



# 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 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			649	829
	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
5 (火)	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)		
	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	629	731
	韓国風いそ香あえ		味つけのり	小松菜・にんじん	もやし		ごま・ごま油	しょうゆ		
6 (水)	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	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	23.2	26.4
	ミックスマツ						ミックスマツ			
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			705	894
7 (木)	レタスのシチュー	ぶた肉・ベーコン	牛乳・チーズ	にんじん	たまねぎ・レタス・エリンギ	じゃがいも・小麦粉	なたね油・バター	がらすープ・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	26.5	32.7
	ココアビーンズ	大豆				さとう・でんぶん	なたね油	ココア		
8 (金)	黒米ごはん・牛乳		牛乳			精白米・もち米・黒米			637	797
	こうやどうふのたまごとじ	ぶた肉・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	するめ		にんじん	きゅうり・切りほし大根・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	30.6	37.1
9 (土)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			580	725
	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		
	くきわかめのあえもの		くきわかめ	にんじん	大根・きゅうり	さとう	ごま油	しょうゆ	24.1	29.2
10 (日)	小魚のあま酢煮		ちりめん			さとう	ごま	ボン酢		
	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	638	746
	マカロニサラダ	まぐろの油つけ			きゅうり・とうもろこし	マカロニ・さとう	なたね油			
11 (月)	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	がらすープ・チキンコンソメ・しょうゆ	24.8	28.6
	ヨーグルト		ヨーグルト							
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
12 (火)	チリコンカン	ぶた肉・白いんげん豆 金時豆		トマト・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・チリパウダー	618	783
	アーモンドサラダ			小松菜・にんじん	キャベツ	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ	24.8	30.6
	みかん				みかん					
13 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			612	768
	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	キャベツ・切りほし大根	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	26.0	31.3
14 (木)	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	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	いり黒豆のたきこみごはん・牛乳	牛肉・黒豆・油あげ	牛乳	にんじん		精白米・さとう	なたね油	しょうゆ	674	801
	きんぴらごぼう	てんぷら		にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにやく・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし・にぼし(だし)		
15 (金)	だんご汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	大根	白玉だんご		にぼし(だし)	26.9	31.4
	チーズ		チーズ							
	きのこカレーライス(麦ごはん)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・精麦 じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらすープ・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 チャッパネ・チキンコンソメ	653	809
16 (土)	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	さとう	なたね油	しょうゆ		
	小にぼし		小にぼし						24.6	29.7
	さぬきキウイっこ				キウイフルーツ					
17 (日)	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			662	846
	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		
	ロメインレタスのサラダ	まぐろの油つけ		にんじん	大根・ロメインレタス	さとう	なたね油		32.5	40.9
18 (月)	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	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			637	782
	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		
19 (火)	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)	28.1	32.9
	納豆	納豆								
	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)	675	843
20 (水)	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		27.9	33.7
	食べて菜のおひたし	かつおぶし		食べて菜・にんじん	もやし			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)	615	718
21 (木)	れんこんとツナのあえもの	まぐろの油つけ		ブロッコリー	れんこん・とうもろこし	さとう		しょうゆ		
	けんちん汁	とうふ・油あげ		にんじん・ねぎ	ごぼう	こんにやく		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	22.5	26.6
	豆乳プリン					豆乳プリン				
22 (金)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			592	774
	スパゲティミートソース	ぶた肉・牛肉	粉チーズ	にんじん・ピーマン	たまねぎ・エリンギ・にんにく	スパゲティ	なたね油	トマトピューレ・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		
	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	25.1	31.7
23 (土)	かき				かき					
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			638	792
	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	こんにやく・さとう・ふ	なたね油	しょうゆ	22.5	27.2
24 (日)	さといものからあげ		青のり			さといも・でんぶん	なたね油			
	菜めし(麦入り)・牛乳		牛乳			精白米・精麦		菜めしごはんのもと	571	718
	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	こんにやく・さとう・でんぶん	ごま油	しょうゆ・にぼし(だし)	22.9	27.6
25 (月)	かぼちゃのみそ汁	油あげ・みそ		かぼちゃ・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ			にぼし(だし)		
	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								
26 (火)	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	29.3	37.3
	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)		
	セルフレッド・牛乳	ウインナー	牛乳	にんじん	キャベツ	コッペパン		トマトケチャップ	592	762
27 (水)	コーンクリームスープ	ベーコン	牛乳	パセリ	とうもろこし・たまねぎ	コーンスターチ	バター	がらすープ・チキンコンソメ	21.0	26.2
	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	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ・トウバンジャン	601	756
	さつまいものからあげ					さつまいも	なたね油		26.3	32.7
28 (木)	ゆでブロッコリー			ブロッコリー						

### 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	脂肪エネルギー比	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
小学生(中学年)	629	25.9	21.1	30.2%	360	94	3.1	3.3	334	0.74	0.59	28	6.0	2.2
中学生	782	31.4	24.9	28.6%	392	113	3.9	4.1	398	0.96	0.68	34	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15日)には、郷土料理や地場産物を多く使用した献立を取り入れており、かがわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせしています。

