



11月分学校給食献立表

日曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			小学生	中学生
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦		639	789	
	あつあげのあま酢煮	あつあげ・ぶた肉		にんじん・ねぎ	はくさい・たまねぎ・たけのこ ほししいたけ・にんにく	さとう・でんぶ	なたね油	しょうゆ・トマトケチャップ チキンコンソメ		
	野菜のドレッシングあえ 味つけ小魚		味つけ小魚	にんじん	キャベツ・きゅうり・きくらげ	さとう	ごま油	しょうゆ	26.8 31.9	
2 (木)	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン		697	888	
	カレービーンズ	大豆・ぶた肉 ウインナー		にんじん・パセリ	たまねぎ・にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油	ウスターソース・トマトピューレ チキンコンソメ・カレー粉		
	ごぼうサラダ さつまいもチップス	まぐろの油づけ		にんじん	ごぼう・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	28.4 35.8	
6 (月)	ちゃんぽんめん・牛乳	ぶた肉・うずらたまご なると	牛乳	にんじん・ねぎ	キャベツ・もやし・たけのこ しょうが	中華めん・でんぶ	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	593 745	
	さといものからあげ ゆでブロッコリー		青のり	ブロッコリー		さといも・でんぶ	なたね油		27.4 33.9	
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			620 791	
7 (火)	はまちの照り焼き風 小松菜のおかかあえ ふしめん汁	はまち かつおぶし かまぼこ		小松菜・にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ・しいたけ	でんぶ・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん しょうゆ・ポン酢 しょうゆ・けずりぶし(だし)	25.2 32.1	
	黒米ごはん・牛乳		牛乳			精白米・もち米・黒米			581 728	
	ちくぜん煮 とうふのみそ汁	とり肉 とうふ・油あげ・みそ		にんじん・さやいんげん ねぎ	ごぼう・れんこん たまねぎ・しめじ	こんにゃく・さとう・でんぶ	ごま油	しょうゆ・にぼし(だし) にぼし(だし)	24.7 29.7	
9 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			645 781	
	焼きどうふのみそそばろ煮 大根の香りあえ 野菜マフィン	焼きどうふ・ぶた肉・みそ		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・ほししいたけ・しょうが・にんにく	さとう・でんぶ	ごま油	しょうゆ・一味とうがらし しょうゆ	25.1 30.0	
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			603 766	
10 (金)	とり肉と野菜のトマト煮 アーモンドサラダ かき	とり肉・大豆 ベーコン		トマト・にんじん パセリ	たまねぎ・にんにく	じゃがいも・さとう	オリーブ油	トマトケチャップ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ	31.7 39.5	
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			587 735	
	かたくちいわしのなんばんづけ おひたし きのこのみそ汁	かたくちいわし粉つき かつおぶし とうふ・油あげ・みそ		ねぎ 小松菜・にんじん ねぎ	もやし しめじ・えのきたけ	さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし しょうゆ にぼし(だし)	23.3 27.8	
14 (火)	チキンライス(麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳		たまねぎ・えだ豆・エリンギ	精白米・精麦	なたね油	トマトケチャップ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ	644 790	
	マカロニサラダ コンソメスープ ヨーグルト	まぐろの油づけ 白いんげん豆・ベーコン		ブロッコリー 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 なたね油	からスープ・チキンコンソメ・しょうゆ	27.5 31.2	
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			613 756	
15 (水)	チヌだんごと野菜のみそ煮 食べて菜のあえもの みかん	チヌだんご・牛肉 あつあげ・みそ ちりめん	こんぶ	にんじん	大根	こんにゃく・さとう		しょうゆ しょうゆ・ポン酢	27.3 32.8	
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			657 836	
	ロメインレタスのシチュー くきわかめのサラダ ココアビーンズ	とり肉・ベーコン	牛乳・粉チーズ くきわかめ	にんじん	たまねぎ・ロメインレタス・エリンギ キャベツ・きゅうり・とうもろこし	じゃがいも・小麦粉 さとう	なたね油 ごま油	からスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ しょうゆ ココア	28.4 35.2	
17 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			618 772	
