

# 2月分學做給食獻並衰

平成30年2月1日 高松市教育委員会 (公財) 高松市学校給食会

日曜											
						使用する食品	品 名				養価
	3	±1.± 4	(赤)おもに体	をつくるもの	(緑)おもに	二体の調子を整えるもの	(黄) おもにエネルゴ	ギーのもとになるもの		小学校	中学校
		献立名	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	
, -			魚・肉・たまご・豆・豆製品		緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂類・種実類		たんぱく	
	-	コッペパン・牛乳	M P 7 72 GC II II II II	牛乳		この語の対象とのと、京内	コッペパン	河加州 注入从		12/016	1 72 (5.
١.			1 10 14	十七	1 - 1 1 2 1 1 2 1	h - h - 1 1		A 1 1 1 1 1 1 1 A	1,-1, 4, 3012 15 15 15	606	726
1	_	とり肉とオリーブのトマト煮	とり肉		トマト・にんじん	たまねぎ・セロリ・にんにく・オリーブ	じゃがいも・さとう	なたね油・オリーブ油	トマトケチャップ・ぶどう酒・チキンコンソメ	ļ	
(木		野菜サラダ	ハム		ブロッコリー・にんじん	キャベツ	さとう	なたね油		30.2	36.1
	(	りんご				りんご				30.2	30.1
	5	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
	_	いわしのかば焼き風	いわし粉つき			しょうが	さとう・でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん	674	800
2		ゆでブロッコリー	V 40 040 0 0		ブロッコリー		700070	-37С421Щ	0 2 ) 19 0 2 9 10	·	
(金	⊋I		11.1.12 - 2			I III			(12)		
		大根のみそ汁	油あげ・みそ	わかめ	にんじん・ねぎ	大根・ごぼう			にほし (だし)	26.0	30.1
	Î	節分豆	節分豆								
	3	麦ごはん・味つけのり・牛乳		牛乳・味つけのり			精白米・精麦			CTA	838
5	5 ,	4.内 L 取芸のきま <del>さ</del>	+ rb > + r> + x		にんじん	2. + 1. W	じゃがいも	alteriale de Archite	1 . 3 . 9 . 7 . 10 . 1	674	000
(月	)   ´	牛肉と野菜のうま煮	牛肉・うずらたまご		さやいんげん	たまねぎ	こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん		
"	,	小松菜とまぐろのあえもの	まぐろの油づけ		小松菜	もやし			しょうゆ・ポン酢	26.1	30.6
	_	小型コッペパン(袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン(袋入り)				
				170					トマトピューレ・トマトケチャップ	659	766
6	;   ;	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	ドマトピューレ・ドマトケテャック		
火	()  -	<b>ナニフェルニ</b> <i>ガ</i>				A	۶۱. ۲	ak ak la Mh	ac har yay y a reference		
	_	カラフルサラダ			ブロッコリー・にんじん	キャベツ・とうもろこし	さとう	なたね油		26.7	30.6
	6.	<b>ぽんかん</b>				ぽんかん					
	-	大根のたまごとじどんぶり(麦ごはん)	2 2 20	से- का	10 10 1 1- 30	Like of the bolt	精白米・精麦	.a. a. ) . Nd.	1 . 3.0 7 10 )	201	0.45
7		牛乳	たまご・ベーコン	牛乳	にんじん・ねぎ	大根・ほししいたけ	さとう・でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん・チキンコンソメ	681	845
(zk	_	大豆と小にぼしのあげ煮	大豆	小にぼし			さとう・でんぷん・米粉	なたね油・ごま	しょうゆ		
1/3/			\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	1.1/-14		1 2 2 1 . J	ここ /・ こんかん・不切	・4/に44(田・しま		25.5	29.7
	_	野菜のポン酢あえ	<u></u>			もやし・キャベツ・きゅうり			しょうゆ・ポン酢		
		ごはん・牛乳		牛乳			精白米			649	974
8	3 2	こんぶと根菜のうま煮	とり肉	こんぶ	にんじん・さやいんげん	ごぼう・れんこん	こんにゃく・さとう・でんぷん	ごま油	しょうゆ	642	874
		石かり汁	さけ・みそ			はくさい・太ねぎ	じゃがいも		けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)		
,,,,,		ミックスナッツ(中のみ)				The state of the s	5,,,,	ミックフナッツ (中の7)	(100)	26.4	33.9
	$\overline{}$		). (c.):	11.00			detects are not as	ミックスナッツ (中のみ)			
	2	麦ごはん・あさりのつくだ煮・牛乳	あさりのつくだ煮	牛乳			精白米・精麦			641	801
9	,,	焼きどうふのみそそぼろ煮	焼きどうふ		にんじん	たまねぎ・ほししいたけ・しょうが	さとう・でんぷん	ごま油	しょうゆ・一味とうがらし		501
(金	È) 🔼	死さとうがのかくとはう点	ぶた肉・みそ		チンゲンサイ・ねぎ	にんにく	66) 670370	C 3 TIII	Ca 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	97.4	32.2
	1	食べて菜と金時にんじんのごまドレッシングあえ			食べて菜・金時にんじん	もやし	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ	27.4	32.2
		黒糖パン					黒糖パン				
		レーズンパン(小のみ)・牛乳		牛乳			未備ハン   レーズンパン (小のみ)				
	_			11 -d1					Land American	637	913
13		リゾット	ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・太ねぎ・しめじ・セロリ	精麦・精白米	なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ		
(1)	1) (	とりのからあげ	とり肉			しょうが	米粉・でんぷん	なたね油	しょうゆ		
		<b>肉だんごのあま煮(小のみ)</b>	肉だんごのあま煮(小のみ)								
		フレンチサラダ			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		27.7	36.1
					10,000	11 17 2477 278720	ガトーショコラ (中のみ)	-37C4atin			
	_	ガトーショコラ(中のみ)								ļ	
1,	<b>л</b> ⊢	キムチごはん(麦入り)・牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん	はくさいキムチ・えだ豆・しょうが	精白米・精麦・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	622	741
(-jk	7 -	ナムル			にんじん	もやし・きゅうり・にんにく	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・一味とうがらし		
100	\ \	はるさめスープ	うずらたまご・ハム		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ	はるさめ	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	22.5	25.7
	_	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
180	_	魚のごまあげ	赤魚	140		しょうが	でんぷん・米粉	なたね油・ごま	しょうゆ	726	911
			<b>小</b> 思					なだね曲・こま	C 2 7 1/9		
人体	٧	ブロッコリーのあまずあえ			ブロッコリー・にんじん	キャベツ	さとう			27.3	33.9
F	•	うちこみ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	大根・しいたけ	うどん		にほし(だし)	27.0	00.0
		コッペパン(袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン(袋入り)			705	810
16		ごぼうのクリームシチュー	とり肉・大豆・ベーコン	牛乳・生クリーム	にんじん・パセリ	たまねぎ・ごぼう・エリンギ	じゃがいも・小麦粉	なたね油・バター	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	700	010
(金		にんじんサラダ	まぐろの油づけ	148 117 / 21	にんじん	きゅうり・たまねぎ・セロリ	さとう	オリーブ油	りんご酢	27.1	30.6
	_		まくろの借うり	1 -1 - 1 - 1	にんしん	さゆうり・たまねさ・モロリ	- /	オリーノ佃	970 CBF		0.010
10		麦ごはん・ひじきのり・牛乳		牛乳・ひじきのり			精白米・精麦			632	785
13   /B	3 . 1\ \	こうやどうふのたまごとじ	たまご・とり肉・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)	4	
(7)	1) t	切りぼし大根のあえもの					267				
				こんぶ	ほうれんそう・にんじん	切りぼし大根・とうもろこし	さとう	ごま油	しょうゆ	28.4	33.5
	ه ا م						さとう		しょうゆ		
00		みそラーメン・牛乳	ぶた肉・みそ	<ul><li>こんぶ</li><li>牛乳</li></ul>	ほうれんそう・にんじん にんじん・ねぎ	切りぼし大根・とうもろこし キャベツ・たまねぎ・もやし にんにく	さとう 中華めん・さとう	ごま油	しょうゆがらスープ・チキンコンソメ	28.4 624	33.5 775
20			ぶた肉・みそ			キャベツ・たまねぎ・もやし	さとう 中華めん・さとう でんぷん	ごま油	しょうゆ		
20 火	() T	さつまいものからあげ	ぶた肉・みそ			キャベツ・たまねぎ・もやし にんにく	さとう 中華めん・さとう		しょうゆがらスープ・チキンコンソメ		
	ر) ز	さつまいものからあげ ネーブルオレンジ	ぶた肉・みそ	牛乳		キャベツ・たまねぎ・もやし	さとう 中華めん・さとう でんぷん さつまいも	ごま油	しょうゆがらスープ・チキンコンソメ	624	775
	ر) ز	さつまいものからあげ	ぶた肉・みそ			キャベツ・たまねぎ・もやし にんにく	さとう 中華めん・さとう でんぷん	ごま油	しょうゆがらスープ・チキンコンソメ	624	775
	ر) غ غ	さつまいものからあげ ネーブルオレンジ	ぶた肉・みそ さばの塩こうじ焼き	牛乳		キャベツ・たまねぎ・もやし にんにく	さとう 中華めん・さとう でんぷん さつまいも	ごま油	しょうゆがらスープ・チキンコンソメ	624	775
21	() 2 2 1 2	さつまいものからあげ ネーブルオレンジ 麦ごはん・牛乳 さばの塩こうじ焼き	さばの塩こうじ焼き	牛乳	にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・もやし にんにく ネーブルオレンジ	さとう 中華めん・さとう でんぷん さつまいも	ごま油なたね油	しょうゆ がらスープ・チキンコンソメ しょうゆ・トウバンジャン	624 - 23.1 - 683	775 28.4 848
	1 (x)	さつまいものからあげ ネーブルオレンジ 麦ごはん・牛乳 さばの塩こうじ焼き おかかあえ	さばの塩こうじ焼き かつおぶし	牛乳	にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・もやし にんにく ネーブルオレンジ キャベツ	さとう 中華めん・さとう でんぷん さつまいも 精白米・精麦	ごま油	しょうゆ がらスープ・チキンコンソメ しょうゆ・トウバンジャン しょうゆ・ボン酢	624	775
21	1 (x)	さつまいものからあげ ネーブルオレンジ 麦ごはん・牛乳 さばの塩こうじ焼き	さばの塩こうじ焼き	牛乳	にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・もやし にんにく ネーブルオレンジ	さとう 中華めん・さとう でんぷん さつまいも	ごま油なたね油	しょうゆ がらスープ・チキンコンソメ しょうゆ・トウバンジャン しょうゆ・ポン酢 にぼし (だし)	624 - 23.1 - 683	775 28.4 848
21	1 (x)	さつまいものからあげ ネーブルオレンジ 麦ごはん・牛乳 さばの塩こうじ焼き おかかあえ みそ汁	さばの塩こうじ焼き かつおぶし	牛乳牛乳	にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・もやし にんにく ネーブルオレンジ キャベツ たまねぎ	さとう 中華めん・さとう でんぷん さつまいも 精白米・精麦	ごま油なたね油	しょうゆ がらスープ・チキンコンソメ しょうゆ・トウバンジャン しょうゆ・ボン酢 にぼし (だし) トマトケチャップ・ウスターソース	624 - 23.1 - 683	775 28.4 848 29.7
21	1 ( )	さつまいものからあげ ネーブルオレンジ 麦ごはん・牛乳 さばの塩こうじ焼き おかかあえ みそ汁 チキンライス(麦入り)・牛乳	さばの塩こうじ焼き かつおぶし 油あげ・みそ	牛乳	にんじん・ねぎ ほうれんそう・にんじん にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・もやし にんにく ネーブルオレンジ キャベツ たまねぎ たまねぎ・エリンギ・グリンピース	さとう 中華めん・さとう でんぷん さつまいも 精白米・精麦	ごま油なたね油	しょうゆ がらスープ・チキンコンソメ しょうゆ・トウバンジャン しょうゆ・ポン酢 にほし (だし) 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	624 - 23.1 - 683	775 28.4 848