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



A 太田小・三溪小・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						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	おもにカロリー 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 (金)	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		
	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)	564	695
	すまし汁	とうふ・かまぼこ		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
5 (火)	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			649	829
	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		
6 (水)	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)		
	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	629	731
7 (木)	韓国風いそ香あえ			小松菜・にんじん	もやし		ごま・ごま油	しょうゆ		
	トック入りわかめスープ	ハム	わかめ	ねぎ	たまねぎ	トック	なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	23.2	26.4
	ミックスナッツ(小中のみ)						ミックスナッツ(小中のみ)			
8 (金)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			705	894
	レタスのシチュー	ぶた肉・ベーコン	牛乳・チーズ	にんじん	たまねぎ・レタス・エリンギ	じゃがいも・小麦粉	なたね油・バター	がらすープ・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	26.5	32.7
11 (月)	ココアビーンズ	大豆				さとう・でんぶん	なたね油	ココア		
	黒米ごはん・牛乳		牛乳			精白米・もち米・黒米			637	797
	こうやどうふのたまごとじ	ぶた肉・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)		
12 (火)	かみかみあえ	するめ		にんじん	きゅうり・切りほし大根・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	30.6	37.1
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			580	725
	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	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		
13 (水)	くきわかめのあえもの			にんじん	大根・きゅうり	さとう	ごま油	しょうゆ	24.1	29.2
	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)		
	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	638	746
14 (木)	マカロニサラダ	まぐろの油つけ			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	がらすープ・チキンコンソメ・しょうゆ	24.8	28.6
	ヨーグルト(小中のみ)		ヨーグルト(小中のみ)							
15 (金)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			618	783
	チリコンカーン	ぶた肉・白いんげん豆 金時豆		トマト・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・チリパウダー		
	アーモンドサラダ			小松菜・にんじん	キャベツ	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ	24.8	30.6
18 (月)	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			612	768
	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		
19 (火)	中華あえ			ほうれん草・にんじん	キャベツ・切りほし大根	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	26.0	31.3
	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	たまねぎ・しょうが	はるさめ	なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	うり黒豆のたきこみごはん・牛乳	牛肉・黒豆・油あげ	牛乳	にんじん		精白米・さとう	なたね油	しょうゆ	674	801
20 (水)	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・味とうがらし・にぼし(だし)		
	だんご汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	大根	白玉だんご		にぼし(だし)	26.9	31.4
	チーズ(小中のみ)		チーズ(小中のみ)							
21 (木)	きのこカレーライス(麦ごはん) 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・精麦 じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらすープ・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 チャップ・チキンコンソメ	653	809
	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	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)						24.6	29.7
22 (金)	さぬきキウイっこ(小中のみ)				キウイフルーツ(小中のみ)					
	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン				
	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	662	846
23 (土)	ロメインレタスのサラダ	まぐろの油つけ		にんじん	大根・ロメインレタス	さとう	なたね油	しょうゆ	32.5	40.9
	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	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			637	782
24 (日)	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)	28.1	32.9
	納豆(小中のみ)	納豆(小中のみ)								
25 (月)	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)	675	843
	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		27.9	33.7
	食べて菜のおひたし	かつおぶし		食べて菜・にんじん	もやし			しょうゆ		
26 (火)	ふきよせごはん・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	しめじ・えだ豆	精白米・さつまいも・さとう		しょうゆ・こんぶ(だし)	615	718
	れんこんとツナのあえもの	まぐろの油つけ		ブロッコリー	れんこん・とうもろこし	さとう		しょうゆ		
	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)	22.5	26.6
27 (水)	豆乳プリン(小中のみ)					豆乳プリン(小中のみ)				
	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	スパゲティミートソース	ぶた肉・牛肉	粉チーズ	にんじん・ピーマン	たまねぎ・エリンギ・にんにく	スパゲティ	なたね油	トマトピューレ・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	592	774
28 (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	25.1	31.7
	かき(小中のみ)				かき(小中のみ)					
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			638	792
29 (金)	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	22.5	27.2
	さといものからあげ		青のり			さといも・でんぶん	なたね油			
	菜めし(麦入り)・牛乳		牛乳			精白米・精麦		菜めしごはんのもと	571	718
30 (土)	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)	22.9	27.6
	かぼちゃのみそ汁	油あげ・みそ		かぼちゃ・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ			にぼし(だし)		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			604	773
31 (日)	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		
	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)	29.3	37.3
12月	セルフドッグ・牛乳	ウインナー	牛乳	にんじん	キャベツ	コッペパン		トマトケチャップ	592	762
	コーンクリームスープ	ベーコン	牛乳	パセリ	とうもろこし・たまねぎ	コーンスターチ	バター	がらすープ・チキンコンソメ	21.0	26.2

### 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	脂肪エネルギー比	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
小学生(中学年)	627	25.6	20.7	29.6%	359	96	3.1	3.3	337	0.78	0.59	28	5.9	2.2
中学生	779	31.1	24.3	28.0%	390	115	4.0	4.1	400	1.01	0.67	34	7.4	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。

