



10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 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロリー 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
2 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦		しょうゆ・一味とうがらし	612	725
	焼き豆腐のみそそぼろ煮 小松菜のあえもの	焼き豆腐・ふた肉・みそ		にんじん・チンゲンサイ・ねぎ 小松菜・にんじん	たまねぎ・ほししいたけ・しょうが・にんにく もやし	さとう・でんぶ	ごま油	しょうゆ・一味とうがらし ドレッシング	25.7	29.8
3 (火)	ばらざし・牛乳	えび・油あげ・こうや豆腐	牛乳	にんじん	ごぼう・グリーンピース・ほししいたけ	精白米・さとう		しょうゆ・こんぶ(だし)	718	860
	さつまいものあげもん そうめん汁			ねぎ	たまねぎ	さつまいも・天ぷら粉 そうめん	なたね油	しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	20.7	24.0
	しょうゆ豆	しょうゆ豆								
4 (水)	わかめごはん・牛乳		牛乳			精白米		わかめごはんのもと	672	817
	さといもとり肉の煮もの だんご汁	とり肉		にんじん・さやいんげん にんじん・ねぎ		さといも・こんにゃく・さとう 白玉だんご	なたね油	しょうゆ・けずりぶし(だし) けずりぶし(だし)	22.5	26.4
	月見ゼリー	油あげ・みそ			大根	月見ゼリー				
5 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			697	834
	さんまのかば焼き風 野菜のポン酢あえ	さんま粉つき		小松菜・にんじん	しょうが キャベツ	さとう・でんぶ	なたね油	しょうゆ・みりん ポン酢しょうゆ	23.9	28.1
	みそ汁	とうふ・油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ			にぼし(だし)		
6 (金)	チキンライス(麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆	精白米・精麦	バター・なたね油	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	668	770
	グリーンサラダ コンソメスープ			ブロッコリー	きゅうり・キャベツ			ドレッシング		
	豆乳プリン	ハム		にんじん・パセリ	たまねぎ・セロリ	マカロニ		がらすープ・チキンコンソメ・しょうゆ	21.7	24.5
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
10 (火)	さつまいものシチュー	とり肉・ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・しめじ	さつまいも じゃがいも・小麦粉	なたね油・バター	がらすープ・チキンコンソメ	655	785
	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	23.6	28.0
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
11 (水)	八宝菜	ぶた肉・いか		チンゲンサイ にんじん	はくさい・たまねぎ・たけのこ しいたけ・しょうが	でんぶ	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ	683	808
	大学いも みかん					さつまいも・さとう みかん	なたね油・ごま		21.8	25.1
	ふきよせごはん・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	しめじ・えだ豆	精白米・さとう	くり	しょうゆ・こんぶ(だし)	572	747
12 (木)	れんこんのきんぴら			にんじん さやいんげん	れんこん	こんにゃく さとう	ごま・なたね油 ごま油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	20.0	26.0
	すまし汁 小魚入りアーモンド(中のみ)	うずらたまご	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)・こんぶ(だし)		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
13 (金)	金時豆のカレー煮	金時豆・ウインナー うずらたまご		にんじん・パセリ	たまねぎ	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	628	760
	ひじきサラダ		ひじき		キャベツ・きゅうり・セロリ			ドレッシング	24.3	28.9
	麦ごはん・ひじきのり・牛乳		牛乳・ひじきのり			精白米・精麦			620	741
16 (月)	とうふの中華煮	とうふ・ぶた肉		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・しょうが・ほししいたけ	さとう・でんぶ	なたね油・ごま油	しょうゆ・オイスターソース・チキンコンソメ	24.6	28.5
	はるさめサラダ			にんじん	もやし・きゅうり	はるさめ・さとう	ごま油	しょうゆ・からし		
	しつぽくうどん・牛乳	とり肉・てんぷら・油あげ	牛乳	にんじん・ねぎ	大根	うどん・さといも		しょうゆ・みりん・にぼし(だし)	634	728
17 (火)	わかさぎのからあげ		わかさぎ粉つき				なたね油			
	ゆでブロッコリー スイートポテト			ブロッコリー		スイートポテト			28.0	32.4
	大豆ごはん(麦入り)・牛乳	牛肉・大豆・油あげ	牛乳	にんじん	えだ豆	精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ	620	738
18 (水)	食べて菜のごまドレッシングあえ	ハム		食べて菜	もやし	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ		
	いなか汁	とうふ・みそ		にんじん・ねぎ	大根・ごぼう・しいたけ	さといも		にぼし(だし)	23.9	27.4
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			619	735
19 (木)	じゃがいものそぼろ煮	牛肉・ぶた肉		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		
	野菜ときのこのソテー	まぐろの油づけ		ほうれんそう	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	21.1	24.2
	金時いもパン・牛乳		牛乳			金時いもパン				
20 (金)	うずらたまごとチンゲンサイのクリーム煮	うずらたまご・ベーコン	牛乳・生クリーム	チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・エリンギ	じゃがいも・小麦粉	なたね油・バター	チキンコンソメ	723	875
	海そうサラダ				キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油・なたね油	しょうゆ	22.9	27.2
	みかんジュース				みかんジュース					
23 (月)	きのこごはん(麦入り)・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳	にんじん	しめじ・まいたけ・えだ豆・ほししいたけ	精白米・精麦・さとう		しょうゆ・こんぶ(だし)	601	712
	切りほし大根のふくめ煮	てんぷら・油あげ		にんじん・さやいんげん	切りほし大根	さとう	ごま油	しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	24.2	27.8
	むらくも汁	たまご		ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	でんぶ		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
24 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			698	830
	さけのきのこソースかけ	さけ			エリンギ・えのきたけ・しめじ	でんぶ・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん		
	大根と水菜のサラダ			水菜	大根・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ	28.4	32.8
	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)		
25 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			627	777
	秋野菜の煮もの	とり肉		にんじん さやいんげん	れんこん・ごぼう・しめじ	さといも・こんにゃく さとう・でんぶ	ごま油	しょうゆ・みりん		
	香りあえ 納豆			にんじん	大根・きゅうり	さとう		しょうゆ・すだち酢	23.0	27.6
26 (木)	ハヤシライス(麦ごはん)・牛乳	牛肉	牛乳・チーズ	にんじん・トマト	たまねぎ・エリンギ・グリーンピース にんにく	精白米・精麦・じゃがいも 小麦粉・さとう	なたね油・バター	トマトピューレ・がらすープ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ・からし	683	813
	りっちゃんサラダ	ハム・かつおぶし	こんぶ	にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油	しょうゆ	21.6	24.8
	ミニトマト			ミニトマト						
27 (金)	セルフフィッシュバーガー(コッペパン)・牛乳	白身魚フライ	牛乳・チーズ(中のみ)	にんじん	キャベツ	コッペパン	なたね油	タルタルソース	650	950
	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	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	25.6	37.6
30 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			634	745
	あつあげとひじきのうま煮	あつあげ・とり肉	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・けずりぶし(だし)		
	ちりめんあえ		ちりめん	小松菜	もやし	さとう		しょうゆ・ポン酢	27.9	32.4
31 (火)	小型コッペパン(袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン(袋入り)				
	きのこスパゲティ	まぐろの油づけ ベーコン	のり	にんじん・ピーマン	たまねぎ・えのきたけ・エリンギ しめじ・しいたけ	スパゲティ	なたね油・バター	ぶどう酒・しょうゆ チキンコンソメ	636	745
	イタリアンサラダ			ブロッコリー・パプリカ	きゅうり・レモン	さとう	オリーブ油・なたね油		23.8	27.4