21	1 7 7	さつまいものからあげ ネーブルオレンジ 麦ごはん・牛乳 さばの塩こうじ焼き おかかあえ みそ汁 チキンライス(麦入り)・牛乳 コールスローサラダ	さばの塩こうじ焼き かつおぶし 油あげ・みそ とり肉	牛乳牛乳	にんじん・ねぎ ほうれんそう・にんじん にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・もやし にんにく ネーブルオレンジ キャベツ たまねぎ	さとう 中華めん・さとう でんぷん さつまいも 精白米・精麦	ごま油 なたね油 ごま バター・なたね油	しょうゆ がらスープ・チキンコンソメ しょうゆ・トウバンジャン しょうゆ・ポン酢 にほし (だし) 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	624 - 23.1 - 683 - 25.2	775 28.4 848 29.7
21(水	1 7 7	さつまいものからあげ ネーブルオレンジ 麦ごはん・牛乳 さばの塩こうじ焼き おかかあえ みそ汁 チキンライス(麦入り)・牛乳	さばの塩こうじ焼き かつおぶし 油あげ・みそ	牛乳牛乳	にんじん・ねぎ ほうれんそう・にんじん にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・もやし にんにく ネーブルオレンジ キャベツ たまねぎ たまねぎ・エリンギ・グリンピース	さとう 中華めん・さとう でんぷん さつまいも 精白米・精麦	ごま油なたね油	しょうゆ がらスープ・チキンコンソメ しょうゆ・トウバンジャン しょうゆ・ポン酢 にほし (だし) 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	624 - 23.1 - 683 - 25.2	775 28.4 848 29.7
少 21 (水 22	3	さつまいものからあげ ネーブルオレンジ 麦ごはん・牛乳 さばの塩こうじ焼き おかかあえ みそ汁 チキンライス (麦入り)・牛乳 コールスローサラダ コンソメスープ	さばの塩こうじ焼き かつおぶし 油あげ・みそ とり肉	牛乳牛乳	にんじん・ねぎ ほうれんそう・にんじん にんじん・ねぎ にんじん	キャベツ・たまねぎ・もやし にんにく ネーブルオレンジ キャベツ たまねぎ たまねぎ・エリンギ・グリンピース キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう     中華めん・さとう     でんぶん     さつまいも     精白米・精麦     じゃがいも     精白米・精麦	ごま油 なたね油 ごま バター・なたね油	しょうゆ がらスープ・チキンコンソメ しょうゆ・トウバンジャン しょうゆ・ポン酢 にほし (だし) 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	624 - 23.1 - 683 - 25.2	775 28.4 848 29.7
少 21 (水 22	11 (c)	さつまいものからあげ ネーブルオレンジ 麦ごはん・牛乳 さばの塩こうじ焼き おかかあえ みそ汁 チキンライス (麦入り)・牛乳 コールスローサラダ コンソメスープ ミックスナッツ (小のみ)	さばの塩こうじ焼き かつおぶし 油あげ・みそ とり肉	牛乳       牛乳       牛乳	にんじん・ねぎ ほうれんそう・にんじん にんじん・ねぎ にんじん	キャベツ・たまねぎ・もやし にんにく ネーブルオレンジ キャベツ たまねぎ たまねぎ・エリンギ・グリンピース キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう     中華めん・さとう     でんぶん     さつまいも     精白米・精麦     じゃがいも     精白米・精麦	ごま油 なたね油 ごま バター・なたね油 なたね油	しょうゆ がらスープ・チキンコンソメ しょうゆ・トウバンジャン しょうゆ・ポン酢 にほし (だし) 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	624 - 23.1 - 683 - 25.2 - 660	775 28.4 848 29.7 782
少 21 (水 22	2	さつまいものからあげ ネーブルオレンジ 麦ごはん・牛乳 さばの塩こうじ焼き おかかあえ みそ汁 チキンライス (麦入り)・牛乳 コールスローサラダ コンソメスープ ミックスナッツ (小のみ) ヨーグルト (中のみ)	さばの塩こうじ焼き かつおぶし 油あげ・みそ とり肉	牛乳         牛乳         牛乳         コーグルト (中のみ)	にんじん・ねぎ ほうれんそう・にんじん にんじん・ねぎ にんじん	キャベツ・たまねぎ・もやし にんにく ネーブルオレンジ キャベツ たまねぎ たまねぎ・エリンギ・グリンピース キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう     中華めん・さとう     でんぷん     さつまいも     精白米・精麦     じゃがいも     精白米・精麦     マカロニ	ごま油 なたね油  ごま  バター・なたね油  なたね油  ミックスナッツ (小のみ)	しょうゆ がらスープ・チキンコンソメ しょうゆ・トウバンジャン しょうゆ・ポン酢 にほし (だし) 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	624 - 23.1 - 683 - 25.2 - 660	775 28.4 848 29.7 782
(火 21 (水 22 (木	11 1 1 2 2 2 2 2 2 2 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3	さつまいものからあげ ネーブルオレンジ 麦ごはん・牛乳 さばの塩こうじ焼き おかかあえ みそ汁 チキンライス (麦入り)・牛乳 コールスローサラダ コンソメスープ ミックスナッツ (小のみ)	さばの塩こうじ焼き かつおぶし 油あげ・みそ とり肉	牛乳       牛乳       牛乳	にんじん・ねぎ ほうれんそう・にんじん にんじん・ねぎ にんじん	キャベツ・たまねぎ・もやし にんにく ネーブルオレンジ キャベツ たまねぎ たまねぎ・エリンギ・グリンピース キャベツ・きゅうり・とうもろこし たまねぎ・セロリ	さとう     中華めん・さとう     でんぶん     さつまいも     精白米・精麦     じゃがいも     精白米・精麦	ごま油 なたね油 ごま バター・なたね油 なたね油	しょうゆ がらスープ・チキンコンソメ しょうゆ・トウバンジャン  しょうゆ・ポン酢 にぼし (だし) 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 ドレッシング がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ	624 - 23.1 - 683 - 25.2 - 660	775 28.4 848 29.7 782
少 21 (水 22	2 - 1 - 2 - 2 - 2 - 2 - 2 - 2 - 2 - 2 -	さつまいものからあげ ネーブルオレンジ 麦ごはん・牛乳 さばの塩こうじ焼き おかかあえ みそ汁 チキンライス (麦入り)・牛乳 コールスローサラダ コンソメスープ ミックスナッツ (小のみ) ヨーグルト (中のみ) きなこあげパン (コッペパン)・牛乳	さばの塩こうじ焼き かつおぶし 油あげ・みそ とり肉	牛乳         牛乳         牛乳         コーグルト (中のみ)	にんじん・ねぎ ほうれんそう・にんじん にんじん・ねぎ にんじん	キャベツ・たまねぎ・もやし にんにく ネーブルオレンジ キャベツ たまねぎ たまねぎ・エリンギ・グリンピース キャベツ・きゅうり・とうもろこし たまねぎ・セロリ はくさい・たまねぎ・たけのこ	さとう     中華めん・さとう     でんぷん     さつまいも     精白米・精麦     じゃがいも     精白米・精麦     マカロニ	ごま油 なたね油  ごま  バター・なたね油  なたね油  ミックスナッツ (小のみ)	しょうゆ がらスープ・チキンコンソメ しょうゆ・トウバンジャン  しょうゆ・ポン酢 にほし (だし) 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 ドレッシング がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ がらスープ・しょうゆ	624 - 23.1 - 683 - 25.2 - 660	775 28.4 848 29.7 782 28.5
(火 21 (水 22 (木	(x)	さつまいものからあげ ネーブルオレンジ 麦ごはん・牛乳 さばの塩こうじ焼き おかかあえ みそ汁 チキンライス(麦入り)・牛乳 コールスローサラダ コールスローサラダ コンソメスープ ミックスナッツ(小のみ) ヨーグルト(中のみ) きなこあげパン(コッペパン)・牛乳 はくさいと肉だんごのスープ	さばの塩こうじ焼き かつおぶし 油あげ・みそ とり肉 白いんげん豆・ベーコン きなこ 肉だんご	牛乳         牛乳         キ乳         ヨーグルト (中のみ)         牛乳	にんじん・ねぎ ほうれんそう・にんじん にんじん・ねぎ にんじん にんじん・パセリ	キャベツ・たまねぎ・もやしにんにく ネーブルオレンジ キャベツ たまねぎ たまねぎ・エリンギ・グリンピース キャベツ・きゅうり・とうもろこし たまねぎ・セロリ はくさい・たまねぎ・たけのこしいたけ・しょうが	さとう 中華めん・さとう でんぷん さつまいも 精白米・精麦 じゃがいも 精白米・精麦 マカロニ	ごま油 なたね油  ごま  バター・なたね油  なたね油  なたね油  まックスナッツ (小のみ)  なたね油  なたね油	しょうゆ がらスープ・チキンコンソメ しょうゆ・トウバンジャン  しょうゆ・ポン酢 にぼし (だし) 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 ドレッシング がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ がらスープ・しょうゆ チキンコンソメ	624 - 23.1 - 683 - 25.2 - 660 - 23.3	775 28.4 848 29.7 782 28.5
(火 21 (水 22 (木	(x)	さつまいものからあげ ネーブルオレンジ 麦ごはん・牛乳 さばの塩こうじ焼き おかかあえ みそ汁 チキンライス (麦入り)・牛乳 コールスローサラダ コンソメスープ ミックスナッツ (小のみ) ヨーグルト (中のみ) きなこあげパン (コッペパン)・牛乳	さばの塩こうじ焼き かつおぶし 油あげ・みそ とり肉 白いんげん豆・ベーコン	牛乳         牛乳         牛乳         コーグルト (中のみ)	にんじん・ねぎ ほうれんそう・にんじん にんじん・ねぎ にんじん	キャベツ・たまねぎ・もやし にんにく ネーブルオレンジ キャベツ たまねぎ たまねぎ・エリンギ・グリンピース キャベツ・きゅうり・とうもろこし たまねぎ・セロリ はくさい・たまねぎ・たけのこ	さとう 中華めん・さとう でんぶん さつまいも 精白米・精麦 じゃがいも 精白米・精麦 マカロニ	ごま油 なたね油  ごま  バター・なたね油  なたね油  なたね油  なたね油  まックスナッツ (小のみ)	しょうゆ がらスープ・チキンコンソメ しょうゆ・トウバンジャン  しょうゆ・ポン酢 にぼし (だし) 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 ドレッシング がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ がらスープ・しょうゆ チキンコンソメ	624 - 23.1 - 683 - 25.2 - 660	775 28.4 848 29.7 782 28.5
(火 21 (水 22 (木	( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( )	さつまいものからあげ ネーブルオレンジ 麦ごはん・牛乳 さばの塩こうじ焼き おかかあえ みそ汁 チキンライス (麦入り)・牛乳 コールスローサラダ コンソメスープ ミックスナッツ (小のみ) ヨーグルト (中のみ) きなこあげパン (コッペパン)・牛乳 はくさいと肉だんごのスープ ひじきとチーズの鉄こつサラダ	さばの塩こうじ焼き かつおぶし 油あげ・みそ とり肉 白いんげん豆・ベーコン きなこ 肉だんご まぐろの油づけ	牛乳         牛乳         キ乳         ヨーグルト (中のみ)         牛乳         チーズ・ひじき	にんじん・ねぎ ほうれんそう・にんじん にんじん・ねぎ にんじん にんじん・パセリ  にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・もやしにんにく ネーブルオレンジ キャベツ たまねぎ たまねぎ・エリンギ・グリンピース キャベツ・きゅうり・とうもろこし たまねぎ・セロリ はくさい・たまねぎ・たけのこしいたけ・しょうが キャベツ	さとう     中華めん・さとう     でんぶん     さつまいも     精白米・精麦     じゃがいも     精白米・精麦     マカロニ     コッペパン・さとう     はるさめ     さとう	ごま油 なたね油  ごま  バター・なたね油  なたね油  まックスナッツ (小のみ)  なたね油 なたね油 なたね油 なたね油	しょうゆ がらスープ・チキンコンソメ しょうゆ・トウバンジャン しょうゆ・ポン酢 にほし (だし) 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 ドレッシング がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ がらスープ・しょうゆ チキンコンソメ	624 - 23.1 - 683 - 25.2 - 660 - 23.3 - 658 - 25.0	775 28.4 848 29.7 782 28.5 797 29.8
