



11月 学校給食献立表



日	曜日	献立名			材 料 名				
		主 食	牛乳	お か ず	主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる		
					魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖
									油脂
4	火	小型コッペパン (乳)	○	ソーススパゲティ 三色ピクルス	豚肉 てんぷら かつお節	牛乳 青のり	にんじん にら	キャベツ 玉ねぎ 大根 きゅうり	コッペパン スパゲティ 砂糖
5	水	麦ご飯	○	鶏肉とじゃがいものうま煮 大根とわかめの酢の物 じゃこと大豆の佃煮	鶏肉 大豆	牛乳 わかめ かちり	にんじん	玉ねぎ こんにゃく 大根 きゅうり ゆの酢	米 大麦 じゃがいも 砂糖
6	木	牛とれんこんの シャキシャキ丼 (麦ご飯)	○	じゃこと大根の酢の物 マーラーカオ (乳)	牛肉 (高知市産牛)	牛乳 かちり	にんじん	れんこん 大根 きゅうり	米 大麦 砂糖 ホットケーキミックス 黒砂糖
7	金	ご飯	○	きびなごの揚げ煮 秋野菜の煮物 ゆかりあえ	厚揚げ	牛乳 きびなご	にんじん	しょうが 大根 もやし 白菜	米 てんぷん 砂糖 さつまいも
10	月	麦ご飯	○	豚肉とにらのしょうが炒め 野菜の甘酢漬け 大学芋	豚肉	牛乳	にんじん にら	しょうが 玉ねぎ キャベツ 大根 きゅうり ゆの酢	米 大麦 砂糖 さつまいも 水あめ
11	火	ご飯	○	さばのごまみそ たくあんあえ かきたま汁 (卵)	さば みそ 卵 豆腐	牛乳	にんじん	もやし 白菜 たくあん えのきたけ	米 てんぷん 砂糖
12	水	ご飯	○	はちきんコロッケ 大根の土佐あえ 塩柚子ちゃんこ	はちきんコロッケ かつお節 すりみ 豆腐	牛乳	にんじん	大根 きゅうり 白菜 しめじ ゆの酢	米
13	木	肉わかめうどん	○	じゃがいものから揚げ ささみのごまマヨネーズあえ お米のタルト (卵 乳)	豚肉 油揚げ 鶏肉	わかめ 牛乳	ねぎ にんじん	キャベツ きゅうり	うどん じゃがいも てんぷん 米クルト
14	金	ご飯	○	揚げ鶏の柚子ぼん酢 小松菜のおひたし さつまいもの鳴子みそ汁	鶏肉 みそ	牛乳	小松菜	しょうが 柚子ぼん酢 もやし 大根 しめじ	米 てんぷん さつまいも
17	月	キーマカレー (麦ご飯)	○	コーンサラダ	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり スイートコーン	米 大麦 じゃがいも 砂糖
18	火	もちふわパン (乳)	○	チキンのハニーマスタード マカロニサラダ きのこスープ	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん	にんにく 玉ねぎ きゅうり しめじ えのきたけ 干しいたけ	米粉パン はちみつ マカロニ
19	水	ご飯	○	おでん キャベツの卵炒め (卵)	すまき 厚揚げ 卵 豚肉	牛乳 昆布	にんじん	大根 こんにゃく キャベツ 玉ねぎ	米 じゃがいも 砂糖
20	木	ご飯	○	まぐろの竜田揚げ 大豆の五目煮 すまし汁	まぐろ 大豆 厚揚げ	牛乳 昆布	にんじん ねぎ	しょうが こんにゃく 白菜 えのきたけ	米 砂糖 てんぷん
21	金	きのご飯	○	揚げ里いものころばし 玉ねぎのみそ汁	鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	しめじ えのきたけ 玉ねぎ	米 砂糖 里いも てんぷん
25	火	ご飯	○	回鍋肉 棒棒鶏 (パンパンジー)	豚肉 厚揚げ みそ 鶏肉	牛乳	にんじん	しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ もやし きゅうり	米 砂糖
26	水	親子丼 (ご飯) (卵)	○	ツナときゅうりの酢の物	卵 鶏肉 ツナ	牛乳	にんじん ねぎ	玉ねぎ もやし きゅうり	米 砂糖
27	木	ご飯	○	かつおのたたき風から揚げ キャベツの昆布あえ じゃがいものみそ汁	かつお 厚揚げ みそ	牛乳 昆布	にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ きゅうり ゆの酢 もやし キャベツ 大根	米 てんぷん 砂糖 じゃがいも
28	金	麦ご飯	○	麻婆豆腐 ピーマンとちくわのナムル	豚肉 豆腐 みそ ちくわ	牛乳	ピーマン	しょうが にんにく 白ねぎ キャベツ もやし	米 大麦 てんぷん 砂糖

和食の日

11月24日は「和食の日」です。和食の基本である一汁三菜の献立は、主食、いくつかのおかずを組み合わせることにより、栄養バランスがとりやすい献立になります。また、和食の基本はだしの「うま味」と言われており、給食でもかつお節や昆布などからだしをとっています。今月の給食にもだしの「うま味」を味わう和食の献立が登場します。

各学校、学年の実施予定については、学校からのお便り等でご確認ください。

高知市の学校給食キャラクター
キューちゃんです。みんな見てね！

学校給食・食育ホームページ

高知市の学校給食や食育の取組についてわかりやすく紹介しています。ぜひ、ご覧ください。
www.city.kochi.kochi.jp/soshiki/75/kyushokushokuikuu.html

キューちゃんのふるさと高知 味めぐり

キューちゃんが高知県内を駆けめぐり、
県内各地の郷土料理や、
給食の人気メニューを毎月紹介します！

・かつおのたたき風から揚げ《須崎市》
・ピーマンとちくわのナムル《須崎市》

スクールランチでも紹介するぜよ！

高知市産牛肉 学校給食提供事業

11月6日(木)の「牛とれんこんのシャキシャキ丼」に高知市産牛肉を使用します。

※食材の都合により、献立内容が変更になる場合があります。

今月の「高知の食べものいっぱい入っちゃんう日」

11月14日(金) 高知の食材(予定)
米、牛乳、しょうが、柚子ぼん酢、小松菜
さつまいも、大根、しめじ、鳴子みそ

献立表の食物アレルギー表示について

- ①特定原材料のうち「卵・乳・えび・かに・くるみ」に限り、料理別に食物アレルギーを表示します。 (卵) (えび) (かに) (くるみ)
- ②料理名の横に、①の特定原材料を表示し、その料理に材料として使用されていることを表します。
- ③献立の材料名欄にない調味料やコンタミネーション(意図しない混入)等について、食物アレルギー表示の対応はしていません。
- ④食物アレルギー対応が必要な方は、別途配付の「食物アレルギー対応詳細献立表」「学校給食使用食品情報」等で内容を必ずご確認ください。

今月の平均栄養摂取量(中学生)

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				食塩相当量	食物繊維
(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	A(μgRAE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	(g)	(g)
777	30.5	23.6	342	104	3.6	3.7	189	0.73	0.55	26	2.8	5.4