※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。





# 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 (金)	セルフチキンソング・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	キャベツ	コッペパン・でんぶん・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	627	795
	クラムチャウダー	あさり・白いんげん豆 ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ・はくさい・しめじ	じゃがいも コーンスターチ	バター	がらすープ・ぶどう酒 チキンコンソメ	31.3	39.3
5 (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 すまし汁	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)	20.8	25.1
	みかん(小中のみ)	とうふ・かまぼこ		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)		
6 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			649	829
	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	でんぶん・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	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	さとう		にぼし(だし)		
7 (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	629	731
	韓国風いそ香あえ		味つけのり	小松菜・にんじん	もやし		ごま・ごま油	しょうゆ		
	トック入りわかめスープ ミックスナッツ(小中のみ)	ハム	わかめ	ねぎ	たまねぎ	トック	なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	23.2	26.4
8 (金)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			705	894
	レタスのシチュー	ぶた肉・ベーコン	牛乳・チーズ	にんじん	たまねぎ・レタス・エリンギ	じゃがいも・小麦粉	なたね油・バター	がらすープ・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	26.5	32.7
11 (月)	ココアビーンズ	大豆				さとう・でんぶん	なたね油	ココア		
	黒米ごはん・牛乳		牛乳			精白米・もち米・黒米			637	797
	こうやどうふのたまごとじ かみかみあえ	ぶた肉・たまご・こうやどうふ するめ		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)	30.6	37.1
12 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			580	725
	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		
	くきわかめのあえもの 小魚のあま酢煮(小中のみ)		くきわかめ	にんじん	大根・きゅうり	さとう	ごま油	しょうゆ	24.1	29.2
13 (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	638	746
	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 ヨーグルト(小中のみ)	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	がらすープ・チキンコンソメ・しょうゆ	24.8	28.6
14 (木)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			618	783
	チリコンカン	ぶた肉・白いんげん豆 金時豆		トマト・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・チリパウダー		
	アーモンドサラダ みかん(小中のみ)			小松菜・にんじん	キャベツ	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ	24.8	30.6
15 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			612	768
	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 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		ほうれん草・にんじん チンゲンサイ	キャベツ・切りほし大根 たまねぎ・しょうが	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	26.0	31.3
18 (月)	いり黒豆のたきこみごはん・牛乳	牛肉・黒豆・油あげ	牛乳	にんじん		精白米・さとう	なたね油	しょうゆ	674	801
	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・にぼし(だし)		
	だんご汁 チーズ(小中のみ)	油あげ・みそ	チーズ(小中のみ)	にんじん・ねぎ	大根	白玉だんご		にぼし(だし)	26.9	31.4
19 (火)	きのこカレーライス(麦ごはん) 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・精麦 じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらすープ・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	653	809
	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	さとう	なたね油	しょうゆ		
	小にぼし(小中のみ) さぬきキウイっこ(小中のみ)		小にぼし(小中のみ)			キウイフルーツ(小中のみ)			24.6	29.7
20 (水)	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			662	846
	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		
	ロメインレタスのサラダ ビーフンスープ	まぐろの油づけ		にんじん	大根・ロメインレタス	さとう	なたね油		32.5	40.9
21 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			637	782
	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 納豆(小中のみ)	油あげ・みそ	わかめ	にんじん・ねぎ	大根			にぼし(だし)	28.1	32.9
22 (金)	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)	675	843
	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		27.9	33.7
	食べて菜のおひたし	かつおぶし		食べて菜・にんじん	もやし			しょうゆ		
25 (月)	ふきよせごはん・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	しめじ・えだ豆	精白米・さつまいも・さとう		しょうゆ・こんぶ(だし)	615	718
	れんこんとツナのあえもの けんちん汁	まぐろの油づけ		ブロッコリー	れんこん・とうもろこし	さとう		しょうゆ		
	豆乳プリン(小中のみ)	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)	22.5	26.6
26 (火)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			592	774
	スパゲティミートソース	ぶた肉・牛肉	粉チーズ	にんじん・ピーマン	たまねぎ・エリンギ・にんにく	スパゲティ	なたね油	トマトピューレ・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		
	海そうサラダ かき(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	さとう	ごま油・なたね油	しょうゆ	25.1	31.7
27 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			638	792
	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		
	さといものからあげ		青のり			さといも・でんぶん	なたね油		22.5	27.2
28 (木)	菜めし(麦入り)・牛乳		牛乳			精白米・精麦		菜めしごはんのもと	571	718
	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)	22.9	27.6
	かぼちゃのみそ汁	油あげ・みそ		かぼちゃ・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ			にぼし(だし)		
29 (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 のっぺい汁			チンゲンサイ	キャベツ・たくあん		ごま	しょうゆ	29.3	37.3

### 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	脂肪エネルギー比	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
小学生(中学年)	629	26.1	20.5	29.3%	360	97	3.3	3.3	341	0.78	0.59	28	6.1	2.2
中学生	781	31.7	24.0	27.7%	392	116	4.2	4.2	405	1.01	0.68	34	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。