22(休		さつまいものからあげ ネーブルオレンジ 麦ごはん・牛乳 さばの塩こうじ焼き おかかあえ みそ汁 チキンライス(麦入り)・牛乳 コールスローサラダ コールスローサラダ コンソメスープ ミックスナッツ(小のみ) ヨーグルト(中のみ) きなこあげパン(コッペパン)・牛乳 はくさいと肉だんごのスープ	さばの塩こうじ焼き かつおぶし 油あげ・みそ とり肉 白いんげん豆・ベーコン きなこ 肉だんご	牛乳         牛乳         キ乳         ヨーグルト (中のみ)         牛乳	にんじん・ねぎ ほうれんそう・にんじん にんじん・ねぎ にんじん にんじん・パセリ	キャベツ・たまねぎ・もやしにんにく ネーブルオレンジ キャベツ たまねぎ たまねぎ・エリンギ・グリンピース キャベツ・きゅうり・とうもろこし たまねぎ・セロリ はくさい・たまねぎ・たけのこしいたけ・しょうが	さとう 中華めん・さとう でんぷん さつまいも 精白米・精麦 じゃがいも 精白米・精麦 マカロニ	ごま油 なたね油  ごま  バター・なたね油  なたね油  なたね油  まックスナッツ (小のみ)  なたね油  なたね油	しょうゆ がらスープ・チキンコンソメ しょうゆ・トウバンジャン しょうゆ・ポン酢 にほし (だし) 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 ドレッシング がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ ガらスープ・ようゆ チキンコンソメ しょうゆ がらスープ・ぶどう酒・トマトケチャップ ウスターソース・とんかつソース・しょうゆ	624 - 23.1 - 683 - 25.2 - 660 - 23.3 - 658 - 25.0	775 28.4 848 29.7 782 28.5
22(休	22 = 22 = 33 ( 3 ) ( 6 )	さつまいものからあげ ネーブルオレンジ 麦ごはん・牛乳 さばの塩こうじ焼き おかかあえ みそ汁 チキンライス (麦入り)・牛乳 コールスローサラダ コンソメスープ ミックスナッツ (小のみ) ヨーグルト (中のみ) きなこあげパン (コッペパン)・牛乳 はくさいと肉だんごのスープ ひじきとチーズの鉄こつサラダ カレーライス (麦ごはん)・牛乳	さばの塩こうじ焼き かつおぶし 油あげ・みそ とり肉 白いんげん豆・ベーコン きなこ 肉だんご まぐろの油づけ	牛乳         牛乳         キ乳         ヨーグルト (中のみ)         牛乳         チーズ・ひじき	にんじん・ねぎ ほうれんそう・にんじん にんじん・ねぎ にんじん にんじん・パセリ  にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・もやしにんにく ネーブルオレンジ キャベツ たまねぎ たまねぎ・エリンギ・グリンピース キャベツ・きゅうり・とうもろこし たまねぎ・セロリ はくさい・たまねぎ・たけのこしいたけ・しょうが キャベツ たまねぎ・えだ豆・セロリ にんにく	さとう 中華めん・さとう でんぶん さつまいも 精白米・精麦 じゃがいも 精白米・精麦 マカロニ コッペパン・さとう はるさめ さとう 精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉	ごま油 なたね油  ごま  バター・なたね油  なたね油  なたね油  なたね油  なたね油  なたね油  なたね油 なたね油	しょうゆ がらスープ・チキンコンソメ しょうゆ・トウバンジャン  しょうゆ・ポン酢 にほし (だし) 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 ドレッシング がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ チキンコンソメ しょうゆ がらスープ・ぶどう酒・トマトケチャップ ウスターソース・とんかつソース・しょうゆ チャッネ・カレー粉・チキンコンソメ	624 - 23.1 - 683 - 25.2 - 660 - 23.3 - 658 - 25.0	775 28.4 848 29.7 782 28.5 797 29.8
22(休	2 = 1 3 ( )	さつまいものからあげ ネーブルオレンジ 麦ごはん・牛乳 さばの塩こうじ焼き おかかあえ みそ汁 チキンライス (麦入り)・牛乳 コールスローサラダ コンソメスープ ミックスナッツ (小のみ) ヨーグルト (中のみ) きなこあげパン (コッペパン)・牛乳 はくさいと肉だんごのスープ ひじきとチーズの鉄こつサラダ カレーライス (麦ごはん)・牛乳	さばの塩こうじ焼き かつおぶし 油あげ・みそ とり肉 白いんげん豆・ベーコン きなこ 肉だんご まぐろの油づけ	牛乳         牛乳         コーグルト (中のみ)         牛乳         チーズ・ひじき         牛乳	にんじん・ねぎ ほうれんそう・にんじん にんじん・ねぎ にんじん にんじん・パセリ  にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・もやしにんにく ネーブルオレンジ キャベツ たまねぎ たまねぎ・エリンギ・グリンピース キャベツ・きゅうり・とうもろこし たまねぎ・セロリ はくさい・たまねぎ・たけのこしいたけ・しょうが キャベツ たまねぎ・えだ豆・セロリ	さとう     中華めん・さとう     でんぷん     さつまいも     精白米・精麦     じゃがいも     精白米・精麦     マカロニ     コッペパン・さとう     はるさめ     さとう     精白米・精麦	ごま油 なたね油  ごま  バター・なたね油  なたね油  まックスナッツ (小のみ)  なたね油 なたね油 なたね油 なたね油	しょうゆ がらスープ・チキンコンソメ しょうゆ・トウバンジャン しょうゆ・ポン酢 にほし (だし) 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 ドレッシング がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ ガらスープ・ようゆ チキンコンソメ しょうゆ がらスープ・ぶどう酒・トマトケチャップ ウスターソース・とんかつソース・しょうゆ	624 - 23.1 - 683 - 25.2 - 660 - 23.3 - 658 - 25.0 - 694	775 28.4 848 29.7 782 28.5 797 29.8 865
22(休	2 = 1 3 ( )	さつまいものからあげ ネーブルオレンジ 麦ごはん・牛乳 さばの塩こうじ焼き おかかあえ みそ汁 チキンライス (麦入り)・牛乳 コールスローサラダ コンソメスープ ミックスナッツ (小のみ) ヨーグルト (中のみ) きなこあげパン (コッペパン)・牛乳 はくさいと肉だんごのスープ ひじきとチーズの鉄こつサラダ カレーライス (麦ごはん)・牛乳	さばの塩こうじ焼き かつおぶし 油あげ・みそ とり肉 白いんげん豆・ベーコン きなこ 肉だんご まぐろの油づけ	牛乳         牛乳         キ乳         ヨーグルト (中のみ)         牛乳         チーズ・ひじき	にんじん・ねぎ ほうれんそう・にんじん にんじん・ねぎ にんじん にんじん・パセリ  にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・もやしにんにく ネーブルオレンジ キャベツ たまねぎ たまねぎ・エリンギ・グリンピース キャベツ・きゅうり・とうもろこし たまねぎ・セロリ はくさい・たまねぎ・たけのこしいたけ・しょうが キャベツ たまねぎ・えだ豆・セロリ にんにく	さとう 中華めん・さとう でんぶん さつまいも 精白米・精麦 じゃがいも 精白米・精麦 マカロニ コッペパン・さとう はるさめ さとう 精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉	ごま油 なたね油  ごま  バター・なたね油  なたね油  なたね油  なたね油  なたね油  なたね油  なたね油 なたね油	しょうゆ がらスープ・チキンコンソメ しょうゆ・トウバンジャン  しょうゆ・ポン酢 にほし (だし) 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 ドレッシング がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ チキンコンソメ しょうゆ がらスープ・ぶどう酒・トマトケチャップ ウスターソース・とんかつソース・しょうゆ チャッネ・カレー粉・チキンコンソメ	624 - 23.1 - 683 - 25.2 - 660 - 23.3 - 658 - 25.0	775 28.4 848 29.7 782 28.5 797 29.8
22(休	( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( )	さつまいものからあげ ネーブルオレンジ 麦ごはん・牛乳 さばの塩こうじ焼き おかかあえ みそ汁 チキンライス (麦入り)・牛乳 コールスローサラダ コンソメスープ ミックスナッツ (小のみ) ヨーグルト (中のみ) きなこあげパン (コッペパン)・牛乳 はくさいと肉だんごのスープ ひじきとチーズの鉄こつサラダ カレーライス (麦ごはん)・牛乳	さばの塩こうじ焼き かつおぶし 油あげ・みそ とり肉 白いんげん豆・ベーコン きなこ 肉だんご まぐろの油づけ	牛乳         牛乳         コーグルト (中のみ)         牛乳         チーズ・ひじき         牛乳	にんじん・ねぎ ほうれんそう・にんじん にんじん・ねぎ にんじん にんじん・パセリ  にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・もやしにんにく ネーブルオレンジ キャベツ たまねぎ たまねぎ・エリンギ・グリンピース キャベツ・きゅうり・とうもろこし たまねぎ・セロリ はくさい・たまねぎ・たけのこしいたけ・しょうが キャベツ たまねぎ・えだ豆・セロリ にんにく	さとう 中華めん・さとう でんぶん さつまいも 精白米・精麦 じゃがいも 精白米・精麦 マカロニ コッペパン・さとう はるさめ さとう 精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉	ごま油 なたね油  ごま  バター・なたね油  なたね油  なたね油  なたね油  なたね油  なたね油  なたね油 なたね油	しょうゆ がらスープ・チキンコンソメ しょうゆ・トウバンジャン  しょうゆ・ポン酢 にほし (だし) 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 ドレッシング がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ チキンコンソメ しょうゆ がらスープ・ぶどう酒・トマトケチャップ ウスターソース・とんかつソース・しょうゆ チャッネ・カレー粉・チキンコンソメ	624 - 23.1 - 683 - 25.2 - 660 - 23.3 - 658 - 25.0 - 694 - 23.7	775 28.4 848 29.7 782 28.5 797 29.8 865 27.7
22(休	2 = 3 ( ) 3	さつまいものからあげ ネーブルオレンジ 麦ごはん・牛乳 さばの塩こうじ焼き おかかあえ みそ汁 チキンライス (麦入り)・牛乳 コールスローサラダ コンソメスープ ミックスナッツ (小のみ) ヨーグルト (中のみ) きなこあげパン (コッペパン)・牛乳 はくさいと肉だんごのスープ ひじきとチーズの鉄こつサラダ カレーライス (麦ごはん)・牛乳 大根サラダ 小にぼし 菜めし・牛乳	さばの塩こうじ焼き かつおぶし 油あげ・みそ とり肉 白いんげん豆・ベーコン きなこ 肉だんご まぐろの油づけ 牛肉・レンズ豆	牛乳         牛乳         キ乳         ヨーグルト (中のみ)         牛乳         チーズ・ひじき         牛乳         小にぼし         牛乳	にんじん・ねぎ ほうれんそう・にんじん にんじん・ねぎ にんじん にんじん・パセリ  にんじん・ねぎ にんじん・なき	キャベツ・たまねぎ・もやしにんにく ネーブルオレンジ キャベツ たまねぎ たまねぎ・エリンギ・グリンピース キャベツ・きゅうり・とうもろこし たまねぎ・セロリ はくさい・たまねぎ・たけのこしいたけ・しょうが キャベツ たまねぎ・えだ豆・セロリ にんにく	さとう 中華めん・さとう でんぶん さつまいも 精白米・精麦 じゃがいも 精白米・精麦 マカロニ コッペパン・さとう はるさめ さとう 精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉 さとう	ごま油 なたね油  ごま  バター・なたね油  なたね油 ミックスナッツ (小のみ)  なたね油 なたね油 なたね油 なたね油 なたね油 なたね油 なたね油	しょうゆ がらスープ・チキンコンソメ しょうゆ・トウバンジャン しょうゆ・ポン酢 にほし (だし) 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 ドレッシング がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ がらスープ・ようゆ チキンコンソメ しょうゆ がらスープ・ぶどう酒・トマトケチャップ ウスターソース・とんかつソース・しょうゆ チャツネ・カレー粉・チキンコンソメ しょうゆ 薬めしのもと	624 - 23.1 - 683 - 25.2 - 660 - 23.3 - 658 - 25.0 - 694	775 28.4 848 29.7 782 28.5 797 29.8 865 27.7
22(休	22 = 1 = 3 = 3 = 3 = 3 = 3 = 3 = 3 = 3 = 3	さつまいものからあげ ネーブルオレンジ 麦ごはん・牛乳 さばの塩こうじ焼き おかかあえ みそ汁 チキンライス (麦入り)・牛乳 コールスローサラダ コールススナッツ (小のみ) ヨーグルト (中のみ) きなこあげパン (コッペパン)・牛乳 はくさいと肉だんごのスープ ひじきとチーズの鉄こつサラダ カレーライス (麦ごはん)・牛乳 大根サラダ 小にぼし 菜めし・牛乳 あつあげとひじきのうま煮	さばの塩こうじ焼き かつおぶし 油あげ・みそ とり肉 白いんげん豆・ベーコン きなこ 肉だんご まぐろの油づけ	牛乳         牛乳         コーグルト (中のみ)         牛乳         チーズ・ひじき         牛乳         小にぼし         牛乳         ひじき	にんじん・ねぎ ほうれんそう・にんじん にんじん・ねぎ にんじん にんじん・パセリ  にんじん・ねぎ にんじん・なき にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・もやしにんにく ネーブルオレンジ キャベツ たまねぎ・エリンギ・グリンピース キャベツ・きゅうり・とうもろこし たまねぎ・セロリ はくさい・たまねぎ・たけのこしいたけ・しょうが キャベツ たまねぎ・えだ豆・セロリ にんにく 大根・きゅうり・とうもろこし	さとう     中華めん・さとう     でんぶん     さつまいも     精白米・精麦     じゃがいも     精白米・精麦     マカロニ     コッペパン・さとう     はるさめ     さとう     精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉     さとう     精白米 こんにゃく・さとう	ごま油 なたね油  ごま  バター・なたね油  なたね油  なたね油  なたね油  なたね油  なたね油  なたね油 なたね油	しょうゆ がらスープ・チキンコンソメ しょうゆ・トウバンジャン しょうゆ・ポン酢 にぼし (だし) 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 ドレッシング がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ がらスープ・ボどう酒・トマトケチャップ ウスターソース・とんかつソース・しょうゆ チャッネ・カレー粉・チキンコンソメ しょうゆ 薬めしのもと しょうゆ・みりん	624 - 23.1 - 683 - 25.2 - 660 - 23.3 - 658 - 25.0 - 694 - 23.7	775 28.4 848 29.7 782 28.5 797 29.8 865 27.7 761
