



11月 学校給食献立表



令和6年度

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
1	金	ご飯	○	筑前煮 ツナと野菜のあえ物 手作り佃煮	鶏肉 ちくわ ツナ かつお節	牛乳 わかめ 昆布	にんじん	大根 こんにゃく キャベツ もやし	米 じゃがいも 砂糖	米油 ごま
5	火	ご飯	○	炒り豆腐 なすのたたき	豚肉 豆腐 かつお節 ツナ	牛乳	にんじん	もやし しめじ 干しいたけ なす 玉ねぎ にんにく ゆの酢	米 てんぷん 砂糖	米油
6	水	ご飯	○	しいらのきのこあんかけ 大豆の五目煮 もやしのごま酢あえ	しいら 鶏肉 大豆	牛乳	にんじん	しめじ えのきたけ 柚子 大根 こんにゃく もやし きゅうり	米 てんぷん 砂糖	米油 ごま
7	木	焼肉丼 (ご飯)	○	マカロニサラダ わかめスープ	豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ スイートコーン	米 砂糖 マカロニ	米油 ごま油 卵なしマヨネーズ
8	金	ご飯	○	とんかつ 大根の炒め煮 じゃこと寒天の酢の物	豚肉 鶏肉	牛乳 かちり 寒天		しょうが 大根 こんにゃく もやし キャベツ	米 小麦粉 パン粉 砂糖	米油
11	月	ご飯	○	鶏肉のごまソース 秋野菜の煮物 ほうれん草のツナあえ	鶏肉 ちくわ ツナ	牛乳	にんじん ほうれん草	しょうが ごぼう しめじ キャベツ	米 てんぷん 砂糖 さつまいも	ごま 米油
12	火	ご飯	○	きびごの揚げがらめ れんこんさんびら 具だくさん汁	豚肉	牛乳 きびご	にんじん	しょうが れんこん こんにゃく 大根 しめじ	米 てんぷん 砂糖 じゃがいも	米油
13	水	麦ご飯	○	いかと厚揚げのピリ辛みそ炒め きくらげのサラダ	豚肉 いか 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ もやし きゅうり きくらげ	米 大麦 砂糖	米油 ごま油
14	木	きのご飯	○	揚げ里芋のころばし 五目汁 みかん	鶏肉 かつお節 豚肉	牛乳	にんじん	しめじ えのきたけ 干しいたけ 白菜 大根 みかん	米 砂糖 里いも てんぷん	米油
15	金	もちふわパン	○	はちきんコロッケ 干し大根のソース炒め 小松菜のスープ	はちきんコロッケ 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ 干し大根 干しいたけ	米粉パン じゃがいも	米油
18	月	チキンカレーライス (ご飯)	○	野菜サラダ ヨーグルト	鶏肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ キャベツ 白菜 スイートコーン	米 じゃがいも 砂糖	米油 カレールウ
19	火	ご飯	○	豚肉の柚子おろし 厚揚げと茎わかめの炒め煮 野菜のからしあえ	豚肉 厚揚げ	牛乳 茎わかめ	にんじん	大根 ゆの酢 こんにゃく もやし 白菜	米 てんぷん 砂糖	米油
20	水	ご飯	○	豆腐の中華煮 拌三絲(パンサンスー) りんご	鶏肉 豆腐 ハム	牛乳	にんじん	しょうが 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ きゅうり もやし りんご	米 てんぷん 春雨 砂糖	米油 ごま油
21	木	五穀ご飯	○	卵焼き	卵 ツナ かつお節 金時豆 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ 大根	米 雑穀 砂糖 さつまいも	
22	金	麦ご飯	○	鶏肉の竜田揚げ 生節ときゅうりの酢の物 すまし汁	鶏肉 生節	牛乳 わかめ	ほうれん草	しょうが 大根 きゅうり ゆの酢 たけのこ しめじ	米 大麦 てんぷん 砂糖	米油 ごま
25	月	ご飯	○	チキンソテー 野菜のソース ポテトサラダ きのこスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	パプリカ トマト にんじん	玉ねぎ スズキニ なす きゅうり スイートコーン キャベツ しめじ	米 砂糖 じゃがいも	オリーブ油 卵なしマヨネーズ 米油
26	火	ご飯	○	さばのしょうが煮 干し大根のりあえ 鳴子みそ汁	さば 油揚げ みそ	牛乳 のり		しょうが 干し大根 もやし きゅうり 玉ねぎ	米 砂糖 さつまいも	
27	水	五目ラーメン	○	じゃがいものから揚げ 柚子サラダ お米のタルト	豚肉	牛乳	にんじん	しょうが もやし 白菜 キャベツ 大根 スイートコーン ゆの酢	中華麺 てんぷん じゃがいも 砂糖 米タルト	米油 ごま油
28	木	ご飯	○	鶏の照り煮 干し大根の卵とじ わかめの酢の物	鶏肉 卵 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	干し大根 干しいたけ 白菜 もやし	米 砂糖 てんぷん	
29	金	コッペパン	○	しいらのタルタルソース焼き フレンチサラダ 春雨スープ	しいら	牛乳	にんじん	マッシュルーム にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり スイートコーン 白菜	コッペパン じゃがいも 砂糖 春雨	米油 卵なしマヨネーズ



11月8日は いい歯の日♪

いつまでも食事を美味しく食べるためには、年をとっても健康な歯をできるだけ保つことが重要です。毎日の食事をよくかんで食べると、唾液がたくさん出て、虫歯や歯周病を予防してくれます。今月はいい歯の日にちなんで、いかやじゃこなど、歯ごたえのある食材をたくさん取り入れています。

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/kyushokushokuhokuu.html

令和5年度ワタシ、ボクの好きな料理人賞作品

「チキンソテー 野菜のソース」が
今月の給食に登場します。

お楽しみに♪

「和食」を味わおう

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、様々な食材を組み合わせるため、自然とバランスの良い献立になります。今月はそんな和食の献立をたくさん味わってもらえるよう工夫しています。

※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う日」

11月22日(金) 高知の食材(予定)
ご飯、牛乳、しょうが、大根、きゅうり、ゆの酢、たけのこ、ほうれん草、しめじ

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。
- 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)等については、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」「食品配合表」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)
800	33.5	24.8	345	113	3.9	3.8	208	0.87	0.6	26	2.8	5.7

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。