10月学校給食栄養量(21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	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g	
小学生(中学年)	650	23.8	18.5	25.7%	351	93	2.5	3.0	246	0.65	0.58	32	5.5	2.4
中学生	785	28.1	21.3	24.4%	385	110	3.1	3.5	280	0.80	0.65	36	6.7	2.9

▼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

※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、アレルギーのない「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。

※31日小型コッペパン(袋入り)については、アレルギー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」(10月は18~23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。





10月分学校給食献立表

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 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロリー 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
2 (月)	コッペパン (袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン (袋入り)			653	747
	チリコンカーン	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		
3 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			612	725
	焼き豆腐のみそそば煮	焼き豆腐・ぶた肉・みそ		にんじん・チンゲンサイ・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ・しょうが・にんにく	さとう・でんぶ	ごま油	しょうゆ・一味とうがらし	25.7	29.8
	小松菜のあえもの			小松菜・にんじん	もやし		ドレッシング			
4 (水)	わかめごはん・牛乳		牛乳			精白米		わかめごはんのもと	672	817
	さといもとり肉の煮もの	とり肉		にんじん・さやいんげん		さといも・こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ・けずりぶし (だし)	22.5	26.4
	だんご汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	大根	白玉だんご		けずりぶし (だし)		
5 (木)	月見ゼリー					月見ゼリー				
	ばらざし・牛乳	えび・油あげ・こうや豆腐	牛乳	にんじん	ごぼう・グリーンピース・ほししいたけ	精白米・さとう		しょうゆ・こんぶ (だし)	718	860
	さつまいものあげもん					さつまいも・天ぷら粉	なたね油			
6 (金)	そうめん汁	かまぼこ		ねぎ	たまねぎ	そうめん		しょうゆ・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	20.7	24.0
	しょうゆ豆 (小中のみ)	しょうゆ豆 (小中のみ)								
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			697	834
10 (火)	さんまのかば焼き風	さんま粉つき			しょうが	さとう・でんぶ	なたね油	しょうゆ・みりん	23.9	28.1
	野菜のポン酢あえ			小松菜・にんじん	キャベツ			ポン酢しょうゆ		
	みそ汁	とうふ・油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ			にぼし (だし)		
11 (水)	チキンライス (麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆	精白米・精麦	バター・なたね油	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	668	770
	グリーンサラダ			ブロッコリー	きゅうり・キャベツ			ドレッシング	21.7	24.5
	コンソメスープ	ハム		にんじん・パセリ	たまねぎ・セロリ	マカロニ		がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ		
12 (木)	豆乳プリン (小中のみ)					豆乳プリン (小中のみ)				
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			655	785
	さつまいものシチュー	とり肉・ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・しめじ	さつまいも じゃがいも・小麦粉	なたね油・バター	がらスープ・チキンコンソメ	23.6	28.0
13 (金)	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			683	808
	八宝菜	ぶた肉・いか		チンゲンサイ にんじん	はくさい・たまねぎ・たけのこ しいたけ・しょうが	でんぶ	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ	21.8	25.1
14 (土)	大学いも					さつまいも・さとう	なたね油・ごま			
	みかん (小中のみ)				みかん (小中のみ)					
	ふきよせごはん・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	しめじ・えだ豆	精白米・さとう	くり	しょうゆ・こんぶ (だし)	572	747
15 (日)	れんこんのきんぴら			にんじん さやいんげん	れんこん	こんにやく さとう	ごま・なたね油 ごま油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	20.0	26.0
	すまし汁	うずらたまご	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)・こんぶ (だし)		
	小魚入りアーモンド (中のみ)						小魚入りアーモンド (中のみ)			
16 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			628	760
	金時豆のカレー煮	金時豆・ウインナー うずらたまご		にんじん・パセリ	たまねぎ	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	24.3	28.9
	ひじきサラダ		ひじき		キャベツ・きゅうり・セロリ			ドレッシング		
17 (火)	麦ごはん・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・精麦			620	741
	とうふの中華煮	とうふ・ぶた肉		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・しょうが・ほししいたけ	さとう・でんぶ	なたね油・ごま油	しょうゆ・オイスターソース・チキンコンソメ	24.6	28.5
	はるさめサラダ			にんじん	もやし・きゅうり	はるさめ・さとう	ごま油	しょうゆ・からし		
18 (水)	しっぽくうどん・牛乳	とり肉・てんぷら・油あげ	牛乳	にんじん・ねぎ	大根	うどん・さといも		しょうゆ・みりん・にぼし (だし)	634	728
	わかさぎのからあげ		わかさぎ粉つき				なたね油			
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー					28.0	32.4
19 (木)	スイートポテト (小中のみ)					スイートポテト (小中のみ)				
	大豆ごはん (麦入り)・牛乳	牛肉・大豆・油あげ	牛乳	にんじん	えだ豆	精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ	620	738
	食べて菜のごまドレッシングあえ	ハム		食べて菜	もやし	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ	23.9	27.4
20 (金)	いなかが汁	とうふ・みそ		にんじん・ねぎ	大根・ごぼう・しいたけ	さといも		にぼし (だし)		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			619	735
	じゃがいものそば煮	牛肉・ぶた肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ	21.1	24.2
23 (月)	野菜ときのこのソテー	まぐろの油づけ		ほうれんそう	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		
	金時いもパン・牛乳		牛乳			金時いもパン			723	875
	うずらたまごとチンゲンサイのクリーム煮	うずらたまご・ベーコン	牛乳・生クリーム	チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・エリンギ	じゃがいも・小麦粉	なたね油・バター	チキンコンソメ	22.9	27.2
24 (火)	海そうサラダ		海そうミックス		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油・なたね油	しょうゆ		
	みかんジュース (小中のみ)				みかんジュース (小中のみ)					
	きのこごはん (麦入り)・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳	にんじん	しめじ・まいたけ・えだ豆・ほししいたけ	精白米・精麦・さとう		しょうゆ・こんぶ (だし)	601	712
25 (水)	切りほし大根のふくめ煮	てんぷら・油あげ		にんじん・さやいんげん	切りほし大根	さとう	ごま油	しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	24.2	27.8
	むらくも汁	たまご		ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	でんぶ		しょうゆ・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			698	830
26 (木)	さげのきのこソースかけ	さげ			エリンギ・えのきたけ・しめじ	でんぶ・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	28.4	32.8
	大根と水菜のサラダ			水菜	大根・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ		
	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・こんにやく		にぼし (だし)		
27 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			627	777
	秋野菜の煮もの	とり肉		にんじん さやいんげん	れんこん・ごぼう・しめじ	さといも・こんにやく さとう・でんぶ	ごま油	しょうゆ・みりん	23.0	27.6
	香りあえ			にんじん	大根・きゅうり	さとう		しょうゆ・すだち酢		
30 (月)	納豆 (小中のみ)	納豆 (小中のみ)								
	ハヤシライス (麦ごはん)・牛乳	牛肉	牛乳・チーズ	にんじん・トマト	たまねぎ・エリンギ・グリーンピース にんにく	精白米・精麦・じゃがいも 小麦粉・さとう	なたね油・バター	トマトピューレ・がらスープ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ・からし	683	813
	りっちゃんサラダ	ハム・かつおぶし	こんぶ	にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油	しょうゆ	21.6	24.8
31 (火)	ミニトマト			ミニトマト						
	セルフフィッシュバーガー (コッペパン)・牛乳	自身魚フライ	牛乳・チーズ (中のみ)	にんじん	キャベツ	コッペパン	なたね油	タルタルソース	650	950
	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	25.6	37.6
10 (日)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			634	745
	あつあげとひじきのうま煮	あつあげ・とり肉	ひじき	にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)	27.9	32.4
	ちりめんあえ		ちりめん	小松菜	もやし	さとう		しょうゆ・ポン酢		
みかん (小中のみ)				みかん (小中のみ)						

