



11月 学校給食献立表



日(曜)	献立名	材			料		名													
		主に体の組織をつくる 魚・肉・卵・豆・豆製品	主に体の野菜 緑黄色野菜	主に体の調子を整える その他の野菜・果物	その他の野菜・果物	主にエネルギーになる 穀類・いも類・砂糖	主にエネルギーになる 砂糖	油脂												
1(月)	コッパバン	鶏肉 ベーコン	たんぱく質	牛乳 小魚・海藻	牛乳・乳製品	たんぱく質	たんぱく質	鶏肉 ベーコン	たんぱく質	牛乳 小魚・海藻	牛乳・乳製品	たんぱく質	たんぱく質	鶏肉 ベーコン	たんぱく質	牛乳 小魚・海藻	牛乳・乳製品	たんぱく質	たんぱく質	
2(火)	わかめうどん	すまぎ いわし お米のタルト	たんぱく質	いわし お米のタルト	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	すまぎ いわし お米のタルト	たんぱく質	いわし お米のタルト	たんぱく質	たんぱく質	すまぎ いわし お米のタルト	たんぱく質	いわし お米のタルト	たんぱく質	たんぱく質	すまぎ いわし お米のタルト	たんぱく質	いわし お米のタルト
4(木)	ご飯	豚肉 根菜汁	たんぱく質	豚肉 みそ	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	豚肉 みそ	たんぱく質	豚肉 みそ	たんぱく質	たんぱく質	豚肉 みそ	たんぱく質	豚肉 みそ	たんぱく質	たんぱく質	豚肉 みそ	たんぱく質	豚肉 みそ
5(金)	かつおそぼろ丼(ご飯)	かつお みそ	たんぱく質	かつお みそ	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	かつお みそ	たんぱく質	かつお みそ	たんぱく質	たんぱく質	かつお みそ	たんぱく質	かつお みそ	たんぱく質	たんぱく質	かつお みそ	たんぱく質	かつお みそ
8(月)	ご飯	八宝菜 大豆とれんこんのサラダ	たんぱく質	豚肉 いか 大豆	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	豚肉 いか 大豆	たんぱく質	豚肉 いか 大豆	たんぱく質	たんぱく質	豚肉 いか 大豆	たんぱく質	豚肉 いか 大豆	たんぱく質	たんぱく質	豚肉 いか 大豆	たんぱく質	豚肉 いか 大豆
9(火)	ご飯	ちくわの紅葉揚げ 寄せ鍋 柚子あえ	たんぱく質	ちくわ 豆腐 油揚げ	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	ちくわ 豆腐 油揚げ	たんぱく質	ちくわ 豆腐 油揚げ	たんぱく質	たんぱく質	ちくわ 豆腐 油揚げ	たんぱく質	ちくわ 豆腐 油揚げ	たんぱく質	たんぱく質	ちくわ 豆腐 油揚げ	たんぱく質	ちくわ 豆腐 油揚げ
11(木)	ご飯	はちきん地鶏のミンチカツ 豆腐キムチ子チヂ キャベツの昆布あえ	たんぱく質	はちきん地鶏 ミンチカツ 豚肉 豆腐 みそ	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	はちきん地鶏 ミンチカツ 豚肉 豆腐 みそ	たんぱく質	はちきん地鶏 ミンチカツ 豚肉 豆腐 みそ	たんぱく質	たんぱく質	はちきん地鶏 ミンチカツ 豚肉 豆腐 みそ	たんぱく質	はちきん地鶏 ミンチカツ 豚肉 豆腐 みそ	たんぱく質	たんぱく質	はちきん地鶏 ミンチカツ 豚肉 豆腐 みそ	たんぱく質	はちきん地鶏 ミンチカツ 豚肉 豆腐 みそ
12(金)	かつおとトマトのスパイスライス(麦ご飯)	かつお ヨーグルト	たんぱく質	かつお ヨーグルト	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	かつお ヨーグルト	たんぱく質	かつお ヨーグルト	たんぱく質	たんぱく質	かつお ヨーグルト	たんぱく質	かつお ヨーグルト	たんぱく質	たんぱく質	かつお ヨーグルト	たんぱく質	かつお ヨーグルト
15(月)	ご飯	麻婆豆腐 野菜の甘酢漬け 梨シヤムのカクトケーキ	たんぱく質	豚肉 みそ	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	豚肉 みそ	たんぱく質	豚肉 みそ	たんぱく質	たんぱく質	豚肉 みそ	たんぱく質	豚肉 みそ	たんぱく質	たんぱく質	豚肉 みそ	たんぱく質	豚肉 みそ
16(火)	もちふわパン	豚肉のハーブ焼き トマトのツナサラダ 春雨スーパ	たんぱく質	豚肉 ハム	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	豚肉 ハム	たんぱく質	豚肉 ハム	たんぱく質	たんぱく質	豚肉 ハム	たんぱく質	豚肉 ハム	たんぱく質	たんぱく質	豚肉 ハム	たんぱく質	豚肉 ハム
17(水)	ご飯	みそおでん じゃこあえ みかん	たんぱく質	うずら卵 厚揚げ みそ	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	うずら卵 厚揚げ みそ	たんぱく質	うずら卵 厚揚げ みそ	たんぱく質	たんぱく質	うずら卵 厚揚げ みそ	たんぱく質	うずら卵 厚揚げ みそ	たんぱく質	たんぱく質	うずら卵 厚揚げ みそ	たんぱく質	うずら卵 厚揚げ みそ
18(木)	ちくわとごぼうの甘辛丼(ご飯)	ツナと大根の酢の物 沢菜焼	たんぱく質	ちくわ ツナ 豚肉	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	ちくわ ツナ 豚肉	たんぱく質	ちくわ ツナ 豚肉	たんぱく質	たんぱく質	ちくわ ツナ 豚肉	たんぱく質	ちくわ ツナ 豚肉	たんぱく質	たんぱく質	ちくわ ツナ 豚肉	たんぱく質	ちくわ ツナ 豚肉
19(金)	ご飯	おきょうめ揚げ煮 秋野菜の煮物 白菜のゆかりあえ	たんぱく質	おきょうめ ちくわ 厚揚げ	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	おきょうめ ちくわ 厚揚げ	たんぱく質	おきょうめ ちくわ 厚揚げ	たんぱく質	たんぱく質	おきょうめ ちくわ 厚揚げ	たんぱく質	おきょうめ ちくわ 厚揚げ	たんぱく質	たんぱく質	おきょうめ ちくわ 厚揚げ	たんぱく質	おきょうめ ちくわ 厚揚げ
22(月)	焼きそば	フライドポテト 海藻サラダ	たんぱく質	豚肉 かつお節 ツナ	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	豚肉 かつお節 ツナ	たんぱく質	豚肉 かつお節 ツナ	たんぱく質	たんぱく質	豚肉 かつお節 ツナ	たんぱく質	豚肉 かつお節 ツナ	たんぱく質	たんぱく質	豚肉 かつお節 ツナ	たんぱく質	豚肉 かつお節 ツナ
24(水)	麦ご飯	鶏のねぎ香味だれ 干し大根の煮物 すまし汁	たんぱく質	鶏肉 すまき 豆腐	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	鶏肉 すまき 豆腐	たんぱく質	鶏肉 すまき 豆腐	たんぱく質	たんぱく質	鶏肉 すまき 豆腐	たんぱく質	鶏肉 すまき 豆腐	たんぱく質	たんぱく質	鶏肉 すまき 豆腐	たんぱく質	鶏肉 すまき 豆腐
25(木)	ご飯	さばの竜田揚げ おひたし けんちん汁	たんぱく質	さば 豆腐	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	さば 豆腐	たんぱく質	さば 豆腐	たんぱく質	たんぱく質	さば 豆腐	たんぱく質	さば 豆腐	たんぱく質	たんぱく質	さば 豆腐	たんぱく質	さば 豆腐
26(金)	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 じゃこ佃煮	たんぱく質	鶏肉 すまき 大豆 かつお節	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	鶏肉 すまき 大豆 かつお節	たんぱく質	鶏肉 すまき 大豆 かつお節	たんぱく質	たんぱく質	鶏肉 すまき 大豆 かつお節	たんぱく質	鶏肉 すまき 大豆 かつお節	たんぱく質	たんぱく質	鶏肉 すまき 大豆 かつお節	たんぱく質	鶏肉 すまき 大豆 かつお節
29(月)	ご飯	かんぱちのしょうが煮 もやしのごま酢あえ さつまいものみそ汁	たんぱく質	かんぱち 油揚げ みそ	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	かんぱち 油揚げ みそ	たんぱく質	かんぱち 油揚げ みそ	たんぱく質	たんぱく質	かんぱち 油揚げ みそ	たんぱく質	かんぱち 油揚げ みそ	たんぱく質	たんぱく質	かんぱち 油揚げ みそ	たんぱく質	かんぱち 油揚げ みそ
30(火)	ご飯	鶏肉と大根の韓国風煮物 ハムとキャベツのサラダ	たんぱく質	鶏肉 ハム	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	鶏肉 ハム	たんぱく質	鶏肉 ハム	たんぱく質	たんぱく質	鶏肉 ハム	たんぱく質	鶏肉 ハム	たんぱく質	たんぱく質	鶏肉 ハム	たんぱく質	鶏肉 ハム