※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。





# 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 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦		625	803	
	さばのしょうが煮	さばのしょうが煮								
	大根と水菜のあえもの うちこみ汁	かつおぶし 油あげ・みそ		水菜 にんじん・ねぎ	大根・きゅうり・とうもろこし 大根・しいたけ	さとう うどん	なたね油・ごま油 しょうゆ	23.2	28.9	
5 (火)	セルフチキンソグ・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	キャベツ	コッペパン・でんぶん・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	627	795
	クラムチャウダー	あさり・白いんげん豆 ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ・はくさい・しめじ	じゃがいも コーンスターチ	バター	がらすープ・ぶどう酒 チキンコンソメ	31.3	39.3
6 (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	とうふ・かまぼこ		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 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			649	829
	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 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
8 (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	629	731
	韓国風いそ香あえ		味つけのり	小松菜・にんじん	もやし		ごま・ごま油	しょうゆ		
	トック入りわかめスープ ミックスナッツ(小中のみ)	ハム	わかめ	ねぎ	たまねぎ	トック	なたね油・ごま油 ミックスナッツ(小中のみ)	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	23.2	26.4
11 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			705	894
	レタスのシチュー	ぶた肉・ベーコン	牛乳・チーズ	にんじん	たまねぎ・レタス・エリンギ	じゃがいも・小麦粉	なたね油・バター	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ		
	根菜サラダ ココアビーンズ	大豆		にんじん	ごぼう・きゅうり・れんこん・とうもろこし	さとう・でんぶん	なたね油	ドレッシング ココア	26.5	32.7
12 (火)	黒米ごはん・牛乳		牛乳			精白米・もち米・黒米			637	797
	こやどうふのたまごとじ	ぶた肉・たまご・こやどうふ		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	するめ		にんじん	きゅうり・切りほし大根・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	30.6	37.1
13 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			580	725
	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		
	くきわかめのあえもの 小魚のあま酢煮(小中のみ)	くきわかめ ちりめん(小中のみ)		にんじん	大根・きゅうり	さとう(小中のみ)	ごま(小中のみ)	しょうゆ ボン酢(小中のみ)	24.1	29.2
14 (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	638	746
	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 ヨーグルト(小中のみ)	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	がらすープ・チキンコンソメ・しょうゆ	24.8	28.6
15 (金)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			618	783
	チリコンカン	ぶた肉・白いんげん豆 金時豆		トマト・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・チリパウダー		
	アーモンドサラダ みかん(小中のみ)			小松菜・にんじん	キャベツ	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ	24.8	30.6
18 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			612	768
	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 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		ほうれん草・にんじん チンゲンサイ	キャベツ・切りほし大根 たまねぎ・しょうが	さとう	ごま・ごま油 なたね油・ごま油	しょうゆ がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	26.0	31.3
19 (火)	いり黒豆のたきこみごはん・牛乳	牛肉・黒豆・油あげ	牛乳	にんじん		精白米・さとう	なたね油	しょうゆ	674	801
	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・味とうがらし・にぼし(だし)		
	だんご汁 チーズ(小中のみ)	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	大根	白玉だんご		にぼし(だし)	26.9	31.4
20 (水)	きのこカレーライス(麦ごはん) 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・精麦 じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらすープ・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 チャッネ・チキンコンソメ	653	809
	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	さとう	なたね油	しょうゆ		
	小にぼし(小中のみ) さぬきキウイっこ(小中のみ)		小にぼし(小中のみ)			キウイフルーツ(小中のみ)			24.6	29.7
21 (木)	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			662	846
	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		
	ロメインレタスのサラダ ビーフンスープ	まぐろの油づけ ハム		にんじん にんじん・ねぎ	大根・ロメインレタス たまねぎ・ほししいたけ	さとう ビーフン	なたね油 なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	32.5	40.9
22 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			637	782
	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 納豆(小中のみ)	油あげ・みそ 納豆(小中のみ)	わかめ	にんじん・ねぎ	大根			にぼし(だし)	28.1	32.9
25 (月)	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)	675	843
	かたくちいわしのからあげ	かつおぶし	かたくちいわし粉つき				なたね油		27.9	33.7
	食べて菜のおひたし	かつおぶし		食べて菜・にんじん	もやし			しょうゆ		
26 (火)	ふきよせごはん・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	しめじ・えだ豆	精白米・さつまいも・さとう		しょうゆ・こんぶ(だし)	615	718
	れんこんとツナのあえもの	まぐろの油づけ		ブロッコリー	れんこん・とうもろこし	さとう		しょうゆ		
	けんちん汁 豆乳プリン(小中のみ)	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)	22.5	26.6
27 (水)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			592	774
	スパゲティミートソース	ぶた肉・牛肉	粉チーズ	にんじん・ピーマン	たまねぎ・エリンギ・にんにく	スパゲティ	なたね油	トマトピューレ・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		
	海そうサラダ かき(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	さとう	ごま油・なたね油	しょうゆ	25.1	31.7
28 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			638	792
	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		
	さといものからあげ		青のり			さといも・でんぶん	なたね油		22.5	27.2
29 (金)	菜めし(麦入り)・牛乳		牛乳			精白米・精麦		菜めしごはんのもと	571	718
	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)		
	かぼちゃのみそ汁	油あげ・みそ		かぼちゃ・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ			にぼし(だし)	22.9	27.6

### 11月学校給食栄養量(20回平均)

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	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)	630	25.8	20.5	364	96	3.3	3.3	339	0.78	0.59	27	6.1	2.3
中学生	782	31.3	24.1	398	116	4.2	4.2	403	1.00	0.68	33	7.7	2.9