10月学校給食栄養量 (21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)	651	23.9	18.5	25.5%	354	95	2.6	3.0	243	0.66	0.58	32	5.6	2.4
中学生	786	28.3	21.2	24.3%	389	112	3.1	3.6	276	0.81	0.66	37	6.8	2.9

▼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

※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、アレルギーのない「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。
 ※2日コッペパン (袋入り) については、アレルギー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/>
 ※「ふるさとのお食再発見週間」(10月は18~23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。





10月分学校給食献立表

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 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロリー 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
2 (月)	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 とん汁			ブロッコリー にんじん・ねぎ	とうもろこし ごぼう・もやし			ドレッシング にぼし(だし)	23.9	26.2
3 (火)	コッペパン(袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン(袋入り)			653	747
	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		
4 (水)	わかめごはん・牛乳		牛乳			精白米		わかめごはんのもと	672	817
	さといもとり肉の煮もの だんご汁 月見ゼリー	とり肉 油あげ・みそ		にんじん・さやいんげん にんじん・ねぎ		さといも・こんにゃく・さとう 白玉だんご 月見ゼリー	なたね油	しょうゆ・けずりぶし(だし) けずりぶし(だし)	22.5	26.4
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			612	725
5 (木)	焼き豆腐のみそ煮 小松菜のあえもの	焼き豆腐・ぶた肉・みそ		にんじん・チンゲンサイ・ねぎ 小松菜・にんじん	たまねぎ・ほししいたけ・しょうが・にんにく もやし	さとう・でんぶ	ごま油	しょうゆ・一味とうがらし ドレッシング	25.7	29.8
	ばらざし・牛乳	えび・油あげ・こうや豆腐	牛乳	にんじん	ごぼう・グリーンピース・ほししいたけ	精白米・さとう		しょうゆ・こんぶ(だし)	718	860
	さつまいものあげもん そうめん汁 しょうゆ豆(小中のみ)	かまぼこ しょうゆ豆(小中のみ)		ねぎ	たまねぎ	さつまいも・天ぷら粉 そうめん	なたね油	しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	20.7	24.0
10 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			697	834
	さんまのかば焼き風 野菜のボン酢あえ みそ汁	さんま粉つき とうふ・油あげ・みそ		小松菜・にんじん にんじん・ねぎ	しょうが キャベツ たまねぎ	さとう・でんぶ	なたね油	しょうゆ・みりん ボン酢しょうゆ にぼし(だし)	23.9	28.1
	チキンライス(麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆	精白米・精麦	バター・なたね油	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	668	770
11 (水)	グリーンサラダ コンソメスープ 豆乳プリン(小中のみ)			ブロッコリー にんじん・パセリ	きゅうり・キャベツ たまねぎ・セロリ	マカロニ 豆乳プリン(小中のみ)		ドレッシング がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ	21.7	24.5
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			655	785
	さつまいものシチュー ごぼうサラダ	とり肉・ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ にんじん	たまねぎ・しめじ ごぼう・きゅうり・とうもろこし	さつまいも じゃがいも・小麦粉	なたね油・バター	がらスープ・チキンコンソメ ドレッシング	23.6	28.0
13 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			683	808
	八宝菜 大学いも みかん(小中のみ)	ぶた肉・いか		チンゲンサイ にんじん	はくさい・たまねぎ・たけのこ しいたけ・しょうが	でんぶ	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ	21.8	25.1
	ふきよせごはん・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	しめじ・えだ豆	精白米・さとう	くり	しょうゆ・こんぶ(だし)	572	747
16 (月)	れんこんのきんぴら すまし汁 小魚入りアーモンド(中のみ)			にんじん さやいんげん ねぎ	れんこん たまねぎ・ほししいたけ	こんにゃく さとう	ごま・なたね油 ごま油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし けずりぶし(だし)・こんぶ(だし) しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	20.0	26.0
