



9月分学校給食献立表

平成 29 年 9 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						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		調味料他	小学校	中学校
		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		魚・肉・たまご・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂			
1 (金)	中華風たきこみごはん・牛乳	焼きぶた	牛乳	にんじん・ねぎ	たけのこ・えだ豆	精白米・さとう	ごま油	しょうゆ	599	697
	ひじきサラダ		ひじき		キャベツ・きゅうり・とうもろこし・セロリ			ドレッシング		
	フルーツあえ 希少糖入りシロップかけ				もも・パイナップル・みかん りんご	カクテルゼリー 希少糖入りシロップ			18.4	20.7
4 (月)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			662	780
	ぶた肉の梅みそ煮	ぶた肉・みそ		ねぎ	たまねぎ・しょうが・梅ぼし	さとう	なたね油・ごま	しょうゆ		
	こぶきいも			にんじん		じゃがいも			24.2	27.9
	ふしめん汁	かまぼこ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	ふしめん		しょうゆ・けずりぶし (だし)		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			597	718
	とり肉のトマト煮	とり肉・白いんげん豆 ベーコン		トマト・にんじん パセリ	たまねぎ・なす・にんにく	さとう	なたね油・バター	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		
5 (火)	グリーンサラダ				きゅうり・キャベツ			ドレッシング	31.1	37.1
	なし				なし					
	シーフードカレーピラフ (麦入り)・牛乳	あさり・えび・いか	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ	精白米・精麦	なたね油・バター	ぶどう酒・カレー粉・チキンコンソメ	569	765
6 (水)	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		
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも		がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ	20.9	26.4
	ミックスナッツ (中のみ)						ミックスナッツ (中のみ)			
7 (木)	中華どんぶり・牛乳	ぶた肉・うずらたまご・いか	牛乳	にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・たけのこ・しょうが	精白米・でんぶん	なたね油・ごま油	しょうゆ・がらスープ・チキンコンソメ	712	843
	さつまいものアーモンドあえ					さつまいも・さとう	なたね油・アーモンド		22.9	26.2
	ミニトマト			ミニトマト						
8 (金)	小型コッペパン (袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン (袋入り)			639	794
	スパゲティミートソース	牛肉・ぶた肉	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		
	イタリアンサラダ			ブロッコリー・ピーマン	キャベツ・とうもろこし			ドレッシング	25.3	31.6
	アーモンド入りチーズ (中のみ)		アーモンド入りチーズ (中のみ)							
	ひじきごはん (麦入り)・牛乳	牛肉・大豆・油あげ	牛乳・ひじき	にんじん	えだ豆	精白米・精麦 こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ	610	719
	ブロッコリーのごまドレッシングあえ			ブロッコリー	キャベツ・とうもろこし			ドレッシング	20.9	24.1
11 (月)	すまし汁	とうふ	わかめ	ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ			しょうゆ・けずりぶし (だし)		
	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			673	816
	はものチリソースかけ	はも粉つき			たまねぎ・しょうが・にんにく	さとう・でんぶん	なたね油・ごま油	トマトケチャップ・しょうゆ・トウバンジャン		
12 (火)	ゆでキャベツ				キャベツ・とうもろこし				34.6	41.4
	うずらたまごとチンゲンサイのスープ	うずらたまご・ベーコン		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ		なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			670	778
13 (水)	なす入りマーボー豆腐	とうふ・ぶた肉 みそ		チンゲンサイ にんじん・ねぎ	たまねぎ・なす・たけのこ ほししいたけ・しょうが・にんにく	でんぶん・さとう	なたね油・ごま油	トマトケチャップ・しょうゆ・がらスープ チキンコンソメ・トウバンジャン		
	中華サラダ			にんじん	もやし・きゅうり		ごま	ドレッシング	24.4	27.8
	みかんジュース				みかんジュース					
14 (木)	ゆかりごはん・牛乳		牛乳			精白米		赤じそ粉	657	767
	がんもどきとひじきのうま煮	とり肉・がんもどき	ひじき	にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし (だし)	24.2	27.8
	じゃがいものみそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しめじ	じゃがいも		にぼし (だし)		
15 (金)	野菜たっぷりカレーライス 牛乳	ぶた肉	牛乳	かぼちゃ・トマト	たまねぎ・なす・ズッキーニ セロリ・にんにく・しょうが	精白米・じゃがいも 小麦粉	なたね油	がらスープ・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・チャツネ ぶどう酒・チキンコンソメ	678	799
	フレンチサラダ				キャベツ・きゅうり・夏みかん			ドレッシング	21.2	24.4
	小にぼし		小にぼし							
19 (火)	きなこあげパン (コッペパン)・牛乳	きなこ	牛乳			コッペパン・さとう	なたね油		639	773
	とうがんのスープ煮	ウインナー・とり肉 白いんげん豆		にんじん・パセリ	たまねぎ・とうがん・キャベツ		なたね油	がらスープ・ぶどう酒 チキンコンソメ	25.8	30.4
	小松菜サラダ			小松菜	もやし・きゅうり			ドレッシング		
20 (水)	はぎごはん・牛乳		牛乳		えだ豆	精白米・もち米・黒米			609	729
	ちくぜん煮	とり肉		にんじん	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	24.5	28.3
	とうふのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ		ねぎ	たまねぎ・しめじ			にぼし (だし)		
21 (木)	ごはん・あさりのつくだ煮 (中のみ)・牛乳	あさりのつくだ煮 (中のみ)	牛乳			精白米			678	811
	魚のレモンソース	めばる			レモン	でんぶん・米粉・さとう	なたね油	しょうゆ	27.5	33.0
	おひたし			小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ		
22 (金)	ひじきと大豆の五目煮	大豆・牛肉・油あげ	ひじき	にんじん・さやいんげん		こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん		
	さつまいもごはん・牛乳		牛乳			精白米・さつまいも	ごま	こんぶ (だし)	673	793
	ぶた肉と野菜のいためもの	ぶた肉・みそ		にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・しょうが	さとう	なたね油	しょうゆ	25.6	29.6
25 (月)	うずらたまごのすまし汁	うずらたまご		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ			しょうゆ・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)		
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			625	733
	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		
26 (火)	和風サラダ		わかめ		キャベツ・きゅうり・たまねぎ			ドレッシング	21.3	24.2
	小魚のあまず煮		ちりめん			さとう	ごま	ボン酢		
	セルフドッグ (コッペパン)・牛乳	ウインナー	牛乳 チーズ (中のみ)	にんじん	キャベツ	コッペパン		ケチャップ (～4年) ケチャップマスタード (5年～)	603	840
27 (水)	ミネストローネ	ベーコン・白いんげん豆		トマト・にんじん・パセリ	たまねぎ・セロリ	マカロニ	なたね油	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	23.0	32.3
	ドライカレー・牛乳	ぶた肉・大豆・牛肉	牛乳	にんじん・ピーマン	たまねぎ・にんにく・しょうが レーズン	精白米・小麦粉	なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース カレー粉・ぶどう酒・チキンコンソメ	676	804
	切りぼしだいこんのサラダ		こんぶ	にんじん	きゅうり・とうもろこし・切りぼしだいこん			ドレッシング	26.5	31.2
28 (木)	ヨーグルト		ヨーグルト							
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			670	792
	さんまのみぞれ煮	さんまのみぞれ煮								
29 (金)	野菜のあえもの			ブロッコリー	とうもろこし			ドレッシング	23.9	27.5
	とん汁	ぶた肉・麦みそ		にんじん・ねぎ	ごぼう・もやし	さつまいも・こんにゃく		にぼし (だし)		
	コッペパン (袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン (袋入り)			653	747
29 (金)	チリコンカン	大豆・ぶた肉		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 ぶどう酒・チキンコンソメ・チリパウダー	26.2	29.9
	野菜ときのこのソテー	ベーコン		小松菜	キャベツ・しめじ・とうもろこし・エリンギ		なたね油	しょうゆ		