22(休	(x)	さつまいものからあげ ネーブルオレンジ 麦ごはん・牛乳 さばの塩こうじ焼き おかかあえ みそ汁 チキンライス (麦入り)・牛乳 コールスローサラダ コンソメスープ ミックストッツ (小のみ) ヨーグルト (中のみ) きなこあげパン (コッペパン)・牛乳 はくさいと肉だんごのスープ ひじきとチーズの鉄こつサラダ カレーライス (麦ごはん)・牛乳 大根サラダ 小にぼし 菜めし・牛乳 あつあげとひじきのうま煮 大根の香りあえ	さばの塩こうじ焼き かつおぶし 油あげ・みそ とり肉 白いんげん豆・ベーコン きなこ 肉だんご まぐろの油づけ 牛肉・レンズ豆	牛乳         牛乳         コーグルト (中のみ)         牛乳         チーズ・ひじき         牛乳         小にぼし         牛乳         ひじき         ちりめん	にんじん・ねぎ ほうれんそう・にんじん にんじん・ねぎ にんじん にんじん・パセリ  にんじん・ねぎ にんじん・なき	キャベツ・たまねぎ・もやしにんにく ネーブルオレンジ キャベツ たまねぎ たまねぎ・エリンギ・グリンピース キャベツ・きゅうり・とうもろこし たまねぎ・セロリ はくさい・たまねぎ・たけのこしいたけ・しょうが キャベツ たまねぎ・えだ豆・セロリ にんにく	さとう 中華めん・さとう でんぶん さつまいも 精白米・精麦 じゃがいも 精白米・精麦 マカロニ コッペパン・さとう はるさめ さとう 精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉 さとう	ごま油 なたね油  ごま  バター・なたね油  なたね油 ミックスナッツ (小のみ)  なたね油 なたね油 なたね油 なたね油 なたね油 なたね油 なたね油 なたね	しょうゆ がらスープ・チキンコンソメ しょうゆ・トウバンジャン しょうゆ・ポン酢 にほし (だし) 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 ドレッシング がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ がらスープ・ようゆ チキンコンソメ しょうゆ がらスープ・ぶどう酒・トマトケチャップ ウスターソース・とんかつソース・しょうゆ チャツネ・カレー粉・チキンコンソメ しょうゆ 薬めしのもと	624 - 23.1 - 683 - 25.2 - 660 - 23.3 - 658 - 25.0 - 694 - 23.7	775 28.4 848 29.7 782 28.5 797 29.8 865 27.7 761
22(休	(文) (注: 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	さつまいものからあげ ネーブルオレンジ 麦ごはん・牛乳 さばの塩こうじ焼き おかかあえ みそ汁 チキンライス (麦入り)・牛乳 コールスローサラダ コンソメスープ ミックスト(中のみ) ヨーグルト(中のみ) きなこあげパン (コッペパン)・牛乳 はくさいと肉だんごのスープ ひじきとチーズの鉄こつサラダ カレーライス (麦ごはん)・牛乳 大根サラダ 小にぼし 菜めし・牛乳 あつあげとのじきのうま煮 大根の香りあえ 赤飯・牛乳	さばの塩こうじ焼き かつおぶし 油あげ・みそ とり肉 白いんげん豆・ベーコン きなこ 肉だんご まぐろの油づけ 牛肉・レンズ豆	牛乳         牛乳         コーグルト (中のみ)         牛乳         チーズ・ひじき         牛乳         小にぼし         牛乳         ひじき	にんじん・ねぎ ほうれんそう・にんじん にんじん・ねぎ にんじん にんじん・パセリ  にんじん・ねぎ にんじん・なき にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・もやしにんにく ネーブルオレンジ キャベツ たまねぎ・エリンギ・グリンピース キャベツ・きゅうり・とうもろこし たまねぎ・セロリ はくさい・たまねぎ・たけのこしいたけ・しょうが キャベツ たまねぎ・えだ豆・セロリ にんにく 大根・きゅうり・とうもろこし	さとう     中華めん・さとう     でんぶん     さつまいも     精白米・精麦     じゃがいも     精白米・精麦     マカロニ     コッペパン・さとう     はるさめ     さとう     精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉     さとう     精白米 こんにゃく・さとう	ごま油 なたね油  ごま  バター・なたね油  なたね油  ミックスナッツ (小のみ)  なたね油  こま油	しょうゆ がらスープ・チキンコンソメ しょうゆ・トウバンジャン しょうゆ・ポン酢 にぼし (だし) 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 ドレッシング がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ がらスープ・ボどう酒・トマトケチャップ ウスターソース・とんかつソース・しょうゆ チャッネ・カレー粉・チキンコンソメ しょうゆ 薬めしのもと しょうゆ・みりん	624 - 23.1 - 683 - 25.2 - 660 - 23.3 - 658 - 25.0 - 694 - 23.7 - 616 - 23.4	775 28.4 848 29.7 782 28.5 797 29.8 865 27.7 761 27.6
(火 21 (水 22 (木 26 (月 27 (火	文) 11 11 11 11 11 11 11 11 11 1	さつまいものからあげ ネーブルオレンジ 麦ごはん・牛乳 さばの塩こうじ焼き おかかあえ みそ汁 チキンライス (麦入り)・牛乳 コールスローサラダ コンソメスープ ミックストッツ (小のみ) ヨーグルト (中のみ) きなこあげパン (コッペパン)・牛乳 はくさいと肉だんごのスープ ひじきとチーズの鉄こつサラダ カレーライス (麦ごはん)・牛乳 大根サラダ 小にぼし 菜めし・牛乳 あつあげとひじきのうま煮 大根の香りあえ	さばの塩こうじ焼き かつおぶし 油あげ・みそ とり肉 白いんげん豆・ベーコン きなこ 肉だんご まぐろの油づけ 牛肉・レンズ豆	牛乳         牛乳         コーグルト (中のみ)         牛乳         チーズ・ひじき         牛乳         小にぼし         牛乳         ひじき         ちりめん	にんじん・ねぎ ほうれんそう・にんじん にんじん・ねぎ にんじん にんじん・パセリ  にんじん・ねぎ にんじん・なき にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・もやしにんにく ネーブルオレンジ キャベツ たまねぎ・エリンギ・グリンピース キャベツ・きゅうり・とうもろこし たまねぎ・セロリ はくさい・たまねぎ・たけのこしいたけ・しょうが キャベツ たまねぎ・えだ豆・セロリ にんにく 大根・きゅうり・とうもろこし	さとう 中華めん・さとう でんぶん さつまいも 精白米・精麦 じゃがいも 精白米・精麦 マカロニ コッペパン・さとう はるさめ さとう 精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉 さとう	ごま油 なたね油  ごま  バター・なたね油  なたね油 ミックスナッツ (小のみ)  なたね油 なたね油 なたね油 なたね油 なたね油 なたね油 なたね油 なたね	しょうゆ がらスープ・チキンコンソメ しょうゆ・トウバンジャン しょうゆ・ポン酢 にぼし (だし) 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 ドレッシング がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ がらスープ・ボどう酒・トマトケチャップ ウスターソース・とんかつソース・しょうゆ チャッネ・カレー粉・チキンコンソメ しょうゆ 薬めしのもと しょうゆ・みりん	624 - 23.1 - 683 - 25.2 - 660 - 23.3 - 658 - 25.0 - 694 - 23.7	775 28.4 848 29.7 782 28.5 797 29.8 865 27.7 761 27.6
(火 21 (水 22 (木 26 (月 27 (火 28	文) 11 11 11 11 11 11 11 11 11 1	さつまいものからあげ ネーブルオレンジ 麦ごはん・牛乳 さばの塩こうじ焼き おかかあえ みそ汁 チキンライス (麦入り)・牛乳 チャンライス (麦入り)・牛乳 コンソメスープ ミックスト(中のみ) ヨーグルト(中のみ) きなこあげパン (コッペパン)・牛乳 はくさとチーズの鉄こつサラダ かレーライス (麦ごはん)・牛乳 大根ばし 下にしているがある。 大根の香りあえ 赤飯・牛乳 ヒレカツ	さばの塩こうじ焼き かつおぶし 油あげ・みそ とり肉 自いんげん豆・ベーコン きなこ 肉だんご まぐろの油づけ 牛肉・レンズ豆 あつあげ・牛肉	牛乳         牛乳         コーグルト (中のみ)         牛乳         チーズ・ひじき         牛乳         小にぼし         牛乳         ひじき         ちりめん	にんじん・ねぎ ほうれんそう・にんじん にんじん・ねぎ にんじん にんじん・パセリ  にんじん・ねぎ にんじん・なき にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・もやしにんにく ネーブルオレンジ キャベツ たまねぎ・エリンギ・グリンピース キャベツ・きゅうり・とうもろこし たまねぎ・セロリ はくさい・たまねぎ・たけのこしいたけ・しょうが キャベツ たまねぎ・えだ豆・セロリ にんにく 大根・きゅうり・とうもろこし	さとう 中華めん・さとう でんぶん さつまいも 精白米・精麦 じゃがいも 精白米・精麦 マカロニ コッペパン・さとう はるさめ さとう 精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉 さとう	ごま油 なたね油  ごま  バター・なたね油  なたね油  ミックスナッツ (小のみ)  なたね油  こま油	しょうゆ がらスープ・チキンコンソメ しょうゆ・トウバンジャン  しょうゆ・ボン酢 にぼし (だし) 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 ドレッシング がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ がらスープ・ようゆ ナキンコンソメ しょうゆ がらスープ・ぶどう酒・トマトケチャップ ウスターソース・とんかつソース・しょうゆ ナャツネ・カレー粉・チキンコンソメ しょうゆ 薬めしのもと しょうゆ・みりん しょうゆ	624 - 23.1 - 683 - 25.2 - 660 - 23.3 - 658 - 25.0 - 694 - 23.7 - 616 - 23.4	775 28.4 848 29.7 782 28.5 797 29.8 865 27.7 761
(火 21 (水 22 (木 26 (月 27 (火	(文) (注: 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	さつまいものからあげ ネーブルオレンジ 麦ごはん・牛乳 さばの塩こうじ焼き おかかあえ みそ汁 チキンライス (麦入り)・牛乳 コールスローサラダ コンソメスープ ミックスト(中のみ) ヨーグルト(中のみ) きなこあげパン (コッペパン)・牛乳 はくさいと肉だんごのスープ ひじきとチーズの鉄こつサラダ カレーライス (麦ごはん)・牛乳 大根サラダ 小にぼし 菜めし・牛乳 あつあげとのじきのうま煮 大根の香りあえ 赤飯・牛乳	さばの塩こうじ焼き かつおぶし 油あげ・みそ とり肉 自いんげん豆・ベーコン きなこ 肉だんご まぐろの油づけ 牛肉・レンズ豆 あつあげ・牛肉	牛乳         牛乳         コーグルト (中のみ)         牛乳         チーズ・ひじき         牛乳         小にぼし         牛乳         ひじき         ちりめん	にんじん・ねぎ ほうれんそう・にんじん にんじん・ねぎ にんじん・パセリ  にんじん・れき にんじん・パセリ  にんじん・なき にんじん にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・もやしにんにく ネーブルオレンジ キャベツ たまねぎ たまねぎ・エリンギ・グリンピース キャベツ・きゅうり・とうもろこし たまねぎ・セロリ はくさい・たまねぎ・たけのこしいたけ・しょうが キャベツ たまねぎ・えだ豆・セロリ にんにく 大根・きゅうり・とうもろこし 大根・きゅうり・すだち	さとう 中華めん・さとう でんぶん さつまいも 精白米・精麦 じゃがいも 精白米・精麦 マカロニ コッペパン・さとう はるさめ さとう 精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉 さとう	ごま油 なたね油  ごま  バター・なたね油  なたね油  ミックスナッツ (小のみ)  なたね油  こま油	しょうゆ がらスープ・チキンコンソメ しょうゆ・トウバンジャン  しょうゆ・ボン酢 にぼし (だし) 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 ドレッシング がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ がらスープ・ようゆ ナキンコンソメ しょうゆ がらスープ・ぶどう酒・トマトケチャップ ウスターソース・とんかつソース・しょうゆ ナャツネ・カレー粉・チキンコンソメ しょうゆ 薬めしのもと しょうゆ・みりん しょうゆ	624 - 23.1 - 683 - 25.2 - 660 - 23.3 - 658 - 25.0 - 694 - 23.7 - 616 - 23.4	775 28.4 848 29.7 782 28.5 797 29.8 865 27.7 761 27.6