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			628	760
	金時豆のカレー煮 ひじきサラダ	金時豆・ウインナー うずらたまご		にんじん・パセリ	たまねぎ キャベツ・きゅうり・セロリ	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 ドレッシング	24.3	28.9
18 (水)	麦ごはん・ひじきのり(小中のみ)・牛乳 とうふの中華煮 はるさめサラダ	とうふ・ぶた肉		チンゲンサイ・にんじん にんじん	たまねぎ・しょうが・ほししいたけ もやし・きゅうり	さとう・でんぶ はるさめ・さとう	なたね油・ごま油 ごま油	しょうゆ・オイスターソース・チキンコンソメ しょうゆ・からし	24.6	28.5
	しっぽくうどん・牛乳 わかさぎのからあげ ゆでブロッコリー スイートポテト(小中のみ)	とり肉・てんぷら・油あげ わかさぎ粉つき	牛乳	にんじん・ねぎ	大根	うどん・さといも	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし(だし)	634	728
	大豆ごはん(麦入り)・牛乳 食べて菜のごまドレッシングあえ いなか汁	牛肉・大豆・油あげ ハム とうふ・みそ	牛乳	にんじん 食べて菜 にんじん・ねぎ	えだ豆 もやし 大根・ごぼう・しいたけ	精白米・精麦・さとう さとう	なたね油 ごま油・ごま	しょうゆ しょうゆ にぼし(だし)	620	738
20 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			619	735
	じゃがいものそぼろ煮 野菜ときのこのソテー	牛肉・ぶた肉 まぐろの油づけ		にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ・しめじ・とうもろこし・エリンギ	じゃがいも こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ しょうゆ	21.1	24.2
	金時いもパン・牛乳 うずらたまごとチンゲンサイのクリーム煮 海そうサラダ みかんジュース(小中のみ)	うずらたまご・ベーコン	牛乳	チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・エリンギ キャベツ・きゅうり・とうもろこし	金時いもパン じゃがいも・小麦粉 さとう	なたね油・バター ごま・ごま油・なたね油	チキンコンソメ しょうゆ	723	875
25 (水)	きのごはん(麦入り)・牛乳 切りほし大根のふくめ煮 むらくも汁	とり肉・油あげ てんぷら・油あげ たまご	牛乳	にんじん にんじん・さやいんげん ねぎ	しめじ・まいたけ・えだ豆・ほししいたけ 切りほし大根 たまねぎ・ほししいたけ	精白米・精麦・さとう さとう	ごま油	しょうゆ・こんぶ(だし) しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし) しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	601	712
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			698	830
	さけのきのソースかけ 大根と水菜のサラダ とん汁	さけ ぶた肉・みそ		水菜 にんじん・ねぎ	エリンギ・えのきたけ・しめじ 大根・きゅうり・とうもろこし ごぼう・もやし	でんぶ・さとう さとう	なたね油 なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん しょうゆ にぼし(だし)	28.4	32.8
27 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			627	777
	秋野菜の煮もの 香りあえ 納豆(小中のみ)	とり肉		にんじん さやいんげん にんじん	れんこん・ごぼう・しめじ 大根・きゅうり	さといも・こんにゃく さとう・でんぶ さとう	ごま油	しょうゆ・みりん しょうゆ・すだち酢	23.0	27.6
	ハヤシライス(麦ごはん)・牛乳 りっちゃんサラダ ミニトマト	牛肉 ハム・かつおぶし	牛乳・チーズ こんぶ	にんじん・トマト にんじん	たまねぎ・エリンギ・グリーンピース キャベツ・きゅうり・とうもろこし	精白米・精麦・じゃがいも 小麦粉・さとう	なたね油・バター なたね油	トマトピューレ・がらスープ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ・からし しょうゆ	683	813
31 (火)	セルフフィッシュバーガー(コッペパン)・牛乳 ミネストローネ	白身魚フライ 白いんげん豆・ベーコン	牛乳・チーズ(中のみ)	にんじん	キャベツ たまねぎ・セロリ	コッペパン マカロニ	なたね油 なたね油	タルタルソース がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	650	950

10月学校給食栄養量(21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	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
小学生(中学年)	653	23.7	18.6	340	93	2.4	3.0	237	0.66	0.58	32	5.5	2.4
中学生	787	28.0	21.2	373	109	2.9	3.5	270	0.81	0.65	36	6.7	2.9

▼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

※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、アレルギーのない「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。
 ※3日コッペパン(袋入り)については、アレルギー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」(10月は18~23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。