9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)	645	24.6	18.8	26.3%	343	93	2.6	3.1	235	0.65	0.56	32	5.0	2.6
中学生	775	29.1	22.0	25.5%	378	110	3.3	3.7	266	0.79	0.62	37	6.0	3.1

※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、学校へお申し出ください。

※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。

※8日小型コッペパン (袋入り)・29日コッペパン (袋入り) については、アレルゲンが異なりますので詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。

※高松市学校給食会のホームページに「学校給食費の状況」について掲載しています。⇒ <http://www.takamatsu-gk.jp/>

※「ふるさとの食再発見週間」 (9月は13～19日) に、郷土料理や地場産物を多く取り入れた献立の日をかわわ「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ます。



▼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



9月分学校給食献立表

平成 29 年 9 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						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		調味料他	小学校	中学校
		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質		エネルギー (kcal)	
		魚・肉・たまご・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂		たんぱく質 (g)	
1 (金)	中華風たきこみごはん・牛乳	焼きぶた	牛乳	にんじん・ねぎ	たけのこ・えだ豆	精白米・さとう	ごま油	しょうゆ	599	697
	ひじきサラダ		ひじき		キャベツ・きゅうり・とうもろこし・セロリ			ドレッシング		
	フルーツあえ 希少糖入りシロップかけ (小中のみ)				もも・パイナップル・みかん りんご	カクテルゼリー 希少糖入りシロップ(小中のみ)			18.4	20.7
4 (月)	菜ちりめんごはん (麦入り)・牛乳		牛乳			精白米・精麦		菜めしちりめんのもと	619	722
	こうやどうふのうま煮	とり肉・こうやどうふ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・しいたけ	さとう		しょうゆ		
	きゅうりのあえもの		こんぶ	にんじん	きゅうり・切りほしだいこん			ドレッシング	25.2	29.0
5 (火)	冷とうみかん (小中のみ)				みかん (小中のみ)					
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			662	780
	ぶた肉の梅みそ煮	ぶた肉・みそ		ねぎ	たまねぎ・しょうが・梅ぼし	さとう	なたね油・ごま	しょうゆ	24.2	27.9
	こふきいも			にんじん		じゃがいも				
ふしめん汁	かまぼこ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	ふしめん		しょうゆ・けずりぶし (だし)			
6 (水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			597	718
	とり肉のトマト煮	とり肉・白いんげん豆 ベーコン		トマト・にんじん パセリ	たまねぎ・なす・にんにく	さとう	なたね油・バター	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		
	グリーンサラダ				きゅうり・キャベツ			ドレッシング	31.1	37.1
7 (木)	なし (小中のみ)				なし (小中のみ)					
	シーフードカレーピラフ (麦入り)・牛乳	あさり・えび・いか	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ	精白米・精麦	なたね油・バター	ぶどう酒・カレー粉・チキンコンソメ	569	765
	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		
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも		がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ	20.9	26.4
ミックスナッツ (中のみ)						ミックスナッツ (中のみ)				
8 (金)	中華どんぶり・牛乳	ぶた肉・うずらたまご・いか	牛乳	にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・たけのこ・しょうが	精白米・でんぶん	なたね油・ごま油	しょうゆ・がらスープ・チキンコンソメ	712	843
	さつまいものアーモンドあえ					さつまいも・さとう	なたね油・アーモンド		22.9	26.2
	ミニトマト			ミニトマト						
11 (月)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			618	767
	スパゲティミートソース	牛肉・ぶた肉	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		
	イタリアンサラダ			ブロッコリー・ピーマン	キャベツ・とうもろこし			ドレッシング	25.9	32.3
	アーモンド入りチーズ (中のみ)		アーモンド入りチーズ(中のみ)							
12 (火)	ひじきごはん (麦入り)・牛乳	牛肉・大豆・油あげ	牛乳・ひじき	にんじん	えだ豆	精白米・精麦 こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ	610	719
	ブロッコリーのごまドレッシングあえ			ブロッコリー	キャベツ・とうもろこし			ドレッシング	20.9	24.1
	すまし汁	とうふ	わかめ	ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ			しょうゆ・けずりぶし (だし)		
13 (水)	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			673	816
	はものチリソースかけ	はも粉つき			たまねぎ・しょうが・にんにく	さとう・でんぶん	なたね油・ごま油	トマトケチャップ・しょうゆ・トウバンジャン		
	ゆでキャベツ				キャベツ・とうもろこし				34.6	41.4
	うずらたまごとチンゲンサイのスープ	うずらたまご・ベーコン		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ		なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
14 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			670	778
	なす入りマーボーどうふ	とうふ・ぶた肉 みそ		チンゲンサイ にんじん・ねぎ	たまねぎ・なす・たけのこ ほししいたけ・しょうが・にんにく	でんぶん・さとう	なたね油・ごま油	トマトケチャップ・しょうゆ・がらスープ チキンコンソメ・トウバンジャン		
	中華サラダ			にんじん	もやし・きゅうり		ごま	ドレッシング	24.4	27.8
	みかんジュース (小中のみ)				みかんジュース (小中のみ)					
15 (金)	ゆかりごはん・牛乳		牛乳			精白米		赤じそ粉	657	767
	がんもどきとひじきのうま煮	とり肉・がんもどき	ひじき	にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし (だし)	24.2	27.8
	じゃがいものみそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しめじ	じゃがいも		にぼし (だし)		
19 (火)	野菜たっぷりカレーライス	ぶた肉	牛乳	かぼちゃ・トマト	たまねぎ・なす・ズッキーニ セロリ・にんにく・しょうが	精白米・じゃがいも 小麦粉	なたね油	がらスープ・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・チャツネ ぶどう酒・チキンコンソメ	678	799
	牛乳								21.2	24.4
	フレンチサラダ				キャベツ・きゅうり・夏みかん			ドレッシング		
20 (水)	小にぼし (小中のみ)		小にぼし (小中のみ)							
	きなこあげパン (コッペパン)・牛乳	きなこ	牛乳			コッペパン・さとう	なたね油		639	773
	とうがんのスープ煮	ウインナー・とり肉 白いんげん豆		にんじん・パセリ	たまねぎ・とうがん・キャベツ		なたね油	がらスープ・ぶどう酒 チキンコンソメ	25.8	30.4
21 (木)	小松菜サラダ			小松菜	もやし・きゅうり			ドレッシング		
	はぎごはん・牛乳		牛乳		えだ豆	精白米・もち米・黒米			609	729
	ちくぜん煮	とり肉		にんじん	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	24.5	28.3
	とうふのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ		ねぎ	たまねぎ・しめじ			にぼし (だし)		
22 (金)	ごはん・あさりのつくだ煮 (中のみ)・牛乳	あさりのつくだ煮(中のみ)	牛乳			精白米			678	811
	魚のレモンソース	めばる			レモン	でんぶん・米粉・さとう	なたね油	しょうゆ		
	おひたし			小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ	27.5	33.0
25 (月)	ひじきと大豆の五目煮	大豆・牛肉・油あげ	ひじき	にんじん・さやいんげん		こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん		
	さつまいもごはん・牛乳		牛乳			精白米・さつまいも	ごま	こんぶ (だし)	673	793
	ぶた肉と野菜のいためもの	ぶた肉・みそ		にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・しょうが	さとう	なたね油	しょうゆ	25.6	29.6
	うずらたまごのすまし汁	うずらたまご		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ			しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
26 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			625	733
	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		
	和風サラダ		わかめ		キャベツ・きゅうり・たまねぎ			ドレッシング	21.3	24.2
	小魚のあまず煮		ちりめん			さとう	ごま	ボン酢		
27 (水)	セルフドッグ (コッペパン)・牛乳	ウインナー	牛乳 チーズ (中のみ)	にんじん	キャベツ	コッペパン		ケチャップ (～4年) ケチャップマスタード (5年～)	603	840
	ミネストローネ	ベーコン・白いんげん豆		トマト・にんじん・パセリ	たまねぎ・セロリ	マカロニ	なたね油	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	23.0	32.3
28 (木)	ドライカレー・牛乳	ぶた肉・大豆・牛肉	牛乳	にんじん・ピーマン	たまねぎ・にんにく・しょうが レーズン	精白米・小麦粉	なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース カレー粉・ぶどう酒・チキンコンソメ	676	804
	切りほしだいこんのサラダ		こんぶ	にんじん	きゅうり・とうもろこし・切りほしだいこん			ドレッシング	26.5	31.2
	ヨーグルト (小中のみ)		ヨーグルト (小中のみ)							
29 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			670	768
	さんまのみぞれ煮	さんまのみぞれ煮								
	野菜のあえもの			ブロッコリー	とうもろこし			ドレッシング	23.9	26.2
	とん汁	ぶた肉・麦みそ		にんじん・ねぎ	ごぼう・もやし	さつまいも・こんにゃく		にぼし (だし)		