### ▼さらに詳しい情報はこちらから▼



高松市学校給食会  
ホームページへ



給食献立と  
食材産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。

※食物アレルギー等で対応が必要な場合は、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。

※「ふるさとの食再発見週間」(11月20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。

※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。





# 11月分学校給食献立表

令和6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						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 (金)	さけ菜めし・牛乳		牛乳			精白米		さけ菜めしごはんのもと	559	700
	じゃがいものそぼろ煮	ぶた肉		にんじん	たまねぎ・えだ豆	じゃがいも こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ	21.5	25.6
	ゆかりあえ				もやし・きゅうり			しょうゆ・赤じそ粉		
5 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			558	693
	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	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	27.2
	ビーフンサラダ	ささみ		にんじん	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 (水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			574	718
	肉だんごとはるさめのスープ煮	肉だんご		にんじん	たまねぎ・たけのこ・エリンギ・しょうが	はるさめ	なたね油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	コーンサラダ			にんじん	きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油		22.0	26.8
7 (木)	ヨーグルト		ヨーグルト							
	ひじきごはん・牛乳	牛肉・油あげ	ひじき・牛乳	にんじん	えだ豆	精白米・こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ・こんぶ(だし)	582	686
	根菜つくね汁	つくね・みそ		にんじん	ごぼう・しめじ・しょうが			けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
8 (金)	おおかあえ	かつおぶし		ほうれん草	もやし・とうもろこし			しょうゆ	27.2	31.4
	小魚入りアーモンド						小魚入りアーモンド			
	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		649	800
11 (月)	ポトフ	ウインナー		パセリ	たまねぎ・キャベツ・かぶ	じゃがいも	なたね油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	22.0	26.5
	大根サラダ	まぐろの油つけ			大根・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
	ごはん・しじみのつくだ煮・牛乳	しじみつくだ煮	牛乳			精白米			614	767
12 (火)	根菜とあつあげの煮もの	あつあげ・ぶた肉	こんぶ	にんじん・さやいんげん	ごぼう・たけのこ・しょうが	こんにやく・さとう・でんぶ	なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん	25.2	30.5
	ごまあえ			小松菜・にんじん	もやし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
13 (水)	さつまいものシチュー	ぶた肉	牛乳・生クリーム・チーズ	にんじん	たまねぎ・しめじ	さつまいも・小麦粉	バター・なたね油	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	704	886
	ビーンズサラダ	ミックスビーンズ		にんじん	きゅうり			ドレッシング	27.7	34.0
	チーズ		チーズ							
14 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			576	734
	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	26.3	33.0
15 (金)	干しいたけのみそ汁	あつあげ・みそ		小松菜・にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ			けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	金時豆と野菜のカレー煮	金時豆・ぶた肉・レンズ豆		にんじん	たまねぎ・えだ豆	じゃがいも・さとう	なたね油	ぶどう酒・しょうゆ・チキンコンソメ・カレー粉	661	823
18 (月)	にんじんサラダ	まぐろの油つけ		にんじん・さやいんげん		さとう	なたね油・オリーブ油	りんご酢	26.3	32.4
	野菜マフィン					野菜マフィン				
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			656	812
19 (火)	ひらの野菜あんかけ	ひら粉つき		ねぎ・にんじん	たまねぎ・しょうが	さとう・でんぶ	なたね油	しょうゆ		
	秋野菜のみそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	しめじ	さつまいも		にぼし(だし)	23.9	28.5
	りんご				りんご					
20 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			622	783
	ぶた肉と野菜のうま煮	ぶた肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ		
	切りほし大根のあえもの		こんぶ	にんじん	きゅうり・とうもろこし・切りほし大根	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	25.2	30.8
21 (木)	納豆	納豆								
	きのこカレーライス(麦ごはん)	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	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	587.0	735.0
	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	21.0	25.3
22 (金)	小にぼし		小にぼし							
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				
	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	ごま油	しょうゆ・一味とうがらし	683	830
23 (土)	中華サラダ			にんじん	もやし・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま油	しょうゆ	27.5	32.5
	ミックスナッツ						ミックスナッツ			
	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)	544	637
24 (日)	塩こんぶあえ		塩こんぶ		もやし・きゅうり		ごま	しょうゆ		
	いものこ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	ごぼう	さといも		にぼし(だし)・こんぶ(だし)	20.8	24.3
	みかん				みかん					
25 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	チリコンカーン	ぶた肉・金時豆		にんじん・トマト 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・ウスターソース チキンコンソメ・トマトパウダー・チリパウダー	612	780
	ひじきとチーズの鉄骨サラダ	まぐろの油つけ	チーズ・ひじき		キャベツ・とうもろこし	さとう	なたね油	しょうゆ	24.7	30.6
26 (火)	麦ごはん・味つけのり・牛乳		牛乳・味つけのり			精白米・精麦			558	695
	こうやどうふの煮もの	ぶた肉・こうやどうふ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・ほししいたけ	さとう		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	たくあんあえ			にんじん	もやし・きゅうり・たくあん		ごま	しょうゆ	26.4	31.9
27 (水)	ちゃんぽんめん・牛乳	ぶた肉・なると	牛乳	にんじん	キャベツ・もやし・たけのこ 太ねぎ・しょうが・きくらげ	中華めん・でんぶ	なたね油・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	630	791
	かたくちいわしのねぎソースかけ	小いわし粉つき		ねぎ		さとう・でんぶ	なたね油	しょうゆ	29.8	36.7
	ミニトマト			ミニトマト						
28 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			551	691
	マーボーどうふ	とうふ・ぶた肉 みそ		にんじん	たまねぎ・たけのこ・えだ豆 しょうが・にんにく・きくらげ	でんぶ・さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ・トマトケチャップ・がらスープ チキンコンソメ・トマトパウダー・トウバンジャン	22.4	26.9
	おひたし	かつおぶし		ほうれん草・にんじん	もやし			しょうゆ		
29 (金)	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			595	764
	肉だんごのトマト煮	肉だんご・ひよこ豆		にんじん・トマト パセリ	たまねぎ・エリンギ・にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油・バター	トマトピューレ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ	24.6	31.1
	ツナサラダ	まぐろの油つけ			きゅうり・大根	さとう	オリーブ油・なたね油	りんご酢		
30 (土)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			583	725
	がんもどきとひじきのうま煮	がんもどき・ぶた肉・大豆	ひじき・こんぶ	にんじん・さやいんげん	ごぼう	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	しょうゆ	24.4	29.1