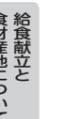
10月分学校給食献立表

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		小学校	中学校	
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂	調味料他	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
2 (月)	ドライカレー (ごはん)・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
	切りばし大根のサラダ ヨーグルト (小中のみ)		こんぶ ヨーグルト (小中のみ)	にんじん	きゅうり・とうもろこし・切りばし大根			ドレッシング	26.5	31.2
3 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			670	768
	さんまのみぞれ煮 野菜のあえもの とん汁	さんまのみぞれ煮		ブロッコリー	とうもろこし			ドレッシング にぼし (だし)	23.9	26.2
4 (水)	わかめごはん・牛乳		牛乳			精白米		わかめごはんのもと	672	817
	さといもとり肉の煮もの だんご汁 月見ゼリー	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)	22.5	26.4
5 (木)	コッペパン (袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン (袋入り)			653	747
	チリコンカン 野菜ときのこのソテー	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
6 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			612	725
	焼きどうふのみそそばろ煮 小松菜のあえもの	焼きどうふ・ぶた肉・みそ		にんじん・チンゲンサイ・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ・しょうが・にんにく	さとう・でんぶ	ごま油	しょうゆ・一味とうがらし	25.7	29.8
10 (火)	ばらずし・牛乳	えび・油あげ・こうやどうふ	牛乳	にんじん	ごぼう・グリーンピース・ほししいたけ	精白米・さとう		しょうゆ・こんぶ (だし)	718	860
	さつまいものあげもん そうめん汁 しょうゆ豆 (小中のみ)	かまぼこ		ねぎ	たまねぎ	さつまいも・天ぷら粉	なたね油	しょうゆ・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	20.7	24.0
11 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			697	834
	さんまのかば焼き風 野菜のポン酢あえ みそ汁	さんま粉つき		小松菜・にんじん	しょうが キャベツ	さとう・でんぶ	なたね油	しょうゆ・みりん ポン酢しょうゆ	23.9	28.1
12 (木)	チキンライス (麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆	精白米・精麦	バター・なたね油	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	668	770
	グリーンサラダ コンソメスープ 豆乳プリン (小中のみ)			ブロッコリー	きゅうり・キャベツ			ドレッシング	21.7	24.5
13 (金)	コッペパン (袋入り)		牛乳			コッペパン (袋入り)			687	779
	さつまいものシチュー ごぼうサラダ	とり肉・ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・しめじ	さつまいも じゃがいも・小麦粉	なたね油・バター	がらすープ・チキンコンソメ	22.7	25.5
16 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			683	808
	八宝菜 大学いも みかん (小中のみ)	ぶた肉・いか		チンゲンサイ にんじん	はくさい・たまねぎ・たけのこ しいたけ・しょうが	でんぶ	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ	21.8	25.1
17 (火)	ふきよせごはん・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	しめじ・えだ豆	精白米・さとう	くり	しょうゆ・こんぶ (だし)	572	747
	れんこんのきんぴら すまし汁 小魚入りアーモンド (中のみ)			にんじん さやいんげん	れんこん	こんにゃく さとう	ごま・なたね油 ごま油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	20.0	26.0
18 (水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			628	760
	金時豆のカレー煮 ひじきサラダ	金時豆・ウインナー うずらたまご		にんじん・パセリ	たまねぎ	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	24.3	28.9
19 (木)	麦ごはん・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・精麦			620	741
	とうふの中華煮 はるさめサラダ	とうふ・ぶた肉		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・しょうが・ほししいたけ	さとう・でんぶ	なたね油・ごま油	しょうゆ・オイスターソース・チキンコンソメ	24.6	28.5
20 (金)	しっぽくうどん・牛乳	とり肉・てんぷら・油あげ	牛乳	にんじん・ねぎ	大根	うどん・さといも		しょうゆ・みりん・にぼし (だし)	634	728
	わかさぎのからあげ ゆでブロッコリー スイートポテト (小中のみ)			わかさぎ粉つき			なたね油		28.0	32.4
23 (月)	大豆ごはん (麦入り)・牛乳	牛肉・大豆・油あげ	牛乳	にんじん	えだ豆	精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ	620	738
	食べて菜のごまドレッシングあえ いなか汁	ハム		食べて菜	もやし	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ	23.9	27.4
24 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			619	735
	じゃがいものそばろ煮 野菜ときのこのソテー	牛肉・ぶた肉		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	21.1	24.2
25 (水)	金時いもパン・牛乳		牛乳			金時いもパン			723	875
	うずらたまごとチンゲンサイのクリーム煮 海そうサラダ みかんジュース (小中のみ)	うずらたまご・ベーコン	牛乳・生クリーム	チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・エリンギ	じゃがいも・小麦粉	なたね油・バター	チキンコンソメ	22.9	27.2
26 (木)	きのこごはん (麦入り)・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳	にんじん	しめじ・まいたけ・えだ豆・ほししいたけ	精白米・精麦・さとう		しょうゆ・こんぶ (だし)	601	712
	切りばし大根のふくめ煮 むらくも汁	てんぷら・油あげ		にんじん・さやいんげん	切りばし大根	さとう	ごま油	しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	24.2	27.8
27 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			698	830
	さけのきのこソースかけ 大根と水菜のサラダ とん汁	さけ		水菜	大根・きゅうり・とうもろこし	でんぶ・さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん	28.4	32.8
30 (月)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			627	777
	秋野菜の煮もの 香りあえ 納豆 (小中のみ)	とり肉		にんじん さやいんげん	れんこん・ごぼう・しめじ	さといも・こんにゃく さとう・でんぶ	ごま油	しょうゆ・みりん	23.0	27.6
31 (火)	ハヤシライス (麦ごはん)・牛乳	牛肉	牛乳・チーズ	にんじん・トマト	たまねぎ・エリンギ・グリーンピース にんにく	精白米・精麦・じゃがいも 小麦粉・さとう	なたね油・バター	トマトピューレ・がらすープ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ・からし	683	813
	りっちゃんサラダ ミニトマト	ハム・かつおぶし	こんぶ	にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油	しょうゆ	21.6	24.8

10月学校給食栄養量 (21回平均)

	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	鉄分 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
小学生 (中学年)	655	23.7	18.3	345	96	2.4	3.1	239	0.64	0.57	31	5.5	2.4
中学生	779	27.5	20.4	373	112	2.9	3.6	269	0.79	0.63	36	6.6	2.8

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



※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。

※5日・13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」(10月は18~23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。