9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	脂質エネルギー比	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
小学生 (中学年)	642	24.6	18.4	25.8%	342	90	2.6	3.1	242	0.67	0.56	31	4.9	2.6
中学生	772	29.1	21.5	25.0%	376	106	3.3	3.7	275	0.82	0.63	36	5.9	3.1

※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、学校へお申し出ください。

※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。

※高松市学校給食会のホームページに「学校給食費の状況」について掲載しています。⇒ <http://www.takamatsu-gk.jp/>

※「ふるさとの食再発見週間」 (9月は13～19日) に、郷土料理や地場産物を多く取り入れた献立の日をかかわ「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ます。



▼さらに詳しい情報はここから▼



ホーム
ページへ



給食献立と
食材産地について



9月分学校給食献立表

平成 29 年 9 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						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		調味料他	小学校	中学校
		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質		エネルギー (kcal)	
		魚・肉・たまご・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂		たんぱく質 (g)	
1 (金)	中華風たきこみごはん・牛乳	焼きぶた	牛乳	にんじん・ねぎ	たけのこ・えだ豆	精白米・さとう	ごま油	しょうゆ	599	697
	ひじきサラダ		ひじき		キャベツ・きゅうり・とうもろこし・セロリ			ドレッシング		
	フルーツあえ 希少糖入りシロップかけ (小中のみ)				もも・パイナップル・みかん りんご	カクテルゼリー 希少糖入りシロップ(小中のみ)			18.4	20.7
4 (月)	ごはん・ひじきのり (小中のみ)・牛乳		牛乳・ひじきのり (小中のみ)			精白米			609	730
	さばの煮つけ	さばの煮つけ								
	野菜のあえもの			にんじん	きゅうり・もやし・切りほし大根		ごま	ドレッシング	24.0	28.9
5 (火)	なすとそうめんのみそ汁	油あげ・みそ		ねぎ	たまねぎ・なす	そうめん		にぼし (だし)		
	菜ちりめんごはん (麦入り)・牛乳		牛乳			精白米・精麦		菜めしちりめんのもと	619	722
	こうやどうふのうま煮	とり肉・こうやどうふ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・しいたけ	さとう		しょうゆ		
	きゅうりのあえもの		こんぶ	にんじん	きゅうり・切りほしだいこん			ドレッシング	25.2	29.0
6 (水)	冷とうみかん (小中のみ)				みかん (小中のみ)					
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			662	780
	ぶた肉の梅みそ煮	ぶた肉・みそ		ねぎ	たまねぎ・しょうが・梅ぼし	さとう	なたね油・ごま	しょうゆ		
	こぶきいも			にんじん		じゃがいも			24.2	27.9
7 (木)	ふしめん汁	かまぼこ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	ふしめん		しょうゆ・けずりぶし (だし)		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			597	718
	とり肉のトマト煮	とり肉・白いんげん豆 ベーコン		トマト・にんじん パセリ	たまねぎ・なす・にんにく	さとう	なたね油・バター	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		
8 (金)	グリーンサラダ				きゅうり・キャベツ			ドレッシング	31.1	37.1
	なし (小中のみ)				なし (小中のみ)					
	シーフードカレーピラフ (麦入り)・牛乳	あさり・えび・いか	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ	精白米・精麦	なたね油・バター	ぶどう酒・カレー粉・チキンコンソメ	569	765
	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		
コンソメスープ	ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも		がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ	20.9	26.4	
ミックスナッツ (中のみ)						ミックスナッツ (中のみ)				
11 (月)	中華どんぶり・牛乳	ぶた肉・うずらたまご・いか	牛乳	にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・たけのこ・しょうが	精白米・でんぶん	なたね油・ごま油	しょうゆ・がらスープ・チキンコンソメ	712	843
	さつまいものアーモンドあえ					さつまいも・さとう	なたね油・アーモンド			
	ミニトマト			ミニトマト					22.9	26.2
12 (火)	小型コッペパン (袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン (袋入り)			639	794
	スパゲティミートソース	牛肉・ぶた肉	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		
	イタリアンサラダ			ブロッコリー・ピーマン	キャベツ・とうもろこし			ドレッシング	25.3	31.6
	アーモンド入りチーズ (中のみ)		アーモンド入りチーズ(中のみ)							
13 (水)	ひじきごはん (麦入り)・牛乳	牛肉・大豆・油あげ	牛乳・ひじき	にんじん	えだ豆	精白米・精麦 こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ	610	719
	ブロッコリーのごまドレッシングあえ			ブロッコリー	キャベツ・とうもろこし			ドレッシング		
	すまし汁	とうふ	わかめ	ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ			しょうゆ・けずりぶし (だし)	20.9	24.1
	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			673	816
14 (木)	はものチリソースかけ	はも粉つき			たまねぎ・しょうが・にんにく	さとう・でんぶん	なたね油・ごま油	トマトケチャップ・しょうゆ・トウバンジャン	34.6	41.4
	ゆでキャベツ				キャベツ・とうもろこし					
	うずらたまごとチンゲンサイのスープ	うずらたまご・ベーコン		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ		なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
15 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			670	778
	なす入りマーボー豆腐	とうふ・ぶた肉 みそ		チンゲンサイ にんじん・ねぎ	たまねぎ・なす・たけのこ ほししいたけ・しょうが・にんにく	でんぶん・さとう	なたね油・ごま油	トマトケチャップ・しょうゆ・がらスープ チキンコンソメ・トウバンジャン		
	中華サラダ			にんじん	もやし・きゅうり		ごま	ドレッシング	24.4	27.8
	みかんジュース (小中のみ)				みかんジュース (小中のみ)					
19 (火)	ゆかりごはん・牛乳		牛乳			精白米		赤じそ粉	657	767
	がんもどきとひじきのうま煮	とり肉・がんもどき	ひじき	にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし (だし)		
	じゃがいものみそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しめじ	じゃがいも		にぼし (だし)	24.2	27.8
20 (水)	野菜たっぷりカレーライス	ぶた肉	牛乳	かぼちゃ・トマト	たまねぎ・なす・ズッキーニ セロリ・にんにく・しょうが	精白米・じゃがいも 小麦粉	なたね油	がらスープ・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・チャツネ ぶどう酒・チキンコンソメ	678	799
	牛乳									
	フレンチサラダ				キャベツ・きゅうり・夏みかん			ドレッシング	21.2	24.4
21 (木)	小にぼし (小中のみ)		小にぼし (小中のみ)							
	きなこあげパン (コッペパン)・牛乳	きなこ	牛乳			コッペパン・さとう	なたね油		639	773
	とうがんのスープ煮	ウインナー・とり肉 白いんげん豆		にんじん・パセリ	たまねぎ・とうがん・キャベツ		なたね油	がらスープ・ぶどう酒 チキンコンソメ		
小松菜サラダ			小松菜	もやし・きゅうり			ドレッシング	25.8	30.4	
22 (金)	はぎごはん・牛乳		牛乳		えだ豆	精白米・もち米・黒米			609	729
	ちくぜん煮	とり肉		にんじん	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		
	とうふのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ		ねぎ	たまねぎ・しめじ			にぼし (だし)	24.5	28.3
25 (月)	ごはん・あさりのつくだ煮 (中のみ)・牛乳	あさりのつくだ煮(中のみ)	牛乳			精白米			678	811
	魚のレモンソース	めばる			レモン	でんぶん・米粉・さとう	なたね油	しょうゆ		
	おひたし			小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ	27.5	33.0
	ひじきと大豆の五目煮	大豆・牛肉・油あげ	ひじき	にんじん・さやいんげん		こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん		
26 (火)	さつまいもごはん・牛乳		牛乳			精白米・さつまいも	ごま	こんぶ (だし)	673	793
	ぶた肉と野菜のいためもの	ぶた肉・みそ		にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・しょうが	さとう	なたね油	しょうゆ		
	うずらたまごのすまし汁	うずらたまご		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ			しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	25.6	29.6
27 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			625	733
	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		
	和風サラダ		わかめ		キャベツ・きゅうり・たまねぎ			ドレッシング	21.3	24.2
小魚のあまず煮		ちりめん			さとう	ごま	ボン酢			
28 (木)	セルフドッグ (コッペパン)・牛乳	ウインナー	牛乳 チーズ (中のみ)	にんじん	キャベツ	コッペパン		ケチャップ (～4年) ケチャップマスタード (5年～)	603	840
	ミネストローネ	ベーコン・白いんげん豆		トマト・にんじん・パセリ	たまねぎ・セロリ	マカロニ	なたね油	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ		
29 (金)	ドライカレー・牛乳	ぶた肉・大豆・牛肉	牛乳	にんじん・ピーマン	たまねぎ・にんにく・しょうが レーズン	精白米・小麦粉	なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース カレー粉・ぶどう酒・チキンコンソメ	676	804
	切りほしだいこんのサラダ		こんぶ	にんじん	きゅうり・とうもろこし・切りほしだいこん			ドレッシング	26.5	31.2
	ヨーグルト (小中のみ)		ヨーグルト (小中のみ)							