### 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	脂肪エネルギー比	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
小学生(中学年)	606	24.6	19.6	29.1%	358	98	3.9	3.1	227	0.79	0.56	22	6.7	2.1
中学生	754	29.8	22.8	27.2%	389	118	5.0	3.9	262	1.01	0.64	27	8.5	2.6

▼さらに詳しい情報はここから▼



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。

※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。





# 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	おもにカロリー 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 (金)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			574	718
	肉だんごとはるさめのスープ煮	肉だんご		にんじん	たまねぎ・たけのこ・エリンギ・しょうが	はるさめ	なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	コーンサラダ			にんじん		きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油	22.0	26.8
5 (火)	ヨーグルト		ヨーグルト							
	ひじきごはん・牛乳	牛肉・油あげ	ひじき・牛乳	にんじん	えだ豆	精白米・こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ・こんぶ(だし)	582	686
	根菜つくね汁	つくね・みそ		にんじん	ごぼう・しめじ・しょうが			けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	おかかあえ	かつおぶし		ほうれん草	もやし・とうもろこし			しょうゆ	27.2	31.4
6 (水)	小魚入りアーモンド						小魚入りアーモンド			
	さけ菜めし・牛乳		牛乳			精白米		さけ菜めしごはんのもと	559	700
	じゃがいものそぼろ煮	ぶた肉		にんじん	たまねぎ・えだ豆	じゃがいも こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ	21.5	25.6
7 (木)	ゆかりあえ				もやし・きゅうり			しょうゆ・赤じそ粉		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			558	693
	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・がらすープ・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	27.2
8 (金)	ピーフンサラダ	ささみ		にんじん		きゅうり・とうもろこし	ピーフン・さとう	ごま油・ごま		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			583	725
	がんもどきとひじきのうま煮	がんもどき・ぶた肉・大豆	ひじき・こんぶ	にんじん・さやいんげん	ごぼう	さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	24.4	29.1
11 (月)	アーモンドあえ			小松菜・にんじん	もやし	さとう	アーモンド	しょうゆ		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			704	886
	さつまいものシチュー	ぶた肉	牛乳・生クリーム・チーズ	にんじん	たまねぎ・しめじ	さつまいも・小麦粉	バター・なたね油	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ		
12 (火)	ビーンズサラダ	ミックスビーンズ		にんじん		きゅうり		ドレッシング	27.7	34.0
	チーズ		チーズ							
	ごはん・しじみのつくだ煮・牛乳	しじみつくだ煮	牛乳			精白米			614	767
13 (水)	根菜とあつあげの煮もの	あつあげ・ぶた肉	こんぶ	にんじん・さやいんげん	ごぼう・たけのこ・しょうが	こんにやく・さとう・でんぶん	なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん	25.2	30.5
	ごまあえ			小松菜・にんじん	もやし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			661	823
14 (木)	金時豆と野菜のカレー煮	金時豆・ぶた肉・レンズ豆		にんじん	たまねぎ・えだ豆	じゃがいも・さとう	なたね油	ぶどう酒・しょうゆ・チキンコンソメ・カレー粉	26.3	32.4
	にんじんサラダ	まぐろの油づけ		にんじん・さやいんげん		さとう	なたね油・オリーブ油	りんご酢		
	野菜マフィン						野菜マフィン			
15 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			576	734
	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	26.3	33.0
18 (月)	干しいたけのみそ汁	あつあげ・みそ		小松菜・にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ			けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			622	783
	ぶた肉と野菜のうま煮	ぶた肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ	25.2	30.8
19 (火)	切りほし大根のあえもの		こんぶ	にんじん	きゅうり・とうもろこし・切りほし大根	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ		
	納豆	納豆								
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			656	812
20 (水)	ひらの野菜あんかけ	ひら粉つき		ねぎ・にんじん	たまねぎ・しょうが	さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ	23.9	28.5
	秋野菜のみそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	しめじ	さつまいも		にぼし(だし)		
	りんご				りんご					
21 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			683	830
	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	27.5	32.5
	中華サラダ			にんじん	もやし・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま油	しょうゆ		
22 (金)	ミックスナッツ						ミックスナッツ			
	きのこカレーライス(麦ごはん)	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	なたね油	がらすープ・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	587.0	735.0
	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	21.0	25.3
23 (土)	小にぼし		小にぼし							
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			612	780
	チリコンカーン	ぶた肉・金時豆		にんじん・トマト 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・ウスターソース チキンコンソメ・トマトパウダー・チリパウダー	24.7	30.6
24 (日)	ひじきとチーズの鉄骨サラダ	まぐろの油づけ	チーズ・ひじき		キャベツ・とうもろこし	さとう	なたね油	しょうゆ		
	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)	544	637
	塩こんぶあえ		塩こんぶ		もやし・きゅうり		ごま	しょうゆ	20.8	24.3
25 (月)	いものこ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	ごぼう	さといも		にぼし(だし)・こんぶ(だし)		
	みかん				みかん					
	ちゃんぽんめん・牛乳	ぶた肉・なると	牛乳	にんじん	キャベツ・もやし・たけのこ 太ねぎ・しょうが・きくらげ	中華めん・でんぶん	なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ チキンコンソメ・トウバンジャン	630	791
26 (火)	かたくちいわしのねぎソースかけ		小いわし粉つき	ねぎ		さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ	29.8	36.7
	ミニトマト			ミニトマト						
	麦ごはん・味つけのり・牛乳		牛乳・味つけのり			精白米・精麦			558	695
27 (水)	こうやどうふの煮もの	ぶた肉・こうやどうふ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・ほししいたけ	さとう		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	26.4	31.9
	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		
	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			595	764
28 (木)	肉だんごのトマト煮	肉だんご・ひよこ豆		にんじん・トマト パセリ	たまねぎ・エリンギ・にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油・バター	トマトピューレ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ	24.6	31.1
	ツナサラダ	まぐろの油づけ			きゅうり・大根	さとう	オリーブ油・なたね油	りんご酢		
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			551	691
29 (金)	マーボーどうふ	とうふ・ぶた肉 みそ		にんじん	たまねぎ・たけのこ・えだ豆 しょうが・にんにく・きくらげ	でんぶん・さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ・トマトケチャップ・がらすープ チキンコンソメ・トマトパウダー・トウバンジャン	22.4	26.9
	おひたし	かつおぶし		ほうれん草・にんじん	もやし			しょうゆ		
	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		649	800
30 (土)	ポトフ	ウインナー		パセリ	たまねぎ・キャベツ・かぶ	じゃがいも	なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	22.0	26.5
	大根サラダ	まぐろの油づけ			大根・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		