10月分学校給食献立表

平成29年10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		小学校	中学校
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロリー 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
2 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦		637	748
	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	しょうゆ	
	ワントンスープ アーモンド入りチーズ			にんじん・ねぎ	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
3 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米		700	786
	さんまのみぞれに おひたし	さんまのみぞれに		小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ・ポン酢	
	とうふのみそ汁 月見だんご	とうふ・油あげ・みそ	わかめ	にんじん	玉ねぎ			にぼし(だし)	24.4 26.9
4 (水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン		623	753
	さつまいものシチュー 根菜サラダ	とりにく	牛乳・チーズ	にんじん・パセリ	玉ねぎ・エリンギ	さつまいも・コーンスターチ	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ	23.7 28.1
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米		587	691
5 (木)	焼きとうふのみそそぼろ煮 ブロッコリーのあえもの	焼きとうふ・ぶた肉・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ・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	24.2 27.9
	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		642	770
	とり肉のあまずあんかけ うずらたまごのスープ	とり肉			たまねぎ	でんぶん・さとう・米粉	なたね油	しょうゆ	30.8 36.8
10 (火)	コッペパン ブルーベリージャム・牛乳		牛乳			コッペパン ブルーベリージャム		613	737
	ポークビーンズ 切りほし大根のサラダ	ぶた肉・白いんげん豆・大豆		にんじん・トマト	玉ねぎ	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・コンソメ	24.5 29.0
	ばらざし・牛乳 さつまいもの天ぷら	えび・油あげ・こうやとうふ	牛乳	にんじん	ごぼう・えだ豆・ほししいたけ	精白米・さとう		しょうゆ・こんぶ(だし)	635 750
11 (水)	けんちん汁	とうふ・油あげ		にんじん・ねぎ	大根	こんにゃく		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	19.3 22.3
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米		606	707
	ひじきと大豆の煮もの 小松菜とたくあんのごまあえ	あつあげ・ぶた肉・大豆	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	21.8 25.2
13 (金)	ドライカレー(麦ごはん)・牛乳	大豆・ぶた肉・牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・にんにく・しょうが レーズン	精白米・精麦 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	612 723
	海そうサラダ りんご			にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	21.6 24.8
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米		593	696
16 (月)	秋野菜の煮もの さつまいものみそ汁	ぶた肉		にんじん	れんこん・ごぼう	こんにゃく・さとう	ごま油	しょうゆ・みりん	19.8 22.8
	金時いもパン・牛乳	みそ	わかめ	ねぎ	しめじ	さつまいも		にぼし(だし)	
	肉だんごのトマトシチュー ほうれん草のサラダ	肉だんご		トマト・にんじん	たまねぎ・マッシュルーム	じゃがいも・小麦粉 さとう	なたね油・バター	がらスープ・ウスターソース・ぶどう酒 トマトパウダー・チキンコンソメ	633 773
18 (水)	秋の香りごはん・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳	にんじん	えだ豆・しめじ	精白米・さつまいも さとう		しょうゆ・こんぶ(だし)	579 680
	切りほし大根の煮もの すまし汁	てんぷら・油あげ	くきわかめ	にんじん	切りほし大根	さとう	ごま油	しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	20.9 24.0
	ハヤシライス(麦ごはん)・牛乳	牛肉	牛乳・チーズ	トマト・にんじん	たまねぎ・マッシュルーム にんにく	精白米・精麦・じゃがいも 小麦粉・さとう	なたね油・バター	がらスープ・ぶどう酒・ウスターソース チキンコンソメ・からし	656 779
19 (木)	りっちゃんのサラダ ミニトマト	ハム・かつおぶし	こんぶ	にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	21.5 24.7
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米		677	788
	八宝菜 はるまき	うずらたまご ぶた肉・なると		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ・たけのこ しょうが・ほししいたけ	でんぶん	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ	21.8 24.4
23 (月)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米		601	706
	マーボー豆腐 かみかみあえ	とうふ・ぶた肉 みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・たけのこ・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	24.3 27.8
	しっぽくうどん・牛乳 小えびのからあげ	とり肉・てんぷら・油あげ	牛乳	にんじん・ねぎ	大根・ほししいたけ	うどん・さといも		しょうゆ・みりん・にぼし(だし)	596 689
24 (火)	みかん				みかん		なたね油		27.3 31.7
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米		647	763
	さんまの塩焼き ごまあえ みそ汁	さんま		小松菜・にんじん	もやし		ごま	しょうゆ	25.1 29.2
26 (木)	コッペパン・いちごジャム・牛乳		牛乳			コッペパン・いちごジャム		707	849
	ひよこ豆のカレー煮 にんじんサラダ	ウインナー・ひよこ豆 牛肉・ぶた肉		にんじん	たまねぎ・えだ豆	じゃがいも・さとう	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ カレー粉	26.7 31.9
	麦ごはん・ひじきのり・牛乳 こうやとうふのうまに	まぐろの油づけ	牛乳・ひじきのり	にんじん	さやいんげん			ドレッシング	
27 (金)	アーモンドあえ	ぶた肉・こうやとうふ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・ほししいたけ	さとう		しょうゆ・けずりぶし(だし)	606 721
	コッペパン・黒豆きなこクリーム・牛乳		牛乳		もやし・キャベツ	さとう	アーモンド	しょうゆ	25.8 29.9
	さけのきのこソースかけ 野菜のスープ煮	さけ			しめじ・まいたけ・えのきだけ	でんぶん・さとう・米粉	なたね油	しょうゆ・みりん	29.5 34.9
31 (火)	くりごはん・牛乳		牛乳			精白米	くり	こんぶ(だし)	585 676
	小松菜のおかかあえ わが家のみそ汁	かつおぶし		小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ・ポン酢	
	みかんジュース	ぶた肉・麦みそ		にんじん	大根・しめじ・太ねぎ			けずりぶし(だし)	17.9 20.1

10月学校給食栄養量(21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	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
小学生(中学年)	630	23.7	18.5	325	85	2.1	3.0	237	0.66	0.56	24	4.9	2.3
中学生	743	27.5	20.6	345	98	2.6	3.5	266	0.80	0.62	27	5.8	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」(10月は16~20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▼