日本の伝統的な食文化について

見直してみませんか?

11月24日は「和食の日」です。和食の献立の基本は、ご飯に汁物、そしておかず3品の「一汁三菜」で、栄養バランスがとりやすい形といわれています。

味のポイントは、「だし」のうま味!!

「だし」とは、水やお湯を使って昆布やかつお節、煮干しなどの「うま味」を引き出したものです。

だしのうま味を上手に使うことも和食の特徴で、このことにより動物性油脂や塩分を控えることができ、長寿や肥満防止にも役立っています。

給食でも「だし」を大事にしています。24日の給食は鶏のだしを使って料理を仕上げる予定で、「すまし汁」に煮干しと昆布のだしを、「干し大根の煮物」には煮干しと昆布と干し大根のだしを使います。だしの違いも味わってみましょう。

高知の食材紹介

高知県の特産物を生徒に知ってほしいという県の取組により学校給食へ提供していただきました。

四万十鶏

スパイス一焼きに使用します。しょうが煮に使用します。

学校では、指導資料等で食材の紹介をします。ご家庭でも、高知県の豊かな食材について話してみてください。

かんぱち

11月29日(月)「高知の食材(予定)」

米・牛乳・かんぱち・しょうが・もやし・小松菜・さつまいも・にら

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・そば・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」「食品配合表」等にて内容を必ずご確認ください。

学校給食のホームページ

高知市学校給食センター キュウちゃんです。今年も誕生20周年！みんな見てね。

高知市の学校給食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。

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。

今月の平均栄養摂取量 (中学生)

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 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
782	31.9	24.0	359	110	3.8	3.5	245	0.82	0.60	29	3.0	6.1