### 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	脂肪エネルギー比	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
小学生(中学年)	606	24.6	19.6	29.1%	358	98	3.9	3.1	227	0.79	0.56	22	6.7	2.1
中学生	754	29.8	22.8	27.2%	389	118	5.0	3.9	262	1.01	0.64	27	8.5	2.6

▼さらに詳しい情報はここから▼



高松市学校給食会  
ホームページへ



給食献立について  
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。

※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。





# 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 (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	540	629
	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		21.5	24.1
	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	がらすープ・チキンコンソメ・しょうゆ		
5 (火)	発芽玄米ごはん・牛乳		牛乳			精白米・発芽玄米			616	768
	肉じゃが	牛肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ		
	大根と水菜のあえもの スタミナ納豆	かつおぶし とり肉・納豆		水菜 ねぎ	大根・きゅうり にんにく・しょうが	さとう さとう	なたね油・ごま油 ごま油	りんご酢・しょうゆ しょうゆ・みりん・タバスコ	25.5	30.3
6 (水)	ココアあげパン (小)					ココアパン・さとう	なたね油	ココア		
	ココアパン (中)					ココアパン			602	721
	牛乳		牛乳							
7 (木)	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		がらすープ・しょうゆ チキンコンソメ		
	アーモンドサラダ	ハム		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	21.8	29.1
	チーズ (中のみ)		チーズ (中のみ)							
8 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			610	755
	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 きのこのみそ汁	こうやどうふ・みそ	わかめ	小松菜・にんじん ねぎ	キャベツ・ゆず たまねぎ・しめじ・えのきたけ・しいたけ	さとう		しょうゆ にぼし (だし)	28.4	34.0
9 (土)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			570	764
	きびなごのかりかりフライ		きびなごかりかりフライ				なたね油			
	れんこんとささみのあえもの けんちん汁	ささみ油づけ とうふ・油あげ		にんじん にんじん・ねぎ	れんこん・きゅうり・とうもろこし ごぼう	さとう こんにゃく		しょうゆ しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	21.0	27.7
10 (日)	ヨーグルト (中のみ)		ヨーグルト (中のみ)							
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			559	698
	こうやどうふのたまごとし くきわかめのあえもの 小にぼし	たまご・とり肉・こうやどうふ くきわかめ		にんじん・さやいんげん にんじん	たまねぎ キャベツ・きゅうり	さとう さとう	ごま油・なたね油	しょうゆ・けずりぶし (だし) しょうゆ	27.0	32.5
11 (月)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			610	755
	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 きのこのみそ汁	こうやどうふ・みそ	わかめ	小松菜・にんじん ねぎ	キャベツ・ゆず たまねぎ・しめじ・えのきたけ・しいたけ	さとう		しょうゆ にぼし (だし)	28.4	34.0
12 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			570	764
	きびなごのかりかりフライ		きびなごかりかりフライ				なたね油			
	れんこんとささみのあえもの けんちん汁	ささみ油づけ とうふ・油あげ		にんじん にんじん・ねぎ	れんこん・きゅうり・とうもろこし ごぼう	さとう こんにゃく		しょうゆ しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	21.0	27.7
13 (水)	ヨーグルト (中のみ)		ヨーグルト (中のみ)							
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			559	698
	こうやどうふのたまごとし くきわかめのあえもの 小にぼし	たまご・とり肉・こうやどうふ くきわかめ		にんじん・さやいんげん にんじん	たまねぎ キャベツ・きゅうり	さとう さとう	ごま油・なたね油	しょうゆ・けずりぶし (だし) しょうゆ	27.0	32.5
14 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			610	755
	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 きのこのみそ汁	こうやどうふ・みそ	わかめ	小松菜・にんじん ねぎ	キャベツ・ゆず たまねぎ・しめじ・えのきたけ・しいたけ	さとう		しょうゆ にぼし (だし)	28.4	34.0
15 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			570	764
	きびなごのかりかりフライ		きびなごかりかりフライ				なたね油			
	れんこんとささみのあえもの けんちん汁	ささみ油づけ とうふ・油あげ		にんじん にんじん・ねぎ	れんこん・きゅうり・とうもろこし ごぼう	さとう こんにゃく		しょうゆ しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	21.0	27.7
16 (土)	ヨーグルト (中のみ)		ヨーグルト (中のみ)							
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			559	698
	こうやどうふのたまごとし くきわかめのあえもの 小にぼし	たまご・とり肉・こうやどうふ くきわかめ		にんじん・さやいんげん にんじん	たまねぎ キャベツ・きゅうり	さとう さとう	ごま油・なたね油	しょうゆ・けずりぶし (だし) しょうゆ	27.0	32.5
17 (日)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			610	755