#### 2月学校給食栄養量(19回平均)

ビタミンA ビタミンB1 ビタミンB2 ビタミンC 食物繊維 エネルギー たんぱく質 亜鉛 脂質 カルシウム マグネシウム 鉄分 食塩 g 脂肪エネルギー比 kcal mg mg mg mg mg μg mg mg 小学生 (中学年) 25.9 20.2 27.6% 99 2.9 3.2 252 0.65 0.59 35 2.4 661 361 5.5 中学生 23.0 25.6% 395 117 3.5 3.8 284 0.81 40 2.9 815 30.8 0.67 6.7







※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の必要な場合は、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。 ※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。 ※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。

※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。

※6日小型コッペパン(袋入り)・16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「学校給食費に関する審議結果」について掲載しています。⇒ http://www.takamatsu-gk.jp/takamatsu/

※「ふるさとの食再発見週間」(2月は15~20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。

| A | 太田小・三渓小・仏生山小・一宮小・多肥小・十河小・中央小・木太北部小・龍雲中・一宮中・木太中





### 2月分學做給食献並表

平成30年2月1日 高松市教育委員会 (公財) 高松市学校給食会

曜					AL _ 1 _ A				120-	
(曜)					使用する食					養価
( )	献立名	(赤) おもに体	をつくるもの		体の調子を整えるもの		<u>ドーのもとになるもの</u>			中学校
	的人工一口	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	調味料他	エネルギ	- (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	油脂類・種実類		たんぱく	く質 (g)
-     ブ	大根めし(麦入り)・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳		大根・えだ豆	精白米・精麦		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	20.4	
	くきわかめのきんぴら	てんぷら	くきわかめ	にんじん	れんこん・ごぼう	こんにゃく・さとう	ごま油・ごま	しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	634	745
	かきたま汁	たまご		ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	でんぷん		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(小中のみ)						小魚入りアーモンド (小中のみ)		26.0	29.4
	大黒人りァーモント (水中のみ) 麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦	1.22/2.1 CA L (1.40/04)			
-	2 - 10 1 0	. 2 2 det %	十 孔		1 2 12				674	800
12 -	いわしのかば焼き風	いわし粉つき			しょうが	さとう・でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん	. 074	000
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー						
\\\\	大根のみそ汁	油あげ・みそ	わかめ	にんじん・ねぎ	大根・ごぼう			にほし (だし)	26.0	30.1
資	節分豆(小中のみ)	節分豆(小中のみ)							20.0	00.1
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	とり肉とオリーブのトマト煮	とり肉	, ,,,	トマト・にんじん	たまねぎ・セロリ・にんにく・オリーブ	じゃがいも・さとう	なたね油・オリーブ油	トマトケチャップ・ぶどう酒・チキンコンソメ	606	726
	野菜サラダ	ハム		ブロッコリー・にんじん	キャベツ	さとう	なたね油	T (T) / () DE / III / (V CV ) /		-
		774		プロッコリー・にんしん	<u> </u>	227	なってねる田	<u> </u>	30.2	36.1
	りんご (小中のみ)				りんご(小中のみ)				<u> </u>	-
3	麦ごはん・味つけのり・牛乳		牛乳・味つけのり			精白米・精麦			674	838
6 4	牛肉と野菜のうま煮	牛肉・うずらたまご		にんじん	   たまねぎ	じゃがいも	なたね油	しょうゆ・みりん	0.1	
		,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,		さやいんげん		こんにゃく・さとう	67246IH	0477	26.1	30.6
/	小松菜とまぐろのあえもの	まぐろの油づけ		小松菜	もやし			しょうゆ・ポン酢	20.1	30.0
1	小型コッペパン (袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン(袋入り)				
	7.°4° =	there was the	sters on one	12.18.1 18	h de la dec		a a 1. M.	トマトピューレ・トマトケチャップ	659	766
	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	ぶどう酒・ウスターソース・チキンコンソメ	<u> </u>	
(水)	カラフルサラダ			ブロッコリー・にんじん	キャベツ・とうもろこし	さとう	なたね油		00.5	00.2
	まんかん (小中のみ)			, 1-10010	ぽんかん(小中のみ)			<u> </u>	26.7	30.6
					1210/10 (11,1,1,1,1,1)	detects the state of				
	大根のたまごとじどんぶり(麦ごはん)	たまご・ベーコン	牛乳	にんじん・ねぎ	大根・ほししいたけ	精白米・精麦	なたね油	しょうゆ・みりん・チキンコンソメ	681	845
8 4			, , -			さとう・でんぷん				
(木)   ナ	大豆と小にぼしのあげ煮	大豆	小にほし			さとう・でんぷん・米粉	なたね油・ごま	しょうゆ	25.5	20.7
	野菜のポン酢あえ				もやし・キャベツ・きゅうり			しょうゆ・ポン酢	25.5	29.7
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				
	こんぶと根菜のうま煮	とり肉	こんぶ	1-11-1 . 201 (12)	ブルラ・セノフノ		ごま油	しょうゆ	642	874
		7	こんか	にんじん・さやいんげん	ごぼう・れんこん	こんにゃく・さとう・でんぷん	- よ他	, -	<del></del> '	+
	石かり汁	さけ・みそ			はくさい・太ねぎ	じゃがいも		けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	26.4	33.9
	ミックスナッツ(中のみ)						ミックスナッツ (中のみ)			33.0
麦	麦ごはん・あさりのつくだ煮 (小中のみ)・牛乳	あさりのつくだ煮(小中のみ)	牛乳			精白米・精麦			6.41	901
13	<b>使もじるこのなるながり来</b>	焼きどうふ		にんじん	たまねぎ・ほししいたけ・しょうが	41.2 mm) >0)	ブナが中	1 , 2, 6 mt 1, 2, 26 1	641	801
(火)   ス	焼きどうふのみそそぼろ煮	ぶた肉・みそ		チンゲンサイ・ねぎ	にんにく	さとう・でんぷん	ごま油	しょうゆ・一味とうがらし	07.4	
<b>1</b>	食べて菜と金時にんじんのごまドレッシングあえ			食べて菜・金時にんじん	もやし	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ	27.4	32.2
	黒糖パン			24 1711 321 11-11-011		1	- 51   14 - 51		-	
1 1			牛乳			黒糖パンレーズンパン(小のみ)		!	'	
_ I —	レーズンパン(小のみ)・牛乳					(* 7 )			637	913
	リゾット	ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・太ねぎ・しめじ・セロリ	精麦・精白米	なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ	] '	
(zk) 2	とりのからあげ	とり肉			しょうが	米粉・でんぷん	なたね油	しょうゆ	$\vdash$	
	<b>肉だんごのあま煮(小のみ)</b>	肉だんごのあま煮(小のみ)							'	
	フレンチサラダ	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1		L A. L A.	キャベツ・きゅうり・とうよろこし	<b>コ</b> レう	たたわ沖		27.7	36.1
				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			{ '			
	ガトーショコラ (中のみ)					ガトーショコラ (中のみ)			<u> </u>	
	キムチごはん(麦入り)・牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん	はくさいキムチ・えだ豆・しょうが	精白米・精麦・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	622	741
	ナムル			にんじん	もやし・きゅうり・にんにく	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・一味とうがらし		
(1)	はるさめスープ	うずらたまご・ハム		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ	はるさめ	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	22.5	25.7
	麦ごはん・牛乳	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	牛乳			精白米・精麦				1
	魚のごまあげ	土布	1 74		しょうが		たたわか. デオ	しょうゆ	726	911
		赤魚				でんぷん・米粉	なたね油・ごま	Cryw	<del>                                     </del>	-
	ブロッコリーのあまずあえ			ブロッコリー・にんじん	キャベツ	さとう			27.3	33.9
1 16	うちこみ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	大根・しいたけ	うどん		にほし (だし)		00.0
40 =	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			673	816
19   -	ごぼうのクリームシチュー	とり肉・大豆・ベーコン	牛乳・生クリーム	にんじん・パセリ	たまねぎ・ごぼう・エリンギ	じゃがいも・小麦粉	なたね油・バター	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	070	010
I (A) -	にんじんサラダ	まぐろの油づけ		にんじん	きゅうり・たまねぎ・セロリ	さとう	オリーブ油	りんご酢	28.0	33.1
	<b>まごはん・ひじきのり(小中のみ)・牛乳</b>	3. ( ) - / IM - ( )	牛乳・ひじきのり (小中のみ)			精白米・精麦	1 / / IM	,		
		total block and	一十れ、いしさのり(小中のみ)	12) 10) 200, 110	<b>みまわせ、131.1 いよは</b>			1 , 2, 4 , 11, 12, 12, 12, 12, 12, 12, 12, 12, 1	632	785
(1/1)	こうやどうふのたまごとじ	たまご・とり肉・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)	90.4	22 5
t	切りぼし大根のあえもの		こんぶ	ほうれんそう・にんじん	切りぼし大根・とうもろこし	さとう	ごま油	しょうゆ	28.4	33.5
-	みそラーメン・牛乳	ぶた肉・みそ	牛乳	にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・もやし	中華めん・さとう	ごま油	がらスープ・チキンコンソメ	624	775
21	グレン グン・丁化	Marcha Arc	140	12/00/01/142	にんにく	でんぷん	- 41H	しょうゆ・トウバンジャン	024	113
(水) さ	さつまいものからあげ					さつまいも	なたね油		92.1	90.4
=	ネーブルオレンジ(小中のみ)				ネーブルオレンジ (小中のみ)				23.1	28.4
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
	さばの塩こうじ焼き	さばの塩こうじ焼き							683	848
	おかかあえ	かつおぶし		ほうれんそう・にんじん	キャベツ		ごま	しょうゆ・ポン酢	$\vdash$	+
						10 - 20 - 3	<u>_</u>		25.2	29.7
1	みそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	じゃがいも		にほし(だし)	<u> </u>	
=	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・グリンピース	精白米・精麦	バター・なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース		
		- / . •					отелящ	ぶどう酒・チキンコンソメ	660	782
20	コールスローサラダ				キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
	コンソメスープ	白いんげん豆・ベーコン		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・チキンコンソメ・しょうゆ		
3	ミックスナッツ (小のみ)						ミックスナッツ (小のみ)		23.3	28.5
	ヨーグルト(中のみ)		ヨーグルト (中のみ)							
	1 2	きたこ				7 11 10 10 11 2 1. 2	ナッナッナッシャ			
	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	122	658	797
26   (a	はくさいと肉だんごのスープ	肉だんご		にんじん・ねぎ	はくさい・たまねぎ・たけのこ	はるさめ	なたね油	がらスープ・しょうゆ	<u> </u>	
( <i>H</i> )					しいたけ・しょうが			チキンコンソメ	25.0	29.8
	ひじきとチーズの鉄こつサラダ	まぐろの油づけ	チーズ・ひじき	にんじん	キャベツ	さとう	なたね油	しょうゆ		
7	L. = < = < + = · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	#u#	AL SH	10.10.1	たまねぎ・えだ豆・セロリ	精白米・精麦	.b. 3. 1. N.	がらスープ・ぶどう酒・トマトケチャップ	0.7	
	カレーライス ( 麦ごはん)・牛乳	牛肉・レンズ豆	牛乳	にんじん	にんにく	じゃがいも・小麦粉	なたね油	ウスターソース・とんかつソース・しょうゆ	694	865
7	上担サニガ						all the deal of the second of	チャツネ・カレー粉・チキンコンソメ		
27	大根サラダ		1,,-,-		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	23.7	27.7
27 (火)	I I I		小にほし							
27 (火)	小にぼし									
27 火) 力	小にぼし 赤飯・牛乳	小豆	牛乳			精白米・もち米	ごま	i	1	
27 (火) 力 力	赤飯・牛乳	小豆 ヒレカツ	牛乳			精白米・もち米		中濃ソース(小中のみ)	719	841
27 (火) 力 力	赤飯・牛乳 ヒレカツ		牛乳	ブロッコリー・たんじん	キャベツ	精白米・もち米	なたね油	中濃ソース (小中のみ)	719	841
27 (火) ブ ガ 28 (水) ち	赤飯・牛乳 ヒレカツ ゆで野菜	ヒレカツ	牛乳	ブロッコリー・にんじん	キャベツ	精白米・もち米			-	
27 (火) 対 対 28 (水) 対	赤飯・牛乳 ヒレカツ		牛乳	ブロッコリー・にんじん ねぎ	キャベツたまねぎ・えのきたけ	精白米・もち米 おかんクレープ (小中のみ)		中濃ソース (小中のみ)	719	841 31.0

2月学校給食栄養量	量(19回平	<b>平均)</b>												
	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)	660	26.1	20.1	27.4%	354	97	2.8	3.2	249	0.67	0.61	35	5.5	2.5
中学生	814	31.1	23.0	25.4%	386	115	3.3	3.8	282	0.84	0.69	41	6.7	3.0

### ▼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の必要な場合は、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。

※7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「学校給食費に関する審議結果」について掲載しています。⇒ http://www.takamatsu-gk.jp/takamatsu/