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





10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 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		
2 (月)	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		
	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	こんにやく・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				
3 (火)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			623	753		
	さつまいものシチュー	とりにく	牛乳・チーズ	にんじん・パセリ	玉ねぎ・エリンギ	さつまいも・コーンスターチ	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ	23.7	28.1		
	根菜サラダ			にんじん	ごぼうサラダ・れんこん・とうもろこし							
4 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			700	786		
	さんまのみぞれに	さんまのみぞれに										
	おひたし			小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ・ポン酢				
	とうふのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ	わかめ	にんじん	玉ねぎ			にぼし(だし)			24.4	26.9
5 (木)	コッペパン ブルーベリージャム・牛乳		牛乳			コッペパン ブルーベリージャム			613	737		
	ポークビーンズ	ぶた肉・白いんげん豆・大豆		にんじん・トマト	玉ねぎ	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・コンソメ	24.5	29.0		
	切りぼし大根のサラダ			にんじん	切りぼし大根・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング				
6 (金)	くりごはん・牛乳		牛乳			精白米	くり	こんぶ(だし)	585	676		
	小松菜のおかかあえ	かつおぶし		小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ・ポン酢				
	わが家のみそ汁	ぶた肉・麦みそ		にんじん	大根・しめじ・太ねぎ			けずりぶし(だし)			17.9	20.1
	みかんジュース				みかんジュース							
10 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			587	691		
	焼きとうふのみそそばろ煮	焼きとうふ・ぶた肉・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ・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	24.2	27.9		
	ブロッコリーのあえもの			ブロッコリー			ごま	しょうゆ・みりん				
11 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			606	707		
	ひじきと大豆の煮もの	あつあげ・ぶた肉・大豆	ひじき	にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん				
	小松菜とたくあんのごまあえ			小松菜	もやし・たくあん		ごま	しょうゆ			21.8	25.2
	みかん				みかん							
12 (木)	ばらざし・牛乳	えび・油あげ・こうやどうふ	牛乳	にんじん	ごぼう・えだ豆・ほししいたけ	精白米・さとう		しょうゆ・こんぶ(だし)	635	750		
	さつまいもの天ぶら					さつまいも天ぶら	なたね油					
	けんちん汁	とうふ・油あげ		にんじん・ねぎ	大根	こんにやく		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)			19.3	22.3
13 (金)	秋の香りごはん・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳	にんじん	えだ豆・しめじ	精白米・さつまいも さとう		しょうゆ・こんぶ(だし)	579	680		
	切りぼし大根の煮もの	てんぶら・油あげ	くきわかめ	にんじん	切りぼし大根	さとう	ごま油	しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)				
	すまし汁	とうふ		ねぎ	たまねぎ			しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)				
16 (月)	ハヤシライス(麦ごはん)・牛乳	牛肉	牛乳・チーズ	トマト・にんじん	たまねぎ・マッシュルーム にんにく	精白米・精麦・じゃがいも 小麦粉・さとう	なたね油・バター	がらスープ・ぶどう酒・ウスターソース チキンコンソメ・からし	656	779		
	りっちゃんのサラダ	ハム・かつおぶし	こんぶ	にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	21.5	24.7		
	ミニトマト			ミニトマト								
17 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			677	788		
	八宝菜	うずらたまご ぶた肉・なると		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ・たけのこ しょうが・ほししいたけ	でんぶん	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ				
	はるまき					はるまき	なたね油				21.8	24.4
18 (水)	ドライカレー(麦ごはん)・牛乳	大豆・ぶた肉・牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・にんにく・しょうが レーズン	精白米・精麦 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	612	723		
	海そうサラダ		海そうミックス	にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	21.6	24.8		
	りんご				りんご							
19 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			593	696		
	秋野菜の煮もの	ぶた肉		にんじん	れんこん・ごぼう	こんにやく・さとう	ごま油	しょうゆ・みりん				
	さつまいものみそ汁	みそ	わかめ	ねぎ	しめじ	さつまいも		にぼし(だし)			19.8	22.8
20 (金)	金時いもパン・牛乳		牛乳			金時いもパン			633	773		
	肉だんごのトマトシチュー	肉だんご		トマト・にんじん	たまねぎ・マッシュルーム	じゃがいも・小麦粉 さとう	なたね油・バター	がらスープ・ウスターソース・ぶどう酒 トマトパウダー・チキンコンソメ				
	ほうれん草のサラダ			ほうれん草・にんじん	もやし			ドレッシング			21.3	25.3
23 (月)	コッペパン・黒豆きなこクリーム・牛乳		牛乳			コッペパン	黒豆きなこクリーム		692	825		
	さけのきのこソースかけ	さけ			しめじ・まいたけ・えのきだけ	でんぶん・さとう・米粉	なたね油	しょうゆ・みりん	29.5	34.9		
	野菜のスープ煮	白いんげん豆・ベーコン		にんじん・パセリ	キャベツ・たまねぎ・セロリ	マカロニ	なたね油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ				
24 (火)	麦ごはん・ひじきのり・牛乳		牛乳・ひじきのり			精白米・精麦			606	721		
	こうやどうふのうまに	ぶた肉・こうやどうふ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・ほししいたけ	さとう		しょうゆ・けずりぶし(だし)	25.8	29.9		
	アーモンドあえ			にんじん	もやし・キャベツ	さとう	アーモンド	しょうゆ				
25 (水)	コッペパン・いちごジャム・牛乳		牛乳			コッペパン・いちごジャム			707	849		
	ひよこ豆のカレー煮	ウインナー・ひよこ豆 牛肉・ぶた肉		にんじん	たまねぎ・えだ豆	じゃがいも・さとう	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ カレー粉	26.7	31.9		
	にんじんサラダ	まぐろの油づけ		にんじん	さやいんげん			ドレッシング				
26 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			647	763		
	さんまの塩焼き	さんま										
	ごまあえ			小松菜・にんじん	もやし		ごま	しょうゆ			25.1	29.2
27 (金)	みそ汁	とうふ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ			にぼし(だし)	596	689		
	しっぽくうどん・牛乳	とり肉・てんぶら・油あげ	牛乳	にんじん・ねぎ	大根・ほししいたけ	うどん・さといも		しょうゆ・みりん・にぼし(だし)				
	小えびのからあげ		小えび粉つき				なたね油					
	みかん				みかん						27.3	31.7
30 (月)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			601	706		
	マーボー豆腐	とうふ・ぶた肉 みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・たけのこ・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				
	かみかみあえ	するめ		にんじん	もやし・きゅうり		ごま	しょうゆ			24.3	27.8
31 (火)	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			642	770		
	とり肉のあますあんかけ	とり肉			たまねぎ	でんぶん・さとう・米粉	なたね油	しょうゆ				
	うずらたまごのスープ	うずらたまご・ハム	わかめ	にんじん	たまねぎ・しいたけ		ごま油	がらスープ・しょうゆ 中華スープねり状			30.8	36.8

10月学校給食栄養量(21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)	630	23.7	18.6	26.6%	328	87	2.2	3.0	233	0.64	0.55	23	4.9	2.3
中学生	743	27.4	20.7	25.1%	349	101	2.7	3.5	262	0.78	0.61	26	5.9	2.7

▼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

※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」(10月は16~20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。





