	521	605		
	食べて菜のいそ香あえ		味つけのり	食べて菜	もやし			しょうゆ				
	にゅうめん	かまぼこ・油あげ		ねぎ	大根	そうめん		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)			20.1	23.4
	みかん				みかん							
18(水)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			622	780		
	さけのピリからソース	さけ・みそ			たまねぎ・しょうが・にんにく	でんぷん・米粉 さとう	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			25.5	30.7
19(木)	秋のカレーライス(麦ごはん)・牛乳	ぶた肉	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 さとう	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	597	747		
	海そうサラダ		海そうミックス		きゅうり・キャベツ・とうもろこし			ドレッシング			21.9	26.4
	小にぼし		かえり									
20(金)	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			612	783		
	肉だんごのトマト煮	肉だんご・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			25.7	32.5
	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				
24(火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			569	709		
	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 さやいんげん	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			23.5	28.3
	しそ香りあえ			にんじん	きゅうり・もやし			赤じそ粉				
25(水)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			491	699		
	クロダイ長天の煮もの	ぶた肉 クロダイ長天	こんぶ	にんじん さやいんげん	ごぼう・しめじ	こんにゃく・さとう でんぷん	なたね油	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			16.2	19.9
	豆乳プリンタルト(中のみ)					豆乳プリンタルト(中のみ)						
26(木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			536	670		
	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	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				
	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・なたね油	しょうゆ			20.7	24.8
27(金)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			600	769		
	とり肉の香りあげ	とり肉			太ねぎ・にんにく・しょうが	でんぷん・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			にんじん	キャベツ				27.1	34.1		
	ロメインレタスのスープ	ハム		にんじん	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				
30(月)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			547	685		
	じゃがいものそぼろ煮	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・でんぷん	なたね油	しょうゆ				
	ポン酢あえ	かつおぶし		小松菜・にんじん	もやし	さとう		しょうゆ・ポン酢			20.1	23.9



11月学校給食栄養量(19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)	581	23.1	17.8	27.5%	332	85	2.7	2.9	212	0.73	0.52	21	5.3	1.9
中学生	728	28.2	21.0	26.0%	366	103	3.6	3.6	245	0.94	0.59	26	6.8	2.3

▼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。
※精白米は香川県産のお米に、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。



