



11月 学校給食献立表



日	曜日	献立名			材 料					
					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	
		主 食	牛乳	お か ず	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	 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	米油 カレールウ
5	水	 親子丼 (ご飯)	○	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	
6	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 でんぶん 砂糖 じゃがいも	米油
7	金	 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 マラーカオ	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	米油
10	月	 もちふわパン	○	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	米油 卵なしマヨネーズ
11	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	米油 ごま
12	水	 ご飯	○	揚げ鶏の柚子ばん酢 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 柚子ばん酢 もやし 大根 しめじ	米 でんぶん さつまいも	米油
13	木	 ご飯	○	さばのごまみそ たくあんあえ かきたま汁	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 でんぶん 砂糖	米油 ごま
14	金	 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	米油
17	月	 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 でんぶん 砂糖	米油 ごま ごま油
18	火	 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	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 でんぶん 米タルト	米油 ごま 卵なしマヨネーズ
19	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	米油
20	木	 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	米油 ごま
21	金	 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 でんぶん	米油
25	火	 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 でんぶん	米油
26	水	 小型コッペパン	○	ソースパゲティ 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 スバゲティ 砂糖	米油
27	木	 ご飯	○	おでん キャベツの卵炒め	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	米油
28	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 でんぶん 砂糖 さつまいも	米油

※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。

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「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/kyushokushokuiku.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かけめぐり、
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》

スタ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7日(金)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。

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)	B ₁ (mg)	B ₂ (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

今月の「高知の食べものいっぱい入っちゃう日」

11月12日(水) 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」に限り、料理別に食物アレルギーを表示します。
給食では、そば・落花生の使用はありません。
- 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。