	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 きのこのみそ汁	こうやどうふ・みそ	わかめ	小松菜・にんじん ねぎ	キャベツ・ゆず たまねぎ・しめじ・えのきたけ・しいたけ	さとう		しょうゆ にぼし (だし)	28.4	34.0
18 (月)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			570	764
	きびなごのかりかりフライ		きびなごかりかりフライ				なたね油			
	れんこんとささみのあえもの けんちん汁	ささみ油づけ とうふ・油あげ		にんじん にんじん・ねぎ	れんこん・きゅうり・とうもろこし ごぼう	さとう こんにゃく		しょうゆ しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	21.0	27.7
19 (火)	ヨーグルト (中のみ)		ヨーグルト (中のみ)							
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			559	698
	こうやどうふのたまごとし くきわかめのあえもの 小にぼし	たまご・とり肉・こうやどうふ くきわかめ		にんじん・さやいんげん にんじん	たまねぎ キャベツ・きゅうり	さとう さとう	ごま油・なたね油	しょうゆ・けずりぶし (だし) しょうゆ	27.0	32.5
20 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			610	755
	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 きのこのみそ汁	こうやどうふ・みそ	わかめ	小松菜・にんじん ねぎ	キャベツ・ゆず たまねぎ・しめじ・えのきたけ・しいたけ	さとう		しょうゆ にぼし (だし)	28.4	34.0
21 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			570	764
	きびなごのかりかりフライ		きびなごかりかりフライ				なたね油			
	れんこんとささみのあえもの けんちん汁	ささみ油づけ とうふ・油あげ		にんじん にんじん・ねぎ	れんこん・きゅうり・とうもろこし ごぼう	さとう こんにゃく		しょうゆ しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	21.0	27.7
22 (金)	ヨーグルト (中のみ)		ヨーグルト (中のみ)							
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			559	698
	こうやどうふのたまごとし くきわかめのあえもの 小にぼし	たまご・とり肉・こうやどうふ くきわかめ		にんじん・さやいんげん にんじん	たまねぎ キャベツ・きゅうり	さとう さとう	ごま油・なたね油	しょうゆ・けずりぶし (だし) しょうゆ	27.0	32.5
23 (土)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			610	755
	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 きのこのみそ汁	こうやどうふ・みそ	わかめ	小松菜・にんじん ねぎ	キャベツ・ゆず たまねぎ・しめじ・えのきたけ・しいたけ	さとう		しょうゆ にぼし (だし)	28.4	34.0
24 (日)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			570	764
	きびなごのかりかりフライ		きびなごかりかりフライ				なたね油			
	れんこんとささみのあえもの けんちん汁	ささみ油づけ とうふ・油あげ		にんじん にんじん・ねぎ	れんこん・きゅうり・とうもろこし ごぼう	さとう こんにゃく		しょうゆ しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	21.0	27.7
25 (月)	ヨーグルト (中のみ)		ヨーグルト (中のみ)							
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			559	698
	こうやどうふのたまごとし くきわかめのあえもの 小にぼし	たまご・とり肉・こうやどうふ くきわかめ		にんじん・さやいんげん にんじん	たまねぎ キャベツ・きゅうり	さとう さとう	ごま油・なたね油	しょうゆ・けずりぶし (だし) しょうゆ	27.0	32.5
26 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			610	755
	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 きのこのみそ汁	こうやどうふ・みそ	わかめ	小松菜・にんじん ねぎ	キャベツ・ゆず たまねぎ・しめじ・えのきたけ・しいたけ	さとう		しょうゆ にぼし (だし)	28.4	34.0
27 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			570	764
	きびなごのかりかりフライ		きびなごかりかりフライ				なたね油			
	れんこんとささみのあえもの けんちん汁	ささみ油づけ とうふ・油あげ		にんじん にんじん・ねぎ	れんこん・きゅうり・とうもろこし ごぼう	さとう こんにゃく		しょうゆ しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	21.0	27.7
28 (木)	ヨーグルト (中のみ)		ヨーグルト (中のみ)							
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			559	698
	こうやどうふのたまごとし くきわかめのあえもの 小にぼし	たまご・とり肉・こうやどうふ くきわかめ		にんじん・さやいんげん にんじん	たまねぎ キャベツ・きゅうり	さとう さとう	ごま油・なたね油	しょうゆ・けずりぶし (だし) しょうゆ	27.0	32.5
29 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			610	755
	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 きのこのみそ汁	こうやどうふ・みそ	わかめ	小松菜・にんじん ねぎ	キャベツ・ゆず たまねぎ・しめじ・えのきたけ・しいたけ	さとう		しょうゆ にぼし (だし)	28.4	34.0

11月学校給食栄養量 (20回平均)

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	脂質 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)	601	24.4	18.8	28.1%	330	86	2.9	3.0	222	0.79	0.55	30	5.3	2.0
中学生	757	29.9	22.1	26.3%	368	105	4.0	3.8	260	1.01	0.64	37	6.7	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18日) には、郷土料理や地場産物も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。