9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)	640	24.6	18.3	25.7%	345	91	2.6	3.1	245	0.65	0.55	30	4.8	2.7
中学生	771	29.1	21.4	25.0%	381	108	3.4	3.7	278	0.79	0.62	35	5.8	3.2

※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、学校へお申し出ください。

※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。

※12日小型コッペパン (袋入り) については、アレルゲンが異なりますので詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。

※高松市学校給食会のホームページに「学校給食費の状況」について掲載しています。⇒ <http://www.takamatsu-gk.jp/>

※「ふるさとの食再発見週間」 (9月は13～19日) に、郷土料理や地場産物を多く取り入れた献立の日をかかわ「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ます。



C	川岡小・円座小・檀紙小・川島小・東植田小・植田小・塩江小・大野小・浅野小・川東小・香南小・香東中・山田中・塩江中・香川第一中・香南中・川岡幼・円座幼・檀紙幼・大野幼・浅野幼
---	--

▼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



9月分学校給食献立表

平成 29 年 9 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				小学校 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	中学校
		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質				
		魚・肉・たまご・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂				
1 (金)	中華風たきこみごはん・牛乳	焼きぶた	牛乳	にんじん・ねぎ	たけのこ・えだ豆	精白米・さとう	ごま油	しょうゆ	599	697	
	ひじきサラダ		ひじき		キャベツ・きゅうり・とうもろこし・セロリ		ドレッシング				
	フルーツあえ 希少糖入りシロップかけ (小中のみ)				もも・パイナップル・みかん りんご	カクテルゼリー 希少糖入りシロップ(小中のみ)			18.4	20.7	
4 (月)	コッペパン ブルーベリージャム (小中のみ)・牛乳		牛乳			コッペパン ブルーベリージャム (小中のみ)			698	838	
	ポークビーンズ	大豆・ぶた肉 ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・さとう	なたね油・バター	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	31.5	37.5	
	野菜とまぐろのソテー	まぐろの油づけ		にんじん	キャベツ・エリンギ・とうもろこし		なたね油	チキンコンソメ			
5 (火)	ごはん・ひじきのり (小中のみ)・牛乳		牛乳・ひじきのり (小中のみ)			精白米			609	730	
	さばの煮つけ	さばの煮つけ									
	野菜のあえもの なすとそうめんのみそ汁	油あげ・みそ		にんじん ねぎ	きゅうり・もやし・切りほし大根 たまねぎ・なす		ごま	ドレッシング にぼし (だし)	24.0	28.9	
6 (水)	菜ちりめんごはん (麦入り)・牛乳		牛乳			精白米・精麦		菜めしちりめんのもと	619	722	
	こうやどうふのうま煮	とり肉・こうやどうふ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・しいたけ	さとう		しょうゆ			
	きゅうりのあえもの 冷とうみかん (小中のみ)		こんぶ	にんじん	きゅうり・切りほしだいこん みかん (小中のみ)			ドレッシング	25.2	29.0	
7 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			662	780	
	ぶた肉の梅みそ煮	ぶた肉・みそ		ねぎ	たまねぎ・しょうが・梅ぼし	さとう	なたね油・ごま	しょうゆ			
	こふきいも ふしめん汁			にんじん		じゃがいも			24.2	27.9	
8 (金)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			597	718	
	とり肉のトマト煮	とり肉・白いんげん豆 ベーコン		トマト・にんじん パセリ	たまねぎ・なす・にんにく	さとう	なたね油・バター	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			
	グリーンサラダ なし (小中のみ)				きゅうり・キャベツ なし (小中のみ)			ドレッシング	31.1	37.1	
11 (月)	シーフードカレーピラフ (麦入り)・牛乳	あさり・えび・いか	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ	精白米・精麦	なたね油・バター	ぶどう酒・カレー粉・チキンコンソメ	569	765	
	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			
	コンソメスープ ミックスナッツ (中のみ)	ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも		がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ	20.9	26.4	
12 (火)	中華どんぶり・牛乳	ぶた肉・うずらたまご・いか	牛乳	にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・たけのこ・しょうが	精白米・でんぶん	なたね油・ごま油	しょうゆ・がらスープ・チキンコンソメ	712	843	
	さつまいものアーモンドあえ					さつまいも・さとう	なたね油・アーモンド				
	ミニトマト			ミニトマト					22.9	26.2	
13 (水)	小型コッペパン (袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン (袋入り)			639	794	
	スパゲティミートソース	牛肉・ぶた肉	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			
	イタリアンサラダ アーモンド入りチーズ (中のみ)			ブロッコリー・ピーマン	キャベツ・とうもろこし			ドレッシング	25.3	31.6	
14 (木)	ひじきごはん (麦入り)・牛乳	牛肉・大豆・油あげ	牛乳・ひじき	にんじん	えだ豆	精白米・精麦 こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ	610	719	