### 2月分學做給食献並表

平成30年2月1日 高松市教育委員会 (公財)高松市学校給食会

	I				<b>一                                    </b>				兴	<b>卓/</b> 亚
日		(赤)おもに体	をつくるもの	(紀) おむじ	使 用 す る 食 <sub> </sub> こ体の調子を整えるもの		ドーのもとになるもの		栄養 小学校	
(曜)	献立名	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	調味料他	エネルギ	
,		魚・肉・たまご・豆・豆製品		緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂類・種実類	M. 7 (1 1 1 1 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	たんぱく	
	他人どんぶり(麦ごはん)・牛乳	たまご・ぶた肉	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ	精白米・精麦		しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)	657	881
1		7.C. Q. 23.7.C. M		100010 1140	7.2.14.2 (1.7.21)	さとう・でんぷん	b	[ [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [	001	001
(木)	ししゃものからあげ		ししゃも	1. 47. 其 12. ) 12. )	1 do 1	でんぷん さとう	なたね油 ごま	1 , 3,6	25.2	32.2
	麦ごはん・牛乳		牛乳	小松菜・にんじん	もやし	精白米・精麦		しょうゆ		
	いわしのかば焼き風	いわし粉つき	140		しょうが	さとう・でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん	674	800
2	ゆでブロッコリー	- 4.5 O 1.5 = C		ブロッコリー		(2)	G, C, All			
	大根のみそ汁	油あげ・みそ	わかめ	にんじん・ねぎ	大根・ごぼう			にほし(だし)	26.0	30.1
	節分豆(小中のみ)	節分豆(小中のみ)							20.0	50.1
	大根めし(麦入り)・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳		大根・えだ豆	精白米・精麦		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	634	745
5	くきわかめのきんぴら	てんぷら	くきわかめ	にんじん	れんこん・ごぼう	こんにゃく・さとう	ごま油・ごま	しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	034	745
(月)	かきたま汁	たまご		ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	でんぷん		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	26.0	29.4
	小魚入りアーモンド (小中のみ)		nt. est				小魚入りアーモンド (小中のみ)			
	コッペパン・牛乳 とり肉とオリーブのトマト煮	1. 10 151	牛乳	1-1 1-1 1:1	소+사항 bpil 12/12/ 소비 ヴ	コッペパン じゃがいも・さとう	なたね油・オリーブ油	1-16-1	606	726
(水)	野菜サラダ	とり肉		トマト・にんじん ブロッコリー・にんじん	たまねぎ・セロリ・にんにく・オリーブ	さとう	なたね油	トマトケチャップ・ぶどう酒・チキンコンソメ		
	りんご(小中のみ)	7.4		プログログー・にんじん	りんご (小中のみ)	(20)	なりこれな行用		30.2	36.1
	麦ごはん・味つけのり・牛乳		牛乳・味つけのり		9702 (41-4504)	精白米・精麦				
7		#rb ; #; * * * * *	140 010-17-07-9	にんじん	1. 1. 30°	じゃがいも	ale ale Le Nels	7 10 1	674	838
(水)	牛肉と野菜のうま煮	牛肉・うずらたまご		さやいんげん	たまねぎ	こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	26.1	30.6
	小松菜とまぐろのあえもの	まぐろの油づけ		小松菜	もやし			しょうゆ・ポン酢	20.1	50.0
	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			638	739
8	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	030	139
(木)	カラフルサラダ			ブロッコリー・にんじん	キャベツ・とうもろこし	さとう	なたね油	We he in it is in the second of the second o	05.0	01.0
	ぽんかん(小中のみ)			) = ) = ) = (CNUN	ぽんかん(小中のみ)		3.7C43TIII		27.3	31.3
	大根のたまごとじどんぶり(麦ごはん)		11. 72			精白米・精麦				
9	牛乳	たまご・ベーコン	牛乳	にんじん・ねぎ	大根・ほししいたけ	さとう・でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん・チキンコンソメ	681	845
(金)	大豆と小にぼしのあげ煮	大豆	小にほし			さとう・でんぷん・米粉	なたね油・ごま	しょうゆ	05.5	20.7
	野菜のポン酢あえ				もやし・キャベツ・きゅうり			しょうゆ・ポン酢	25.5	29.7
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			642	874
	こんぶと根菜のうま煮	とり肉	こんぶ	にんじん・さやいんげん	ごぼう・れんこん	こんにゃく・さとう・でんぷん	ごま油	しょうゆ	042	074
(火)	石かり汁	さけ・みそ			はくさい・太ねぎ	じゃがいも		けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	26.4	33.9
	ミックスナッツ (中のみ)						ミックスナッツ (中のみ)		20.1	00.0
, ,	麦ごはん・あさりのつくだ煮 (小中のみ)・牛乳		牛乳	1-130		精白米・精麦			641	801
(水)	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 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・でんぷん	ごま油	しょうゆ・一味とうがらし		
(*34)	食べて菜と金時にんじんのごまドレッシングあえ			食べて菜・金時にんじん	もやし	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ	27.4	32.2
	黒糖パン		11.00			黒糖パン				
	レーズンパン(小のみ)・牛乳		牛乳			レーズンパン (小のみ)			637	913
1.5	リゾット	ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・太ねぎ・しめじ・セロリ	精麦・精白米	なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ	007	010
15   <del>(太</del> )	とりのからあげ	とり肉			しょうが	米粉・でんぷん	なたね油	しょうゆ		
(*14)	肉だんごのあま煮(小のみ)	肉だんごのあま煮(小のみ)							07.7	20.1
	フレンチサラダ			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		27.7	36.1
	ガトーショコラ(中のみ)	So de refer	Nov14	1 = 1 10 1	11/2011 12 12 12 12 12	ガトーショコラ (中のみ)		1 . 3 . 6		
16	キムチごはん (麦入り)・牛乳 ナムル	ぶた肉	牛乳	にんじん にんじん	はくさいキムチ・えだ豆・しょうが もやし・きゅうり・にんにく	荷日本・柏友・さとう   さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ しょうゆ・一味とうがらし	622	741
(金)	はるさめスープ	うずらたまご・ハム		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ	はるさめ	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	22.5	25.7
	麦ごはん・牛乳	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	牛乳	,-,00,0 400		精白米・精麦	STORING CATH	1 2/1 / Un / 1 / 1 / W / / /		
10	魚のごまあげ	赤魚	, ,,,		しょうが	でんぷん・米粉	なたね油・ごま	しょうゆ	726	911
(月)	ブロッコリーのあまずあえ			ブロッコリー・にんじん	キャベツ	さとう			0.00	00.0
	うちこみ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	大根・しいたけ	うどん		にほし(だし)	27.3	33.9
00	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			673	816
(火)	ごぼうのクリームシチュー	とり肉・大豆・ベーコン	牛乳・生クリーム	にんじん・パセリ	たまねぎ・ごほう・エリンギ	じゃがいも・小麦粉	なたね油・バター	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ		
	にんじんサラダ	まぐろの油づけ		にんじん	きゅうり・たまねぎ・セロリ	さとう	オリーブ油	りんご酢	28.0	33.1
21	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			632	785
(水)	こうやどうふのたまごとじ	たまご・とり肉・こうやどうふ	~ 1 h	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)	28.4	33.5
	切りぼし大根のあえもの		こんぶ	ほうれんそう・にんじん	切りぼし大根・とうもろこし	さとう	ごま油	しょうゆ	20,4	00.0
22	みそラーメン・牛乳	ぶた肉・みそ	牛乳	にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・もやし   にんにく	中華めん・さとう でんぷん	ごま油	がらスープ・チキンコンソメ   しょうゆ・トウバンジャン	624	775
(太)	さつまいものからあげ					さつまいも	なたね油		00.7	00.1
1 17	ネーブルオレンジ(小中のみ)				ネーブルオレンジ (小中のみ)				23.1	28.4
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			600	0.40
	さばの塩こうじ焼き	さばの塩こうじ焼き							683	848
(金)	おかかあえ	かつおぶし		ほうれんそう・にんじん	キャベツ		ごま	しょうゆ・ポン酢	25.2	29.7
	みそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	じゃがいも		にほし(だし)	20,2	23.1
	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・グリンピース	精白米・精麦	バター・なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース <sup></sup> ぶどう洒・チキンコンソメ	000	700
0.5	- " - " - "				キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ぶどう酒・チキンコンソメ ドレッシング	660	782
(月)	_	白いんげん豆・ベーコン		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・チキンコンソメ・しょうゆ		
(43)	ミックスナッツ (小のみ)	H . 101/103		,=,00,0 /.09			ミックスナッツ (小のみ)		23.3	28.5
	ヨーグルト(中のみ)		ヨーグルト (中のみ)				(1377)		-5.0	
	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		CEO	707
27	はくさいと肉だんごのスープ	肉だんご		にんじん・ねぎ	はくさい・たまねぎ・たけのこ	はるさめ	なたね油	がらスープ・しょうゆ	658	797
(火)					しいたけ・しょうが			チキンコンソメ	25.0	29.8
	ひじきとチーズの鉄こつサラダ	まぐろの油づけ	チーズ・ひじき	にんじん	キャベツ	さとう	なたね油	しょうゆ		
	赤飯・牛乳	小豆	牛乳			精白米・もち米	ごま	由漁ソーフ (本中のた)	719	841
28 (水)	セレカツ ゆで野菜	ヒレカツ		ブロッコリー・にんじん	キャベツ		なたね油	中濃ソース(小中のみ)	. 20	Ü11
(水)	赤だし	とうふ・みそ		ねぎ	たまねぎ・えのきたけ			けずりぶし(だし)	00.0	01.0
	みかんクレープ (小中のみ)	_ / J. J. J. C		390		みかんクレープ (小中のみ)		·, /, / (/CO/	26.6	31.0
	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	II.		1	I .		<u> </u>	<u> </u>		L

#### 2月学校給食栄養量(19回平均)

エネルギー たんぱく質 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 脂質 g 脂肪エネルギー比 kcal g 小学生 (中学年) 26.2 20.1 27.6% 95 2.8 3.2 259 0.69 0.63 35 2.5 657 354 5.4 113 3.3 3.8 295 0.87 0.72 6.6 3.0









※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の必要な場合は、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「学校給食費に関する審議結果」について掲載しています。⇒ http://www.takamatsu-gk.jp/takamatsu/



# 2月分學做給食獻並表

平成30年2月1日 高松市教育委員会 (公財)高松市学校給食会

						使用する食」	品 名			栄養	養価
日曜		献立名	(赤) おもに体			こ体の調子を整えるもの かまにばなること		ギーのもとになるもの	□田□十 火江 <b>/</b> ↓		中学校
唯	重)		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品		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	おもに脂質油脂類・種実類		エネルギ	
	+	カレーピラフ(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	カレー粉・チキンコンソメ		
1	ı	ごぼうサラダ	まぐろの油づけ		にんじん	ごぼう・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	739	862
休	· ′ L	レタスのスープ	うずらたまご・ハム			たまねぎ・レタス	でんぷん	なたね油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	26.0	29.2
H	_	ココアワッフル(小中のみ) 麦ごはん・牛乳		<del>上</del> 司			ココアワッフル (小中のみ)				
		<u> </u>	いわし粉つき	牛乳		しょうが	精白米・精麦 さとう・でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん	674	800
2	, –	ゆでブロッコリー	1 10 010 0 0		ブロッコリー		(70,0070	عرام الله	04)17 0/1/10		
金	Ē) —	大根のみそ汁	油あげ・みそ	わかめ	にんじん・ねぎ	大根・ごぼう			にほし(だし)	26.0	30.1
		節分豆(小中のみ)	節分豆 (小中のみ)								
5	.	他人どんぶり(麦ごはん)・牛乳	たまご・ぶた肉	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ	精白米・精麦 さとう・でんぷん		しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)	657	881
月月	-	ししゃものからあげ		ししゃも			でんぷん	なたね油		05.0	00.0
L	- / <u> </u>	小松菜ともやしのごまあえ			小松菜・にんじん	もやし	さとう	ごま	しょうゆ	25.2	32.2
	-	大根めし(麦入り)・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳		大根・えだ豆	精白米・精麦		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	634	745
6	-	くきわかめのきんぴら かきたま汁	てんぷら たまご	くきわかめ	にんじん ねぎ	れんこん・ごぼう たまねぎ・ほししいたけ	こんにゃく・さとう	ごま油・ごま	しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)		
		小魚入りアーモンド(小中のみ)	7.55.		142	\( \alpha \tau \tau \alpha \tau \tau \tau \tau \tau \tau \tau \ta	Chah	小魚入りアーモンド (小中のみ)	[ [ [ [ [ [ [ [ [ [ [ [ [ [ [ [ [ [ [	26.0	29.4
	_	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン	1,100,77		202	500
7		とり肉とオリーブのトマト煮	とり肉		トマト・にんじん	たまねぎ・セロリ・にんにく・オリーブ	じゃがいも・さとう	なたね油・オリーブ油	トマトケチャップ・ぶどう酒・チキンコンソメ	606	726
(水		野菜サラダ	ハム		ブロッコリー・にんじん	キャベツ	さとう	なたね油		30.2	36.1
	_	りんご(小中のみ) 麦ごはん・味つけのり・牛乳		牛乳・味つけのり		りんご(小中のみ)	精白米・精麦				
8	3		<b>开内,这样产上一</b>	140 N 21) V) V	にんじん	カキわぎ	じゃがいも	to to be detailed	1 1 200 7 10 2	674	838
休	ΝL	牛肉と野菜のうま煮	牛肉・うずらたまご		さやいんげん	たまねぎ	こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	26.1	30.6
	_	小松菜とまぐろのあえもの	まぐろの油づけ	At 의	小松菜	もやし	7 60 1.03		しょうゆ・ポン酢	20.1	00.0
	r	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン		トマトピューレ・トマトケチャップ	638	739
		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	ぶどう酒・ウスターソース・チキンコンソメ		
金		カラフルサラダ			ブロッコリー・にんじん	キャベツ・とうもろこし	さとう	なたね油		27.3	31.3
	$\overline{}$	ぽんかん(小中のみ)				ぽんかん(小中のみ)					
13		大根のたまごとじどんぶり (麦ごはん) 牛乳	たまご・ベーコン	牛乳	にんじん・ねぎ	大根・ほししいたけ	精白米・精麦   さとう・でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん・チキンコンソメ	681	845
		大豆と小にぼしのあげ煮	大豆	小にぼし			さとう・でんぷん・米粉	なたね油・ごま	しょうゆ		
	-	野菜のポン酢あえ				もやし・キャベツ・きゅうり			しょうゆ・ポン酢	25.5	29.7
		ごはん・牛乳		牛乳			精白米			642	874
		こんぶと根菜のうま煮	とり肉 さけ・みそ	こんぶ	にんじん・さやいんげん	The state of the s	こんにゃく・さとう・でんぷん じゃがいも	ごま油	しょうゆ けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)		
(2)		石かり汁 ミックスナッツ(中のみ)	さり・みて			はくさい・太ねぎ	しゃかいも	ミックスナッツ (中のみ)	けずりかし (だし)・こんか (だし)	26.4	33.9
	_	麦ごはん・あさりのつくだ煮 (小中のみ)・牛乳	あさりのつくだ煮(小中のみ)	牛乳			精白米・精麦	(1999)		241	001
15		焼きどうふのみそそぼろ煮	焼きどうふ		にんじん	たまねぎ・ほししいたけ・しょうが	さとう・でんぷん	ごま油	しょうゆ・一味とうがらし	641	801
木	ŊĻ	食べて菜と金時にんじんのごまドレッシングあえ	ぶた肉・みそ		チンゲンサイ・ねぎ 食べて菜・金時にんじん	にんにく もやし	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ	27.4	32.2
	$\overline{}$	黒糖パン			民へて来 並時にルじル	810	黒糖パン	C S fill C S			
	- 1	レーズンパン(小のみ)・牛乳		牛乳			レーズンパン (小のみ)			637	913
16	h  -	リゾット	ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・太ねぎ・しめじ・セロリ	精麦・精白米	なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ	007	010
金	<u>+</u> )	とりのからあげ	とり肉			しょうが	米粉・でんぷん	なたね油	しょうゆ		
		肉だんごのあま煮(小のみ) フレンチサラダ	肉だんごのあま煮(小のみ)		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		27.7	36.1
	-	ガトーショコラ(中のみ)			V270 070	4 (11) 12 19 19 12 19 15 15	ガトーショコラ (中のみ)	<b>み/こ/3/</b> 四			
40	$\rightarrow$	キムチごはん(麦入り)・牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん	はくさいキムチ・えだ豆・しょうが	精白米・精麦・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	622	741
(月		ナムル			にんじん	もやし・きゅうり・にんにく	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・一味とうがらし		
,,,	,	はるさめスープ	うずらたまご・ハム	<b>小</b> ····································	にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ	はるさめ	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	22.5	25.7
120		麦ごはん・牛乳 魚のごまあげ	赤魚	牛乳		しょうが	精白米・精麦 でんぷん・米粉	なたね油・ごま	しょうゆ	726	911
火火	ī.  -	<u> </u>	7 77		ブロッコリー・にんじん	キャベツ	さとう	St. Claritin	- 40 / 17	07.0	00.0
		うちこみ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	大根・しいたけ	うどん		にほし(だし)	27.3	33.9
2		コッペパン・牛乳	l. la ris.	牛乳	10.1.10.1	J. de 1, 300 -01 oc 5	コッペパン	J. J. M	18A m	673	816
小	k) _	ごぼうのクリームシチュー にんじんサラダ	とり肉・大豆・ベーコン まぐろの油づけ	牛乳・生クリーム	にんじん・パセリ にんじん	たまねぎ・ごぼう・エリンギ きゅうり・たまねぎ・セロリ	じゃがいも・小麦粉 さとう	なたね油・バター オリーブ油	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ りんご酢	28.0	33.1
	_	麦ごはん・ひじきのり(小中のみ)・牛乳	ж ( Этэндэт)	牛乳・ひじきのり (小中のみ)		ביין ובאימכי בנון	精白米・精麦	• / / / / / / /	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	632	785
22	2 - E) _	こうやどうふのたまごとじ	たまご・とり肉・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)		
\A	7	切りぼし大根のあえもの		こんぶ	ほうれんそう・にんじん	切りぼし大根・とうもろこし	さとう	ごま油	しょうゆ	28.4	33.5
00	2	みそラーメン・牛乳	ぶた肉・みそ	牛乳	にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・もやし にんにく	中華めん・さとう でんぷん	ごま油	がらスープ・チキンコンソメ しょうゆ・トウバンジャン	624	775
(金		さつまいものからあげ					さつまいも	なたね油		00.1	00.1
		ネーブルオレンジ(小中のみ)				ネーブルオレンジ (小中のみ)				23.1	28.4
	-	麦ごはん・牛乳 よばのたことに抜き	St. Bar He Santa	牛乳			精白米・精麦			683	848
		さばの塩こうじ焼き おかかあえ	さばの塩こうじ焼き かつおぶし		ほうれんそう・にんじん	キャベツ		ごま	しょうゆ・ポン酢	-	
\4	<u> </u>	おかかめた みそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	じゃがいも	_ 4	にほし(だし)	25.2	29.7
		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・グリンピース	精白米・精麦	バター・なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース		
			C 7 M	Lan	1270 070		7月口小·相久	プラー なんこれよ?田	ぶどう酒・チキンコンソメ	660	782
27		コールスローサラダ コンソメスープ	白いんげん豆・ベーコン		にんじん・パセリ	キャベツ・きゅうり・とうもろこし たまねぎ・セロリ	マカロニ	なたね油	ドレッシング がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ		
()	-	<u>コンケメスーク</u> ミックスナッツ(小のみ)	H4-101)107 1 (-72)		1270 070 7 7 7 2 9	763406 649	17/14	ミックスナッツ (小のみ)	N 9/	23.3	28.5
		ヨーグルト(中のみ)		ヨーグルト (中のみ)				(4 / /			
	_	赤飯・牛乳	小豆	牛乳			精白米・もち米	ごま		710	0.41
28	8 🗆	ヒレカツ	ヒレカツ		717 m = 11	+ 4 A W		なたね油	中濃ソース(小中のみ)	719	841
(zk	k) L	ゆで野菜 赤だし	とうふ・みそ		ブロッコリー・にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ・えのきたけ			けずりぶし(だし)	90.0	01.0
		みかんクレープ(小中のみ)	= /			, 3. mg / 75 / 5 / 5 / 5 / 5 / 5 / 5 / 5 / 5 /	みかんクレープ (小中のみ)		.,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	26.6	31.0
	_										