	すき焼き煮 かみかみあえ 小魚のあま酢煮	焼きどうふ・牛肉 するめ		にんじん	はくさい・たまねぎ・大根・太ねぎ きゅうり・切りほし大根	こんにゃく・さとう・ふ さとう	なたね油 ごま油	しょうゆ しょうゆ ポン酢	29.3 35.7	
	ふぎよせごはん・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	しめじ・えだ豆	精白米・さつまいも・さとう		しょうゆ・こんぶ(だし)	568 674	
20 (月)	れんこんのきんぴら のっぺい汁	てんぷら	くきわかめ	さやいんげん	れんこん・ごぼう	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ・みりん・一味とうがらし けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	21.7 25.4	
	きのこカレーライス(麦ごはん) 牛乳	牛肉・レンズ豆	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・しめじ セロリ・にんにく・しょうが	精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉	なたね油	からスープ・トマトケチャップ・ウスターソース カレー粉・とんかつソース・しょうゆ・チャツネ ぶどう酒・チキンコンソメ	621 773	
	食べて菜のサラダ 小にぼし			小にぼし	キャベツ・とうもろこし	さとう	なたね油	しょうゆ	23.0 27.5	
22 (水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			618 792	
	とり肉とレバーの香りあげ グリーンサラダ ビーフンスープ	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	29.6 36.6	
	麦ごはん・ふりかけ・牛乳		牛乳			精白米・精麦			600 772	
24 (金)	さばのみぞれ煮 野菜とたくあんのごまあえ かきたま汁	さばのみぞれ煮		チンゲンサイ	キャベツ・たくあん		ごま	しょうゆ しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	22.9 28.6	
	キムチごはん(発芽玄米入り)・牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん	はくさい・キムチ・えだ豆・しょうが	精白米・発芽玄米・さとう	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	623 724	
	韓国風いそ香あえ トック入りわかめスープ ミックスナッツ		味つけのり	小松菜・にんじん	もやし		ごま・ごま油	しょうゆ	23.4 26.7	
28 (火)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			589 767	
	ソース焼きスパゲティ 切りほし大根のサラダ チーズ	ぶた肉・かつおぶし	青のり	にんじん・ピーマン ねぎ	キャベツ・たまねぎ・ほししいたけ しょうが・にんにく	スパゲティ	なたね油	とんかつソース・ウスターソース	25.6 31.8	
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			637 779	
29 (水)	ぶた肉とごぼうの煮もの じゃがいものみそ汁 納豆	ぶた肉 油あげ・みそ 納豆		にんじん・さやいんげん にんじん・ねぎ	ごぼう たまねぎ	こんにゃく・さとう・でんぶ じゃがいも	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし(だし) にぼし(だし)	27.1 31.9	
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			607 758	
	さけのきのこあんかけ ひじきと大豆の五目煮 まんばのごまドレッシングあえ	さけ 大豆・牛肉	ひじき	にんじん・さやいんげん		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 しょうゆ・みりん	28.8 34.8

11月学校給食栄養量(20回平均)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩	
	kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g	
小学生(中学年)	618	26.3	19.7	28.8%	369	96	3.0	3.2	336	0.70	0.59	33	6.4	2.2
中学生	770	31.9	23.1	27.0%	402	114	4.2	4.1	401	0.90	0.68	43	8.3	2.8

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



高松市学校給食会
ホームページへ



給食献立と
食材産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。

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

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

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

※「ふるさと食再発見週間(11月15日)」には、郷土料理や地場産物を多く使用した献立を取り入れており、かがわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせしています。

※高松市の学校給食調理場で働いてみませんか?興味がある方は、高松市教育委員会保健体育課学校給食運営係(087-811-6300)までお問い合わせください。