	ブロッコリーのごまドレッシングあえ			ブロッコリー	キャベツ・とうもろこし			ドレッシング			
	すまし汁	とうふ	わかめ	ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ			しょうゆ・けずりぶし (だし)	20.9	24.1	
15 (金)	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			673	816	
	はものチリソースかけ	はも粉つき			たまねぎ・しょうが・にんにく	さとう・でんぶん	なたね油・ごま油	トマトケチャップ・しょうゆ・トウバンジャン			
	ゆでキャベツ うずらたまごとチンゲンサイのスープ				キャベツ・とうもろこし				34.6	41.4	
19 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			670	778	
	なす入りマーボーどうふ	とうふ・ぶた肉 みそ		チンゲンサイ にんじん・ねぎ	たまねぎ・なす・たけのこ ほししいたけ・しょうが・にんにく	でんぶん・さとう	なたね油・ごま油	トマトケチャップ・しょうゆ・がらスープ チキンコンソメ・トウバンジャン			
	中華サラダ みかんジュース (小中のみ)			にんじん	もやし・きゅうり みかんジュース (小中のみ)		ごま	ドレッシング	24.4	27.8	
20 (水)	ゆかりごはん・牛乳		牛乳			精白米		赤じそ粉	657	767	
	がんもどきとひじきのうま煮	とり肉・がんもどき	ひじき	にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし (だし)			
	じゃがいものみそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しめじ	じゃがいも		にぼし (だし)	24.2	27.8	
21 (木)	野菜たっぷりカレーライス 牛乳	ぶた肉	牛乳	かぼちゃ・トマト	たまねぎ・なす・ズッキーニ セロリ・にんにく・しょうが	精白米・じゃがいも 小麦粉	なたね油	がらスープ・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・チャツネ ぶどう酒・チキンコンソメ	678	799	
	フレンチサラダ				キャベツ・きゅうり・夏みかん			ドレッシング			
	小にぼし (小中のみ)		小にぼし (小中のみ)						21.2	24.4	
22 (金)	きなこあげパン (コッペパン)・牛乳	きなこ	牛乳			コッペパン・さとう	なたね油		639	773	
	とうがんのスープ煮	ウインナー・とり肉 白いんげん豆		にんじん・パセリ	たまねぎ・とうがん・キャベツ		なたね油	がらスープ・ぶどう酒 チキンコンソメ			
	小松菜サラダ			小松菜	もやし・きゅうり			ドレッシング	25.8	30.4	
25 (月)	はぎごはん・牛乳		牛乳		えだ豆	精白米・もち米・黒米			609	729	
	ちくぜん煮	とり肉		にんじん	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			
	とうふのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ		ねぎ	たまねぎ・しめじ			にぼし (だし)	24.5	28.3	
26 (火)	ごはん・あさりのつくだ煮 (中のみ)・牛乳	あさりのつくだ煮 (中のみ)	牛乳			精白米			678	811	
	魚のレモンソース	めばる			レモン	でんぶん・米粉・さとう	なたね油	しょうゆ			
	おひたし			小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ	27.5	33.0	
27 (水)	ひじきと大豆の五目煮	大豆・牛肉・油あげ	ひじき	にんじん・さやいんげん		こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	673	793	
	さつまいもごはん・牛乳		牛乳			精白米・さつまいも	ごま	こんぶ (だし)			
	ぶた肉と野菜のいためもの うずらたまごのすまし汁	ぶた肉・みそ うずらたまご		にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・しょうが たまねぎ・ほししいたけ	さとう	なたね油	しょうゆ しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	25.6	29.6	
28 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			625	733	
	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			
	和風サラダ		わかめ		キャベツ・きゅうり・たまねぎ			ドレッシング	21.3	24.2	
29 (金)	セルフドッグ (コッペパン)・牛乳	ウインナー	牛乳 チーズ (中のみ)	にんじん	キャベツ	コッペパン		ケチャップ (～4年) ケチャップマスタード (5年～)	603	840	
	ミネストローネ	ベーコン・白いんげん豆		トマト・にんじん・パセリ	たまねぎ・セロリ	マカロニ	なたね油	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ			

9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)	641	24.8	18.7	26.3%	344	92	2.6	3.1	243	0.66	0.56	32	5.2	2.7
中学生	772	29.4	21.9	25.5%	378	108	3.4	3.7	275	0.81	0.63	37	6.2	3.2

※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、学校へお申し出ください。

※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。

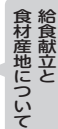
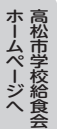
※13日小型コッペパン (袋入り) については、アレルゲンが異なりますので詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。

※高松市学校給食会のホームページに「学校給食費の状況」について掲載しています。⇒ <http://www.takamatsu-gk.jp/>

※「ふるさとの食再発見週間」 (9月は13～19日) に、郷土料理や地場産物を多く取り入れた献立の日をかかわ「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ます。



▼さらに詳しい情報はここから▼



D	木太小・古高松小・屋島小・川添小・木太南小・古高松南小・屋島東小・屋島西小・牟礼小・牟礼北小・牟礼南小・庵治小・屋島中・協和中・古高松中・牟礼中・庵治中・栗山幼・田井幼・大町幼
---	--