#### 2月学校給食栄養量(19回平均)

エネルギー たんぱく質 鉄分 ビタミンA ビタミンB1 ビタミンB2 ビタミンC 食物繊維 脂質 カルシウム マグネシウム 亜鉛 食塩 g 脂肪エネルギー比 kcal g mg μg 小学生(中学年) 26.2 20.0 27.6% 350 95 2.8 3.2 264 0.69 0.62 34 2.5 661 5.4 384 113 3.3 3.8 301 0.87 0.71 39 6.6 3.0





▼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の必要な場合は、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「学校給食費に関する審議結果」について掲載しています。⇒ http://www.takamatsu-gk.jp/takamatsu/





# 2月分學做給食獻立長

平成30年2月1日 高松市教育委員会 (公財)高松市学校給食会

								(五別/高仏川		
日曜		(赤) おもに体 おもにたんぱく質	をつくるものおもに無機質	(緑) おもに おもにカロテン	使用する食品 に体の調子を整えるもの おもにビタミンC	品 名 │(黄) おもにエネルキ │ おもに炭水化物	ギーのもとになるもの おもに脂質	-1	栄養 小学校 エネルギ	中学校
( )		魚・肉・たまご・豆・豆製品		緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂類・種実類	-	たんぱく	
	ごはん・牛乳	M P4 72 OC II II III II	牛乳	柳风巴却不	この思めお来でのこ 米湯	精白米	周旭从 庄八从			
1	いわしの香りあげ	いわし粉つき			しょうが	さとう・でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん	679	839
(木)		-		19 10 1 1- 30	C 2 7 %	/	なだれる		21.0	27.9
	とん汁	ぶた肉・油あげ・麦みそ		にんじん・ねぎ		さつまいも		にほし(だし)	21.0	21.3
	さけ菜めし・牛乳		牛乳			精白米		さけ菜めしのもと		500
1	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	なたね油	しょうゆ	625	732
金(金)		MYCW TW		V=70 C70	102449 - VICT	さとう・でんぷん	なりこれる任田	C		
\ <u> </u>	いそ香あえ		味つけもみのり	小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ	22.8	25.8
	節分豆	節分豆							22.0	20.0
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				
_	2,675 1 30	1 2 2 2 2 2	170			110000			591	728
5  (月)	マーボーどうふ	とうふ・ぶた肉 みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・たけのこ・きくらげ しょうが・にんにく	でんぷん・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		
(73)		1,7							22.9	26.9
	中華サラダ			にんじん	もやし・きゅうり			ドレッシング	$\sqcup$	
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			612	721
6	煮こみおでん	てんぷら・うずらたまご	こんぶ	にんじん	大根	さといも		しょうゆ	012	721
(火)	点とかるくん	牛肉・あつあげ・みそ	CNA	V=70 C70	入报	こんにゃく・さとう		C 1 7 19	00.0	90.0
	小松菜のあえもの			小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ・みりん	23.3	26.9
	大根のたまごとじどんぶり(ごはん)								010	750
7	大板のたまことしてんふり (こはん) 牛乳	たまご・ベーコン	牛乳	にんじん・ねぎ	大根・しいたけ	精白米・さとう   でんぷん	なたね油・バター	しょうゆ・みりん・チキンコンソメ	610	752
(水)		+ /12 01 -01		17 18 1	de 1, 0000 de . 5 20 3 5 3 44 5 5			181 2 . 3 . 449	20.2	23.4
	ツナサラダ	まぐろの油づけ	11.001	にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	hele J. V.		ドレッシング		20.1
Q	ごはん・味つけのり・牛乳		牛乳・味つけのり			精白米			574	675
	ぶた肉の梅みそ煮	ぶた肉・みそ		にんじん	たまねぎ・ごぼう・たけのこ・梅肉	さとう	なたね油	しょうゆ	07.1	00.0
(-14)	香りあえ			小松菜・にんじん	もやし・ゆず	さとう	ごま	しょうゆ	21.1	23.8
	小型黒糖パン・牛乳		牛乳			小型黒糖パン				
9		1			たまねぎ・エリンギ・えだ豆			トマトピューレ・トマトケチャップ	612	718
(金)	スパゲティミートソース	牛肉・ぶた肉		にんじん	にんにく	スパゲティ	なたね油	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・にんじん	カリフラワー・とうもろこし		-	ドレッシング	26.5	30.4
			11.001	プロッコリー・にんしん		detect at		109909		
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			609	790
	こうやどうふの煮もの	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)		
(火)	大根サラダ	まぐろの油づけ		にんじん	大根・とうもろこし			ドレッシング	25.6	32.9
	小魚入りアーモンド(中のみ)						小魚入りアーモンド(中のみ)		23.0	32.9
Ī.,	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			566	666
14	こんごとわんこんの考えの	牛肉	こんぶ	にんじん	れんこん	こんにゃく・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし		
(水)	石かり汁	さけ・みそ			はくさい・太ねぎ	じゃがいも		けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	21.1	24.2
	H 2 7 7 1									
4.5	みそラーメン・牛乳	うずらたまご ぶた肉・みそ	牛乳	にんじん	もやし・キャベツ・とうもろこし 太ねぎ・きくらげ・にんにく	中華めん・さとう	ごま油	がらスープ・しょうゆ   中華スープねり状	658	812
15		10.7617			Jeine C ( 31) 127012 (			1		
(1)	さつまいものからあげ					さつまいも	なたね油		24.7	30.0
	ぽんかん				ぽんかん					
1,0	キムチごはん・牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん	はくさいキムチ・えだ豆・しょうが	精白米・さとう	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	699	828
(金)	魚のきのこソースかけ	メルルーサ			まいたけ・しめじ・えのきたけ	でんぷん・米粉・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん		
(44)	わかめスープ	うずらたまご	わかめ	ねぎ	たまねぎ			がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	29.6	34.2
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				
19		late 2. 1 o 2 3 So 2. rtn			* * 1 ** * ** * * / *   17				595	737
		焼きどうふ・ぶた肉 みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・えだ豆・きくらげ   にんにく・しょうが	さとう・でんぷん	ごま油	しょうゆ・一味とうがらし		
(月)					12,012 ( 04 ) %				25.0	29.2
	ブロッコリーのおかかあえ	かつおぶし		ブロッコリー			ごま	しょうゆ・ポン酢		
	コッペパン		牛乳			コッペパン			222	000
	ブルーベリージャム・牛乳		1 30			ブルーベリージャム		<u> </u>	666	800
20	とり肉のレモンソースかけ	とり肉			レモン	でんぷん・さとう・米粉	なたね油	しょうゆ・みりん		
(火)		白いんげん豆					1	がらスープ・ぶどう酒	96.6	21.7
	ミネストローネ	ベーコン		トマト・にんじん	たまねぎ・にんにく	さとう	なたね油	からスープ・ふとう酒  トマトパウダー・チキンコンソメ	26.8	31.7
	************************************		<b>片</b> ····································			水椒 **				
	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			608	742
21	チリコンカーン	金時豆・ぶた肉		トマト	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		
(水)						, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	3	チキンコンソメ・チリパウダー	26.1	31.1
	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	さとう	ごま油・なたね油	しょうゆ	20.1	31.1
	中華風たきこみごはん・牛乳	焼きぶた	牛乳	にんじん・ねぎ	えだ豆・たけのこ・ほししいたけ	精白米・さとう	ごま油・なたね油	しょうゆ	592	697
22	バンサンスウ	1		にんじん	もやし・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	392	091
(本)	はるさめスープ	うずらたまご・ハム		ねぎ	ほししいたけ	はるさめ・でんぷん	ごま油	しょうゆ・中華スープねり状	21.2	24.1
		,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,					- 56 (24	ウスターソース・がらスープ・ぶどう酒		
23	カレーライス(ごはん)・牛乳	牛肉・レンズ豆	牛乳	にんじん・トマト	たまねぎ・えだ豆・にんにく	精白米・じゃがいも	なたね油	トマトケチャップ・カレー粉・しょうゆ	692	850
(金)						小麦粉 		チャツネ・とんかつソース・チキンコンソメ	00.0	00.1
/	ひじきサラダ	まぐろの油づけ	ひじき	にんじん	キャベツ			ドレッシング	22.6	26.4
	手まきおにぎり・牛乳		牛乳・のり		梅しそ	精白米			569	670
26		牛肉		さやいんげん・にんじん	ごぼう	こんにゃく・さとう	ごま油・ごま	しょうゆ・みりん・一味とうがらし・にほし(だし)	509	070
(月)	大根のみそ汁	油あげ・みそ	わかめ	にんじん・ねぎ	大根	2,2,2, , , , , , , , ,	- 5 IM - 5	にほし(だし)	19.5	22.2
	きなこあげパン(コッペパン)・牛乳		牛乳	,-,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	7 1/2	コッペパン・さとう	なたね油			
27		-	1.40	17 ) 18 )	** * * * * * * * * * * * * * * * * * *			150 m of 1 . 3.0 d 3.	687	780
(火)	はくさいとウインナーのスープ煮	うずらたまご・ウインナー		にんじん	たまねぎ・はくさい・しょうが	でんぷん	ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	25.9	28.9
	花野菜のサラダ			ブロッコリー	カリフラワー・とうもろこし			ドレッシング	20.9	20.9
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			576	716
28	ちくぜん煮	とり肉		にんじん	ごぼう・れんこん・たけのこ	こんにゃく	ごま油	しょうゆ・にぼし(だし)	570	/10
1-0	- ラくせん温	C 7 M	1	<b>バール しん</b>	こはり・ルルこん・だりのこ	さとう・でんぷん	- よ仕	しょりゆ にはし (だし)	1	
(水)					1	1			00 -	000
(水)	みそ汁	とうふ・みそ	わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ			にほし(だし)	22.2	25.9

#### 2月学校給食栄養量(19回平均)

### ▼さらに詳しい情報はこちらから▼

	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)	622	23.7	18.1	26.2%	313	83	2.2	3.1	248	0.63	0.54	28	4.5	2.3
中学生	750	27.7	20.4	24.5%	335	98	2.7	3.6	281	0.76	0.60	32	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の必要な場合は、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「学校給食費に関する審議結果」について掲載しています。⇒ http://www.takamatsu-gk.jp/takamatsu/