F	栗林小・花園小・桜町中・玉藻中

六条町
学校給食センター

早ね 早おき 朝ごはん

11月分学校給食献立表

令和8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)	栄養価 中学生 エネルギー(kcal)
										たんぱく質(g)
2(月)	大根のたまごとじどんぶり・牛乳	たまご・ベーコン	牛乳	にんじん・ねぎ	大根・ほししいたけ	精白米・でんぷん・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・チキンコンソメ	607	754
	かみかみあえ		ちりめん	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・ごま油	しょうゆ		
	さといもチップス		青のり			さといも	なたね油		20.0	24.0
4(水)	ガーリックピラフ・牛乳	とり肉	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	509	650
	ダブルわかめのサラダ	ささみの油づけ	くきわかめ・わかめ	にんじん	キャベツ・きゅうり・ゆず	さとう		しょうゆ		
	ミネストローネ	白いんげん豆・ベーコン		トマト・にんじん	たまねぎ・セロリ	マカロニ	なたね油	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	19.9	26.1
	のむヨーグルト(中のみ)		のむヨーグルト(中のみ)							
5(木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			603	748
	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		
	ごまあえ			小松菜・にんじん	もやし		ごま	しょうゆ	27.4	32.5
	きのこのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しめじ・えのきたけ			にぼし(だし)		
6(金)	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			653	840
	とり肉のレモンソース	とり肉			レモン	でんぷん・さとう	なたね油	しょうゆ		
	ひじき入り根菜サラダ		ひじき	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	28.6	35.9
	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		
9(月)	黒米ごはん・牛乳		牛乳			精白米・もち米・黒米			573	714
	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・でんぷん	ごま油	しょうゆ・みりん・にぼし(だし)		
	白玉汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	白玉だんご		にぼし(だし)	20.8	24.5
10(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	617	779
	大学いも					さつまいも・さとう	なたね油・ごま		26.5	32.6
	ブロッコリーのあま酢あえ	まぐろの油づけ		ブロッコリー	きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま油	しょうゆ		
11(水)	五目チャーハン・牛乳	焼きぶた	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えだ豆	精白米	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	573	667
	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		
	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		がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	22.4	25.5
	チーズ		チーズ							
12(木)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			587	763
	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	マカロニ・小麦粉	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ		
	イタリアンサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし・レモン	さとう	オリーブ油		23.8	30.3
	みかん				みかん					
13(金)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			619	774
	大根とあつあげのそぼろ煮	あつあげ・ぶた肉		にんじん・さやいんげん	大根・しょうが	さとう・でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん		
	おかかあえ	かつおぶし		ほうれん草・にんじん	もやし			しょうゆ・ポン酢	29.5	35.8
	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		
16(月)	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・チキンコンソメ トマトパウダー	605	698
	ビーンズサラダ	大豆		にんじん	キャベツ・きゅうり			ドレッシング		
	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	22.7	25.4
	ヨーグルト		ヨーグルト							
17(火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			625	785
	白身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		
	中華あえ			にんじん	もやし・キャベツ	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	24.3	29.3
	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・にんじん	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(水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			559	711
	県産とり肉と野菜のトマト煮	とり肉 白いんげん豆		トマト・にんじん パセリ	たまねぎ	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		
	食べて菜のアーモンドサラダ			食べて菜・にんじん	もやし	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ	27.6	34.6
	かき				かき					
19(木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			591	735
	ぶた肉のしょうがいため	ぶた肉		にんじん	たまねぎ・エリンギ・しょうが	さとう	なたね油	しょうゆ・みりん		
	しそ香りあえ		塩こんぶ		もやし・きゅうり・キャベツ		ごま	赤じそ粉	23.8	28.8
	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(金)	きのこカレーライス・牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・まいたけ・しめじ・エリンギ 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・ぶどう酒 チャツネ・チキンコンソメ	608	761
	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	20.8	25.3
24(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・さとう	くり・なたね油	しょうゆ・こんぶ(だし)	587	704
	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・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	26.1	31.4
	とうふのすまし汁	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)		
25(水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			666	844
	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		
	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		
	ココアビーンズ	大豆				さとう・でんぷん	なたね油	ココア	30.0	37.0
	さぬきキウイっこ				キウイフルーツ					
26(木)	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	581	679
	ナムル			ほうれん草・にんじん	もやし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ		
	トック入りわかめスープ		わかめ	ねぎ	たまねぎ	トック		がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	18.2	21.1
	りんごタルト					りんごタルト				
27(金)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			562	700
	かたくちいわしのからあげ		かたくちいわし粉つき				なたね油			
	野菜とたくあんのごまあえ			チンゲンサイ・にんじん	キャベツ・たくあん		ごま	しょうゆ	20.5	24.6
	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)		
30(月)	かしわバターどんぶり・牛乳	とり肉	牛乳・のり	にんじん	たまねぎ・エリンギ・しょうが・にんにく	精白米	バター・なたね油	しょうゆ	642	886
	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		
	おさつきなこちゃん	きなこ				さつまいも・さとう	なたね油		25.6	34.0
	ミックスナッツ(中のみ)						ミックスナッツ(中のみ)			



11月学校給食栄養量(19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)	598	24.1	18.3	27.5%	329	84	2.7	2.9	242	0.75	0.53	27	5.1	2.1
中学生	747	29.4	21.6	26.0%	378	104	3.6	3.6	282	0.97	0.62	34	6.5	2.6

▼さらに詳しい情報はこちらから▼

高松市学校給食会ホームページへ

給食献立と食材産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。
※食物アレルギー等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、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