9月分学校給食献立表

平成 29 年 9 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			小学校	中学校
		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質		エネルギー (kcal)	
		魚・肉・たまご・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂		たんぱく質 (g)	
1 (金)	カレーライス・牛乳	牛肉・レンズ豆	牛乳	にんじん・トマト	たまねぎ・セロリ・にんにく	精白米・じゃがいも 小麦粉	なたね油	ウスターソース・がらスープ・赤ぶどう酒 トマトケチャップ・カレー粉・しょうゆ チャツネ・とんかつソース・チキンコンソメ	638	751
	海そうサラダ		海そうミックス	にんじん	もやし・きゅうり			ドレッシング	18.7	21.3
4 (月)	麦ごはん・ひじきのり・牛乳		牛乳・ひじきのり			精白米・精麦			648	767
	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・ねぎ	たまねぎ・えだ豆・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	23.2	26.4
5 (火)	根菜サラダ			にんじん	ごぼうサラダ・れんこん					
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			612	769
5 (火)	とり肉のマーマレード焼き	とり肉				マーマレード・でんぶん		しょうゆ・みりん		
	イタリアンサラダ			にんじん	キャベツ・とうもろこし			ドレッシング	25.8	32.4
6 (水)	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		がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	小型パイパン・牛乳		牛乳			パイパン			666	825
6 (水)	ひじきスパゲティ	まぐろの油づけ・ベーコン	ひじき	にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆	スパゲティ	バター・なたね油	しょうゆ	23.7	28.3
	夏みかんサラダ				キャベツ・きゅうり・夏みかん			ドレッシング		
7 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			598	696
	牛肉と野菜のいためもの	牛肉		にんじん・ピーマン	キャベツ・たまねぎ・にんにく	さとう	ごま油	しょうゆ・一味とうがらし		
7 (木)	わかめスープ		わかめ	にんじん	たまねぎ	こんにゃく寒天	ごま	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	20.0	22.5
	冷とうみかん				みかん					
8 (金)	わかめごはん・牛乳		牛乳			精白米		わかめごはんのもと	564	665
	さといもととり肉のうま煮	とり肉		にんじん さやいんげん		さといも こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・けずりぶし (だし)	20.3	22.9
11 (月)	切りぼし大根のゆず香あえ		こんぶ	にんじん	きゅうり・切りぼし大根・とうもろこし・ゆず	さとう	ごま	しょうゆ		
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			602	685
11 (月)	いわしの梅じょうゆ煮	いわしの梅じょうゆ煮								
	おかかあえ	かつおぶし		小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ・ポン酢	27.4	29.6
12 (火)	とうふのみそ汁	とうふ・みそ	わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ			にぼし (だし)		
	みかんパン・牛乳		牛乳			みかんパン			599	730
12 (火)	チリコンカン	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・チリパウダー	23.7	28.2
	ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー	とうもろこし			ドレッシング		
13 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			601	712
	なす入りマーボーどうふ	とうふ・ぶた肉 みそ		にんじん	たまねぎ・たけのこ・なす・えだ豆 しょうが・にんにく	でんぶん・さとう	なたね油・ごま油	トマトケチャップ・しょうゆ・がらスープ 中華スープねり状・トウバンジャン	22.5	25.9
14 (木)	中華サラダ			にんじん	もやし・きゅうり			ドレッシング		
	ぶどう				ぶどう					
14 (木)	コッペパン・りんごジャム・牛乳		牛乳			コッペパン・りんごジャム			640	769
	じゃがいものカレー煮	ウインナー・牛肉 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	22.7	27.1
15 (金)	野菜サラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
	梅ちりめんごはん・牛乳		牛乳			精白米		梅ちりめんのもと	619	719
15 (金)	くきわかめのきんぴら	牛肉	くきわかめ	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・にぼし (だし)		
	かきたまみそ汁	たまご・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ			にぼし (だし)	20.7	23.5
19 (火)	みかんジュース				みかんジュース					
	ごはん・あさりのつくだ煮・牛乳	あさりのつくだ煮	牛乳			精白米			630	743
19 (火)	こうやどうふの中華煮	ぶた肉・こうやどうふ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・しょうが・きくらげ	でんぶん・さとう	ごま油	しょうゆ・オイスターソース・チキンコンソメ	28.3	32.7
	ブロッコリーのごまあえ			ブロッコリー			ごま	しょうゆ・みりん		
20 (水)	ひじきごはん・牛乳	牛肉・油あげ	牛乳・ひじき	にんじん	えだ豆	精白米 こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・こんぶ (だし)・チキンコンソメ	579	680
	おひたし			小松菜・にんじん	もやし		ごま	しょうゆ・ポン酢		
21 (木)	つみれ汁	つみれ		ねぎ	たまねぎ・ごぼう・ほししいたけ			しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	21.0	23.9
	なし				なし					
21 (木)	親子どんぶり (麦ごはん)・牛乳	とり肉・たまご	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)・こんぶ (だし)	662	782
	豆あじの三ばい		豆あじ粉つき			さとう	なたね油	しょうゆ・一味とうがらし	28.7	33.1
22 (金)	ミニトマト			ミニトマト						
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			580	673
22 (金)	さといもといかの煮物	いか		にんじん さやいんげん		さといも こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ		
	アスパラのあえもの			アスパラガス・にんじん	きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	21.9	24.3
25 (月)	ヨーグルト・希 ^{きしょうとう} 少糖入りシロップ		ヨーグルト			希 ^{きしょうとう} 少糖入りシロップ				
	はぎごはん・牛乳		牛乳		えだ豆	精白米・黒米			599	695
25 (月)	あつあげの煮びたし	あつあげ・てんぷら		小松菜	もやし			しょうゆ・みりん・にぼし (だし)		
	なすとふしめんのみそ汁	みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・なす	ふしめん		にぼし (だし)	20.1	22.5
26 (火)	みかんジュース				みかんジュース					
	セルフハンバーガー (コッペパン) 牛乳	おからハンバーグ	牛乳 チーズ (中のみ)	にんじん	キャベツ	コッペパン さとう・でんぶん		しょうゆ・みりん	597	789
27 (水)	とうがんのスープ	ベーコン		にんじん・ねぎ	たまねぎ・とうがん・ほししいたけ・しょうが		なたね油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	23.7	32.5
	コッペパン・チョコ大豆クリーム・牛乳		牛乳			コッペパン	チョコ大豆クリーム		654	811
27 (水)	さけのレモンマリネ	さけ		パプリカ	たまねぎ・レモン	でんぶん・さとう・米粉	なたね油	しょうゆ	27.0	32.2
	かんぴょうサラダ		こんぶ	にんじん	きゅうり・かんぴょう・とうもろこし			ドレッシング		
28 (木)	ごはん・ふりかけ・牛乳		牛乳			精白米		ふりかけ	602	707
	じゃがいものそぼろ煮	ぶた肉・牛肉		にんじん	たまねぎ・えだ豆	じゃがいも・こんにゃく さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ	20.5	23.4
29 (金)	いそ香あえ		味つけのり	小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ		
	ごはん・牛乳・こうなごのつくだ煮		牛乳・こうなごのつくだ煮			精白米			630	739
29 (金)	ひじきとがんもどきの煮もの	がんもどき・牛肉	ひじき	にんじん	ごぼう・えだ豆	こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	25.2	28.2
	きゅうりの梅肉あえ	かつおぶし			きゅうり・もやし・梅ぼし	さとう	ごま	みりん・しょうゆ		

9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）	616	23.3	17.3	25.2%	343	86	2.4	2.9	223	0.64	0.56	27	4.4	2.3
中学生	735	27.0	19.7	24.1%	371	99	2.9	3.4	252	0.78	0.62	31	5.5	2.7

※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、学校へお申し出ください。

※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。

※高松市学校給食会のホームページに「学校給食費の状況」について掲載しています。⇒ <http://www.takamatsu-gk.jp/>

※「ふるさとの食再発見週間」 (9月は11～15日) に、郷土料理や地場産物を多く取り入れた献立の日をかがわ「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ます。