10月分学校給食献立表

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 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
2 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			621	753
	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	27.1	32.4
	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		
3 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			612	725
	焼き豆腐のみそそば煮	焼き豆腐・ぶた肉・みそ		にんじん・チンゲンサイ・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ・しょうが・にんにく	さとう・でんぶ	ごま油	しょうゆ・一味とうがらし	25.7	29.8
	小松菜のあえもの			小松菜・にんじん	もやし		ドレッシング			
4 (水)	わかめごはん・牛乳		牛乳			精白米		わかめごはんのもと	672	817
	さといもとり肉の煮もの	とり肉		にんじん・さやいんげん		さといも・こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ・けずりぶし(だし)		
	だんご汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	大根	白玉だんご		けずりぶし(だし)	22.5	26.4
5 (木)	月見ゼリー					月見ゼリー				
	ばらざし・牛乳	えび・油あげ・こうや豆腐	牛乳	にんじん	ごぼう・グリーンピース・ほししいたけ	精白米・さとう		しょうゆ・こんぶ(だし)	718	860
	さつまいものあげもん					さつまいも・天ぷら粉	なたね油			
6 (金)	そうめん汁	かまぼこ		ねぎ	たまねぎ	そうめん		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	20.7	24.0
	しょうゆ豆(小中のみ)	しょうゆ豆(小中のみ)								
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			697	834
10 (火)	さんまのかば焼き風	さんま粉つき			しょうが	さとう・でんぶ	なたね油	しょうゆ・みりん	23.9	28.1
	野菜のポン酢あえ			小松菜・にんじん	キャベツ			ポン酢しょうゆ		
	みそ汁	とうふ・油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ			にぼし(だし)		
11 (水)	チキンライス(麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆	精白米・精麦	バター・なたね油	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	668	770
	グリーンサラダ			ブロッコリー	きゅうり・キャベツ			ドレッシング		
	コンソメスープ	ハム		にんじん・パセリ	たまねぎ・セロリ	マカロニ		がらすープ・チキンコンソメ・しょうゆ	21.7	24.5
12 (木)	豆乳プリン(小中のみ)					豆乳プリン(小中のみ)				
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			655	785
	さつまいものシチュー	とり肉・ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・しめじ	さつまいも じゃがいも・小麦粉	なたね油・バター	がらすープ・チキンコンソメ	23.6	28.0
13 (金)	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			683	808
	八宝菜	ぶた肉・いか		チンゲンサイ にんじん	はくさい・たまねぎ・たけのこ しいたけ・しょうが	でんぶ	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ	21.8	25.1
14 (土)	大学いも					さつまいも・さとう	なたね油・ごま			
	みかん(小中のみ)				みかん(小中のみ)					
	ふきよせごはん・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	しめじ・えだ豆	精白米・さとう	くり	しょうゆ・こんぶ(だし)	572	747
15 (日)	れんこんのきんぴら			にんじん さやいんげん	れんこん	こんにやく さとう	ごま・なたね油 ごま油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	20.0	26.0
	すまし汁	うずらたまご	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)・こんぶ(だし)		
	小魚入りアーモンド(中のみ)						小魚入りアーモンド(中のみ)			
16 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			628	760
	金時豆のカレー煮	金時豆・ウインナー うずらたまご		にんじん・パセリ	たまねぎ	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	24.3	28.9
	ひじきサラダ		ひじき		キャベツ・きゅうり・セロリ			ドレッシング		
17 (火)	麦ごはん・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・精麦			620	741
	とうふの中華煮	とうふ・ぶた肉		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・しょうが・ほししいたけ	さとう・でんぶ	なたね油・ごま油	しょうゆ・オイスターソース・チキンコンソメ	24.6	28.5
	はるさめサラダ			にんじん	もやし・きゅうり	はるさめ・さとう	ごま油	しょうゆ・からし		
18 (水)	しっぽくうどん・牛乳	とり肉・てんぷら・油あげ	牛乳	にんじん・ねぎ	大根	うどん・さといも		しょうゆ・みりん・にぼし(だし)	634	728
	わかさぎのからあげ		わかさぎ粉つき				なたね油			
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー					28.0	32.4
19 (木)	スイートポテト(小中のみ)					スイートポテト(小中のみ)				
	大豆ごはん(麦入り)・牛乳	牛肉・大豆・油あげ	牛乳	にんじん	えだ豆	精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ	620	738
	食べて菜のごまドレッシングあえ	ハム		食べて菜	もやし	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ	23.9	27.4
20 (金)	いなか汁	とうふ・みそ		にんじん・ねぎ	大根・ごぼう・しいたけ	さといも		にぼし(だし)		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			619	735
	じゃがいものそば煮	牛肉・ぶた肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ	21.1	24.2
23 (月)	野菜ときのこのソテー	まぐろの油つけ		ほうれんそう	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		
	金時いもパン・牛乳		牛乳			金時いもパン			723	875
	うずらたまごとチンゲンサイのクリーム煮	うずらたまご・ベーコン	牛乳・生クリーム	チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・エリンギ	じゃがいも・小麦粉	なたね油・バター	チキンコンソメ	22.9	27.2
24 (火)	海そうサラダ		海そうミックス		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油・なたね油	しょうゆ		
	みかんジュース(小中のみ)				みかんジュース(小中のみ)					
	きのこごはん(麦入り)・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳	にんじん	しめじ・まいたけ・えだ豆・ほししいたけ	精白米・精麦・さとう		しょうゆ・こんぶ(だし)	601	712
25 (水)	切りほし大根のふくめ煮	てんぷら・油あげ		にんじん・さやいんげん	切りほし大根	さとう	ごま油	しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	24.2	27.8
	むらくも汁	たまご		ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	でんぶ		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			698	830
26 (木)	さげのきのこソースかけ	さげ			エリンギ・えのきたけ・しめじ	でんぶ・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	28.4	32.8
	大根と水菜のサラダ			水菜	大根・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ		
	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・こんにやく		にぼし(だし)		
27 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			627	777
	秋野菜の煮もの	とり肉		にんじん さやいんげん	れんこん・ごぼう・しめじ	さといも・こんにやく さとう・でんぶ	ごま油	しょうゆ・みりん	23.0	27.6
	香りあえ			にんじん	大根・きゅうり	さとう		しょうゆ・すだち酢		
30 (月)	納豆(小中のみ)	納豆(小中のみ)								
	ハヤシライス(麦ごはん)・牛乳	牛肉	牛乳・チーズ	にんじん・トマト	たまねぎ・エリンギ・グリーンピース にんにく	精白米・精麦・じゃがいも 小麦粉・さとう	なたね油・バター	トマトピューレ・がらすープ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ・からし	683	813
	りっちゃんサラダ	ハム・かつおぶし	こんぶ	にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油	しょうゆ	21.6	24.8
31 (火)	ミニトマト			ミニトマト						
	セルフフィッシュバーガー(コッペパン)・牛乳	自身魚フライ	牛乳・チーズ(中のみ)	にんじん	キャベツ	コッペパン	なたね油	タルタルソース	650	950
	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	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	25.6	37.6
10 (日)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			634	745
	あつあげとひじきのうま煮	あつあげ・とり肉	ひじき	にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)	27.9	32.4
	ちりめんあえ		ちりめん	小松菜	もやし	さとう		しょうゆ・ポン酢		
みかん(小中のみ)				みかん(小中のみ)						

10月学校給食栄養量(21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)	649	23.9	18.4	25.5%	352	93	2.6	3.0	243	0.68	0.59	32	5.6	2.2
中学生	786	28.4	21.2	24.2%	388	110	3.1	3.6	276	0.84	0.67	37	6.8	2.7

▼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

※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、アレルギーのない「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」(10月は18~23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。