E	新番丁小・亀阜小・高松第一小・男木小・紫雲中・高松第一中・男木中
---	----------------------------------

▼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

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			小学校	中学校
		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質		エネルギー (kcal)	
		魚・肉・たまご・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂		たんぱく質 (g)	
1 (金)	カレーライス・牛乳	牛肉・レンズ豆	牛乳	にんじん・トマト	たまねぎ・セロリ・にんにく	精白米・じゃがいも 小麦粉	なたね油	ウスターソース・がらスープ・赤ぶどう酒 トマトケチャップ・カレー粉・しょうゆ チャツネ・とんかつソース・チキンコンソメ	645	761
	ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー	とうもろこし			ドレッシング	19.4	22.2
4 (月)	セルフハンバーガー (コッペパン) 牛乳	おからハンバーグ	牛乳 チーズ (中のみ)	にんじん	キャベツ	コッペパン さとう・でんぶん		しょうゆ・みりん	597	789
	とうがんのスープ	ベーコン		にんじん・ねぎ	たまねぎ・とうがん・ほししいたけ・しょうが		なたね油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	23.7	32.5
5 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
	なす入りマーボー豆腐	とうふ・ぶた肉 みそ		にんじん	たまねぎ・たけのこ・なす・えだ豆 しょうが・にんにく	でんぶん・さとう	なたね油・ごま油	トマトケチャップ・しょうゆ・がらスープ 中華スープねり状・トウバンジャン	601	712
	中華サラダ			にんじん	もやし・きゅうり			ドレッシング	22.5	25.9
	ぶどう				ぶどう					
6 (水)	ごはん・あさりのつくだ煮・牛乳	あさりのつくだ煮	牛乳			精白米				
	こうやどうふの中華煮	ぶた肉・こうやどうふ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・しょうが・きくらげ	さとう・でんぶん	ごま油	しょうゆ・オイスターソース・チキンコンソメ	630	743
	ブロッコリーのごまあえ			ブロッコリー			ごま	しょうゆ・みりん	28.3	32.7
7 (木)	わかめごはん・牛乳		牛乳			精白米		わかめごはんのもと		
	さといもとり肉のうま煮	とり肉		にんじん さやいんげん		さといも こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・けずりぶし (だし)	564	665
	切りぼし大根のゆず香あえ		こんぶ	にんじん	きゅうり・切りぼし大根・とうもろこし・ゆず	さとう	ごま	しょうゆ	20.3	22.9
8 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				
	牛肉と野菜のいためもの	牛肉		にんじん・ピーマン	キャベツ・たまねぎ・にんにく	さとう	ごま油	しょうゆ・一味とうがらし	598	696
	わかめスープ		わかめ	にんじん	たまねぎ	こんにゃく寒天	ごま	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	20.0	22.5
	冷とうみかん				みかん					
11 (月)	みかんパン・牛乳		牛乳			みかんパン				
	チリコンカーン	白いんげん豆 ぶた肉		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・チリパウダー	598	717
	海そうサラダ		海そうミックス	にんじん	もやし・きゅうり			ドレッシング	23.0	27.4
12 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				
	いわしの梅じょうゆ煮	いわしの梅じょうゆ煮							602	685
	おかかあえ	かつおぶし		小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ・ポン酢	27.4	29.6
	とうふのみそ汁	とうふ・みそ	わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ			にぼし (だし)		
13 (水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	とり肉のマーマレード焼き	とり肉				マーマレード・でんぶん		しょうゆ・みりん	612	769
	イタリアンサラダ			にんじん	キャベツ・とうもろこし			ドレッシング	25.8	32.4
14 (木)	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		がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	梅ちりめんごはん・牛乳		牛乳			精白米		梅ちりめんのもと		
	くきわかめのきんぴら	牛肉	くきわかめ	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・にぼし (だし)	619	719
	かきたまみそ汁	たまご・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ			にぼし (だし)	20.7	23.5
15 (金)	みかんジュース				みかんジュース					
	コッペパン・りんごジャム・牛乳		牛乳			コッペパン・りんごジャム				
	じゃがいものカレー煮	ウインナー・牛肉 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	640	769
19 (火)	野菜サラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	22.7	27.1
	小型バインパン・牛乳		牛乳			バインパン			666	825
	ひじきスパゲティ	まぐろの油づけ・ベーコン	ひじき	にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆	スパゲティ	バター・なたね油	しょうゆ	23.7	28.3
	夏みかんサラダ				キャベツ・きゅうり・夏みかん			ドレッシング		
20 (水)	親子どんぶり (麦ごはん)・牛乳	とり肉・たまご	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)・こんぶ (だし)	662	782
	豆あじの三ばい		豆あじ粉つき			さとう	なたね油	しょうゆ・一味とうがらし	28.7	33.1
	ミニトマト			ミニトマト						
21 (木)	ひじきごはん・牛乳	牛肉・油あげ	牛乳・ひじき	にんじん	えだ豆	精白米 こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・こんぶ (だし)・チキンコンソメ	579	680
	おひたし			小松菜・にんじん	もやし		ごま	しょうゆ・ポン酢		
	つみれ汁	つみれ		ねぎ	たまねぎ・ごぼう・ほししいたけ			しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	21.0	23.9
	なし				なし					
22 (金)	はぎごはん・牛乳		牛乳		えだ豆	精白米・黒米				
	あつあげの煮びたし	あつあげ・てんぷら		小松菜	もやし			しょうゆ・みりん・にぼし (だし)	599	695
	なすとふしめんのみそ汁	みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・なす	ふしめん		にぼし (だし)	20.1	22.5
	みかんジュース				みかんジュース					
25 (月)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				
	さといもといかの煮物	いか		にんじん さやいんげん		さといも こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ	580	673
	アスパラのあえもの			アスパラガス・にんじん	きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	21.9	24.3
	ヨーグルト・希少糖入りシロップ		ヨーグルト			希少糖入りシロップ				
26 (火)	麦ごはん・ひじきのり・牛乳		牛乳・ひじきのり			精白米・精麦				
	焼きどうふのみそそばろ煮	焼きどうふ・ぶた肉・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・えだ豆・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	648	767
	根菜サラダ			にんじん	ごぼうサラダ・れんこん				23.2	26.4
27 (水)	ごはん・ふりかけ・牛乳		牛乳			精白米		ふりかけ	602	707
	じゃがいものそばろ煮	ぶた肉・牛肉		にんじん	たまねぎ・えだ豆	じゃがいも・こんにゃく さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ	20.5	23.4
	いそ香あえ		味つけのり	小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ		
28 (木)	コッペパン・チョコ大豆クリーム・牛乳		牛乳			コッペパン	チョコ大豆クリーム		654	811
	さけのレモンマリネ	さけ		パプリカ	たまねぎ・レモン	でんぶん・さとう・米粉	なたね油	しょうゆ	27.0	32.2
	かんぴょうサラダ		こんぶ	にんじん	きゅうり・かんぴょう・とうもろこし			ドレッシング		
29 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
	豚キムチ	ぶた肉		にんじん・にら	キャベツ・白菜キムチ・もやし しょうが・にんにく	さとう	ごま油	しょう油	637	748
	ワナタンスープ			にんじん	たまねぎ・ほししいたけ	タンメン・でんぶん		がらスープ・しょうゆ	26.5	30.2
	アーモンド入りチーズ		アーモンド入りチーズ							

9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)	616	23.3	17.2	25.2%	340	83	2.3	2.9	221	0.66	0.56	28	4.4	2.3
中学生	736	27.2	19.6	24.0%	367	96	2.8	3.4	250	0.80	0.63	32	5.4	2.8

※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、学校へお申し出ください。

※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。

※高松市学校給食会のホームページに「学校給食費の状況」について掲載しています。⇒ <http://www.takamatsu-gk.jp/>

※「ふるさとの食再発見週間」 (9月は11～15日) に、郷土料理や地場産物を多く取り入れた献立の日をかがわ「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ます。

F	栗林小・花園小・桜町中・玉藻中
---	-----------------

▼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



9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			小学校	中学校
		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質			
		魚・肉・たまご・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂			
1 (金)	中華風たきこみごはん・牛乳	焼きぶた	牛乳	にんじん・ねぎ	たけのこ・えだ豆	精白米・さとう	ごま油	しょうゆ	599	697
	ひじきサラダ		ひじき	キャベツ・きゅうり・とうもろこし・セロリ			ドレッシング			
	フルーツあえ 希 ^{きしょうとう} 少糖入りシロップかけ (小中のみ)			もも・パイナップル・みかん りんご	カクテルゼリー 希 ^{きしょうとう} 少糖入りシロップ(小中のみ)				18.4	20.7
4 (月)	菜ちりめんごはん (麦入り)・牛乳		牛乳			精白米・精麦		菜めしちりめんのもと	619	722
	こうやどうふのうま煮	とり肉・こうやどうふ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・しいたけ	さとう		しょうゆ		
	きゅうりのあえもの		こんぶ	にんじん	きゅうり・切りほしだいこん			ドレッシング	25.2	29.0
5 (火)	冷とうみかん (小中のみ)				みかん (小中のみ)					
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			662	780
	ぶた肉の梅みそ煮	ぶた肉・みそ		ねぎ	たまねぎ・しょうが・梅ぼし	さとう	なたね油・ごま	しょうゆ	24.2	27.9
	こふきいも			にんじん		じゃがいも				
ふしめん汁	かまぼこ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	ふしめん		しょうゆ・けずりぶし (だし)			
6 (水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			597	718
	とり肉のトマト煮	とり肉・白いんげん豆 ベーコン		トマト・にんじん パセリ	たまねぎ・なす・にんにく	さとう	なたね油・バター	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		
	グリーンサラダ				きゅうり・キャベツ			ドレッシング	31.1	37.1
7 (木)	なし (小中のみ)				なし (小中のみ)					
	シーフードカレーピラフ (麦入り)・牛乳	あさり・えび・いか	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ	精白米・精麦	なたね油・バター	ぶどう酒・カレー粉・チキンコンソメ	569	765
	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		
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも		がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ	20.9	26.4
ミックスナッツ (中のみ)						ミックスナッツ (中のみ)				
8 (金)	中華どんぶり・牛乳	ぶた肉・うずらたまご・いか	牛乳	にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・たけのこ・しょうが	精白米・でんぶん	なたね油・ごま油	しょうゆ・がらスープ・チキンコンソメ	712	843
	さつまいものアーモンドあえ				さつまいも・さとう	なたね油・アーモンド				
	ミニトマト			ミニトマト					22.9	26.2
11 (月)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			618	767
	スパゲティミートソース	牛肉・ぶた肉	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		
	イタリアンサラダ			ブロッコリー・ピーマン	キャベツ・とうもろこし			ドレッシング	25.9	32.3
	アーモンド入りチーズ (中のみ)		アーモンド入りチーズ(中のみ)							
12 (火)	ひじきごはん (麦入り)・牛乳	牛肉・大豆・油あげ	牛乳・ひじき	にんじん	えだ豆	精白米・精麦 こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ	610	719
	ブロッコリーのごまドレッシングあえ			ブロッコリー	キャベツ・とうもろこし			ドレッシング	20.9	24.1
	すまし汁	とうふ	わかめ	ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ			しょうゆ・けずりぶし (だし)		
13 (水)	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			673	816
	はものチリソースかけ	はも粉つき			たまねぎ・しょうが・にんにく	さとう・でんぶん	なたね油・ごま油	トマトケチャップ・しょうゆ・トウバンジャン		
	ゆでキャベツ				キャベツ・とうもろこし				34.6	41.4
	うずらたまごとチンゲンサイのスープ	うずらたまご・ベーコン		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ		なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
14 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			670	778
	なす入りマーボーどうふ	とうふ・ぶた肉 みそ		チンゲンサイ にんじん・ねぎ	たまねぎ・なす・たけのこ ほししいたけ・しょうが・にんにく	でんぶん・さとう	なたね油・ごま油	トマトケチャップ・しょうゆ・がらスープ チキンコンソメ・トウバンジャン		
	中華サラダ			にんじん	もやし・きゅうり		ごま	ドレッシング	24.4	27.8
	みかんジュース (小中のみ)				みかんジュース (小中のみ)					
15 (金)	ゆかりごはん・牛乳		牛乳			精白米		赤じそ粉	657	767
	がんもどきとひじきのうま煮	とり肉・がんもどき	ひじき	にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし (だし)	24.2	27.8
	じゃがいものみそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しめじ	じゃがいも		にぼし (だし)		
19 (火)	野菜たっぷりカレーライス	ぶた肉	牛乳	かぼちゃ・トマト	たまねぎ・なす・ズッキーニ セロリ・にんにく・しょうが	精白米・じゃがいも 小麦粉	なたね油	がらスープ・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・チャツネ ぶどう酒・チキンコンソメ	678	799
	牛乳								21.2	24.4
	フレンチサラダ				キャベツ・きゅうり・夏みかん			ドレッシング		
20 (水)	小にぼし (小中のみ)		小にぼし (小中のみ)							
	きなこあげパン (コッペパン)・牛乳	きなこ	牛乳			コッペパン・さとう	なたね油		639	773
	とうがんのスープ煮	ウインナー・とり肉 白いんげん豆		にんじん・パセリ	たまねぎ・とうがん・キャベツ		なたね油	がらスープ・ぶどう酒 チキンコンソメ	25.8	30.4
21 (木)	小松菜サラダ			小松菜	もやし・きゅうり			ドレッシング		
	はぎごはん・牛乳		牛乳		えだ豆	精白米・もち米・黒米			609	729
	ちくぜん煮	とり肉		にんじん	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	24.5	28.3
	とうふのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ		ねぎ	たまねぎ・しめじ			にぼし (だし)		
22 (金)	ごはん・あさりのつくだ煮 (中のみ)・牛乳	あさりのつくだ煮(中のみ)	牛乳			精白米			678	811
	魚のレモンソース	めばる			レモン	でんぶん・米粉・さとう	なたね油	しょうゆ		
	おひたし			小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ	27.5	33.0
25 (月)	ひじきと大豆の五目煮	大豆・牛肉・油あげ	ひじき	にんじん・さやいんげん		こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん		
	さつまいもごはん・牛乳		牛乳			精白米・さつまいも	ごま	こんぶ (だし)	673	793
	ぶた肉と野菜のいためもの	ぶた肉・みそ		にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・しょうが	さとう	なたね油	しょうゆ	25.6	29.6
	うずらたまごのすまし汁	うずらたまご		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ			しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
26 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			625	733
	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		
	和風サラダ		わかめ		キャベツ・きゅうり・たまねぎ			ドレッシング	21.3	24.2
	小魚のあまず煮		ちりめん			さとう	ごま	ボン酢		
27 (水)	セルフドッグ (コッペパン)・牛乳	ウインナー	牛乳 チーズ (中のみ)	にんじん	キャベツ	コッペパン		ケチャップ (～4年) ケチャップマスタード (5年～)	603	840
	ミネストローネ	白いんげん豆・ベーコン		トマト・にんじん・パセリ	たまねぎ・セロリ	マカロニ	なたね油	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	23.0	32.3
28 (木)	ドライカレー・牛乳	ぶた肉・大豆・牛肉	牛乳	にんじん・ピーマン	たまねぎ・にんにく・しょうが レーズン	精白米・小麦粉	なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース カレー粉・ぶどう酒・チキンコンソメ	676	804
	切りほしだいこんのサラダ		こんぶ	にんじん	きゅうり・とうもろこし・切りほしだいこん			ドレッシング	26.5	31.2
	ヨーグルト (小中のみ)		ヨーグルト (小中のみ)							
29 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			670	768
	さんまのみぞれ煮	さんまのみぞれ煮								
	野菜のあえもの			ブロッコリー	とうもろこし			ドレッシング	23.9	26.2
	とん汁	ぶた肉・麦みそ		にんじん・ねぎ	ごぼう・もやし	さつまいも・こんにゃく		にぼし (だし)		

9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	脂質エネルギー比	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
小学生 (中学年)	642	24.6	18.4	25.8%	342	90	2.6	3.1	242	0.67	0.56	31	4.9	2.6
中学生	771	29.0	21.4	25.0%	376	106	3.3	3.7	275	0.82	0.63	36	5.9	3.1

※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、学校へお申し出ください。

※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。

※高松市学校給食会のホームページに「学校給食費の状況」について掲載しています。⇒ <http://www.takamatsu-gk.jp/>

※「ふるさとの食再発見週間」 (9月は13～19日) に、郷土料理や地場産物を多く取り入れた献立の日をかかわ「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ます。



▼さらに詳しい情報はここから▼



ホーム
ページへ



給食献立と
食材産地について