# 2月分學做給食獻立衰

平成30年2月1日高松市教育委員会(公財)高松市学校給食会

					 使 用 す る 食 i	 品 名			栄養	養価
日		(赤)おもに体			体の調子を整えるもの	(黄) おもにエネル	ドーのもとになるもの	-	小学校	中学校
曜	المرعيد اط	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	おもに脂質油脂類・種実類	調味料他	エネルギ	
	さけ菜めし・牛乳		牛乳		この他の対象 さいこ 木物	精白米	加加級 恒天級	さけ菜めしのもと		
1	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	なたね油	しょうゆ	603	710
(木)		あた内・干内		ICN CN	/こよ440 ・ た/こ立	さとう・でんぷん	/よ/こ/44/田	C	21.0	24.0
	いそ香あえ		味つけもみのり	小松菜・にんじん	もやし	本土 - A		しょうゆ		
2	ごはん・牛乳 いわしの香りあげ	いわし粉つき	牛乳		しょうが	精白米 さとう・でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん	701	861
(金)		ぶた肉・油あげ・麦みそ		にんじん・ねぎ		さつまいも	المراجع المراج	にほし(だし)		
	節分豆	節分豆							25.4	29.7
5	ごはん・味つけのり・牛乳		牛乳・味つけのり			精白米			574	675
(月)	ぶた肉の梅みそ煮	ぶた肉・みそ		にんじん 小松菜・にんじん	たまねぎ・ごぼう・たけのこ・梅肉 もやし・ゆず	さとう	なたね油 ごま	しょうゆ	21.1	23.8
	番りあえ 米粉パン・牛乳		牛乳	力が未・にんしん	870.09	米粉パン	CI	C		
6		A 11.1	1 40					トマトケチャップ・ウスターソース	608	742
(火)	チリコンカーン	金時豆・ぶた肉		トムト	たまねぎ・にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油	チキンコンソメ・チリパウダー	26.1	21.1
	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	さとう	ごま油・なたね油	しょうゆ	26.1	31.1
7	ごはん・牛乳	d. de	牛乳	) - ) ) ) )	1. 1. 5. 1	精白米		1	566	666
( <b>7k</b> )	こんぶとれんこんの煮もの 石かり汁	牛肉   さけ・みそ	こんぶ	にんじん	れんこん はくさい・太ねぎ	こんにゃく・さとうじゃがいも	ごま・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)	21.1	24.2
	ごはん・牛乳	C1) . W.C	牛乳		IN CYTTAMAC	精白米		1) 1 7 MAID (/CD) · CNA (/CD)		
8		とうふ・ぶた肉		19 10 1 1- 20	たまねぎ・たけのこ・きくらげ		and the state of the state of	トマトケチャップ・しょうゆ・がらスープ	591	728
(木)	マーボーどうふ	みそ		にんじん・ねぎ	しょうが・にんにく	でんぷん・さとう	なたね油・ごま油	中華スープねり状・トウバンジャン	22.9	26.9
	中華サラダ			にんじん	もやし・きゅうり			ドレッシング	22.9	20.9
9	ごはん・牛乳	よっキ1五 20下中	牛乳	17 1 10 1	プラン・シャラ	精白米	of the decision	1 1 200 7 10 1	570	670
(金)	あつあげとひじきのうま煮 アーモンドあえ	あつあげ・ぶた肉	ひじき	にんじん ほうれん草・にんじん	ごぼう・えだ豆 もやし	こんにゃく・さとう さとう	なたね油 アーモンド	しょうゆ・みりん	20.2	23.2
		うずらたまご			もやし・キャベツ・とうもろこし			がらスープ・しょうゆ		
13	みそラーメン・牛乳	ぶた肉・みそ	牛乳	にんじん	太ねぎ・きくらげ・にんにく	中華めん・さとう	ごま油	中華スープねり状	658	812
(火)	さつまいものからあげ					さつまいも	なたね油		24.7	30.0
	ぽんかん				ぽんかん				24.1	30.0
14	大根のたまごとじどんぶり(ごはん)	たまご・ベーコン	牛乳	にんじん・ねぎ	大根・しいたけ	精白米・さとう でんぷん	なたね油・バター	しょうゆ・みりん・チキンコンソメ	610	752
(水)	牛乳   ツナサラダ	まぐろの油づけ		にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	CNAN		ドレッシング	20.2	23.4
	ごはん・牛乳	よくのの信うり	牛乳	(CN CN	4447 2 2 4 7 9 7 2 7 8 7 2 2	精白米		1.0000		
15	5 4 10 5 4 5 10 1 5 1	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)	609	790
(木)	大根サラダ	まぐろの油づけ		にんじん	大根・とうもろこし			ドレッシング	25.6	32.9
	小魚入りアーモンド (中のみ)		1 -1			At 1 11	小魚入りアーモンド(中のみ)		20.0	02.0
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米 			595	737
16	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・きくらげ   にんにく・しょうが	さとう・でんぷん	ごま油	しょうゆ・一味とうがらし		
(金)	ブロッコリーのおかかあえ	かつおぶし		ブロッコリー			ごま	しょうゆ・ポン酢	25.0	29.2
10	キムチごはん・牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん	はくさいキムチ・えだ豆・しょうが	精白米・さとう	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	699	828
(月)	思のさのこう一人がけ	メルルーサ			まいたけ・しめじ・えのきたけ	でんぷん・米粉・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	20.6	24.0
	わかめスープ	うずらたまご	わかめ	ねぎ	たまねぎ	地址	week also National advantage for National	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	29.6	34.2
20	中華風たきこみごはん・牛乳 バンサンスウ	焼きぶた	牛乳	にんじん・ねぎ にんじん	えだ豆・たけのこ・ほししいたけ もやし・きゅうり・とうもろこし	精白米・さとう	ごま油・なたね油	しょうゆ	592	697
(火)	はるさめスープ	うずらたまご・ハム		ねぎ	ほししいたけ	はるさめ・でんぷん	ごま油	しょうゆ・中華スープねり状	21.2	24.1
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			619	791
21 (水)	煮こみおでん	てんぷら・うずらたまご	こんぶ	にんじん	大根	さといも		しょうゆ	612	721
(水)		牛肉・あつあげ・みそ				こんにゃく・さとう			23.3	26.9
	小松菜のあえもの			小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ・みりん		
	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			666	800
22	とり内のしてい フかけ	とり肉			レモン	でんぷん・さとう・米粉	なたね油	しょうゆ・みりん		
(木)		白いんげん豆		L	カキわぎ、121121	- , , ,		がらスープ・ぶどう酒	26.8	31.7
	ミネストローネ	ベーコン		トマト・にんじん	たまねぎ・にんにく	さとう	なたね油	トマトパウダー・チキンコンソメ	20.0	1
23	手まきおにぎり・牛乳	l de de	牛乳・のり	4.5.	梅しそ	精白米			569	670
(金)	きんぴらごぼう 大根のみそ汁	牛肉   油あげ・みそ	わかめ	さやいんげん・にんじん にんじん・ねぎ	<ul><li>ごぼう</li><li>大根</li></ul>	こんにゃく・さとう	ごま油・ごま	しょうゆ・みりん・一味とうがらし・にほし(だし) にほし(だし)	19.5	22.2
		THOST) - OF C	4274-43	12/0 U/V - 14/2	八次	det of the land of		ウスターソース・がらスープ・ぶどう酒		
	カレーライス(ごはん)・牛乳	牛肉・レンズ豆	牛乳	にんじん・トマト	たまねぎ・えだ豆・にんにく	精白米・じゃがいも 小麦粉	なたね油	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	692	850
(月)	ひじきサラダ	まぐろの油づけ	ひじき	にんじん	キャベツ			ドレッシング	22.6	26.4
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			EE0	F1.2
27 (火)	ちくぜん煮	とり肉		にんじん	ごぼう・れんこん・たけのこ	こんにゃく	ごま油	しょうゆ・にぼし(だし)	576	716
(火)		, , ,				さとう・でんぷん	- 5 IM		22.2	25.9
	みそ汁 きなこれげパン (コッペパン)・生型	とうふ・みそ	わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ	7 11 10 10 10 11 11 11 11 11 11 11 11 11	ナナルかけ	にほし(だし)		
28	きなこあげパン (コッペパン)・牛乳 はくさいとウインナーのスープ煮	きなこ   うずらたまご・ウインナー	牛乳	にんじん	たまねぎ・はくさい・しょうが	コッペパン・さとう でんぷん	なたね油ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	687	780
( <b>/k</b> )	花野菜のサラダ	7,77,5,5,5		ブロッコリー	カリフラワー・とうもろこし		- 5 14	ドレッシング	25.9	28.9
	1	II.	l .			L				

#### 2月学校給食栄養量(19回平均)

### ▼さらに詳しい情報はこちらから▼

	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)	620	23.4	18.0	26.1%	316	84	2.3	3.1	250	0.62	0.53	26	4.4	2.3
中学生	748	27.3	20.3	24.4%	338	99	2.8	3.6	283	0.76	0.59	29	5.4	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の必要な場合は、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「学校給食費に関する審議結果」について掲載しています。⇒ http://www.takamatsu-gk.jp/takamatsu/



### 国分寺・鬼無



# 2月分學做給食獻並表

平成30年2月1日 高松市教育委員会 (公財)高松市学校給食会

						- L			1 22	
					使用する食	1				養価
日		(赤)おもに体	をつくるもの		体の調子を整えるもの		ギーのもとになるもの			中学校
(曜)		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	調味料他	エネルギ	F- (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	油脂類・種実類		たんぱく	く質 (g)
	大根めし (麦入り)・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳		大根・えだ豆	精白米・精麦		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	20.4	
1	くきわかめのきんぴら	てんぷら	くきわかめ	にんじん	れんこん・ごぼう	こんにゃく・さとう	ごま油・ごま	しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	634	745
<del> </del>	かきたま汁	たまご		ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	でんぷん		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
1,.,	小魚入りアーモンド(小中のみ)			12			小魚入りアーモンド (小中のみ)		26.0	29.4
	麦ごはん・牛乳		<b>上</b> ····································			业 白 业	小部(人) ) ニュト (小山へ)(*)			
	22 - 13 - 13 - 13 - 13 - 13 - 13 - 13 -	) ) .br 3.	牛乳			精白米・精麦			674	800
2	いわしのかば焼き風	いわし粉つき			しょうが	さとう・でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん	074	800
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー						_
\ <u>31Z</u> ,	大根のみそ汁	油あげ・みそ	わかめ	にんじん・ねぎ	大根・ごぼう			にほし (だし)	26.0	30.1
	節分豆(小中のみ)	節分豆 (小中のみ)							20.0	00.1
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				1
5	とり肉とオリーブのトマト煮	とり肉	1 7 7 5	トマト・にんじん	たまねぎ・セロリ・にんにく・オリーブ	じゃがいも・さとう	なたね油・オリーブ油	トマトケチャップ・ぶどう酒・チキンコンソメ	606	726
	野菜サラダ	NA		ブロッコリー・にんじん	キャベツ	さとう	なたね油	T (T) / (7) M.C /III / (TOUT)		+
\/		74		プロッコリー・にんしん		227	なってれる。日	-	30.2	36.1
	りんご(小中のみ)				りんご(小中のみ)				<u> </u>	
	麦ごはん・味つけのり・牛乳		牛乳・味つけのり			精白米・精麦			674	838
6	牛肉と野菜のうま煮	牛肉・うずらたまご		にんじん	たまねぎ	じゃがいも	なたね油	しょうゆ・みりん	0,1	
(火)		179 / 9/22		さやいんげん	70344	こんにゃく・さとう	-37С431Щ	0 2 7 17 0 2 7 10	26.1	30.6
	小松菜とまぐろのあえもの	まぐろの油づけ		小松菜	もやし			しょうゆ・ポン酢	20.1	30.0
	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
_		High was at		1011010	A. de la 300 - 11 5 100 1- 11 1		على على على على	トマトピューレ・トマトケチャップ	638	739
7	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	ぶどう酒・ウスターソース・チキンコンソメ	<u> </u>	
(水)	カラフルサラダ			ブロッコリー・にんじん	キャベツ・とうもろこし	さとう	なたね油		07.0	01.0
	ぽんかん(小中のみ)			, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	ぽんかん(小中のみ)	/	J		27.3	31.3
					(1.1.4.10.10.10.1)	delta de la companya				
	大根のたまごとじどんぶり(麦ごはん)	たまご・ベーコン	牛乳	にんじん・ねぎ	大根・ほししいたけ	精白米・精麦	なたね油	しょうゆ・みりん・チキンコンソメ	681	845
	牛乳					さとう・でんぷん				
(木)	大豆と小にぼしのあげ煮	大豆	小にほし			さとう・でんぷん・米粉	なたね油・ごま	しょうゆ	25.5	20.7
	野菜のポン酢あえ				もやし・キャベツ・きゅうり			しょうゆ・ポン酢	25.5	29.7
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				
١	- A A. I. Impaths as to A and	とり肉	こんぶ	にんじん・さやいんげん	ごぼう・れんこん	こんにゃく・さとう・でんぷん	ごま油	しょうゆ	642	874
9		さけ・みそ	C/000	たんしん・マイバル			一子印		<del></del> '	_
(金)	石かり汁	(マリ・みて			はくさい・太ねぎ	じゃがいも	3 4 / 1 /	けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	26.4	33.9
	ミックスナッツ (中のみ)						ミックスナッツ(中のみ)		<u> </u>	
	麦ごはん・あさりのつくだ煮 (小中のみ)・牛乳	あさりのつくだ煮(小中のみ)	牛乳			精白米・精麦			641	801
13	焼きどうふのみそそぼろ煮	焼きどうふ		にんじん	たまねぎ・ほししいたけ・しょうが	さとう・でんぷん	ごま油	しょうゆ・一味とうがらし	041	001
(火)	焼さとうかのみててはつ点	ぶた肉・みそ		チンゲンサイ・ねぎ	にんにく	acy chan	こよ伯	しょうゆ・一味とうからし	97.4	20.0
	食べて菜と金時にんじんのごまドレッシングあえ			食べて菜・金時にんじん	もやし	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ	27.4	32.2
	黒糖パン					黒糖パン				1
	レーズンパン(小のみ)・牛乳		牛乳			志備ハン   レーズンパン (小のみ)			607	
			11.00	1-11-1	h h l 10 11 10 1 1 10 1 1 10 1 1 1 10 1		h h h h h	2012 NW 4 1 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	637	913
14	リゾット	ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・太ねぎ・しめじ・セロリ	精麦・精白米	なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ	. '	
(水	とりのからあけ	とり肉			しょうが	米粉・でんぷん	なたね油	しょうゆ		1
1,53	肉だんごのあま煮(小のみ)	肉だんごのあま煮(小のみ)							'	
	フレンチサラダ			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		27.7	36.1
	ガトーショコラ(中のみ)					ガトーショコラ (中のみ)			'	
	キムチごはん(麦入り)・牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん	はくさいキムチ・えだ豆・しょうが		ごま・ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ		
15		M/CM	一十年			107-11 1024 4 - 7			622	741
木	ナムル			にんじん	もやし・きゅうり・にんにく	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・一味とうがらし	99.5	25.7
(* 1 -)	はるさめスープ	うずらたまご・ハム		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ	はるさめ	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	22.5	25.7
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			700	011
16	魚のごまあげ	赤魚			しょうが	でんぷん・米粉	なたね油・ごま	しょうゆ	726	911
金				ブロッコリー・にんじん	キャベツ	さとう				
	ラロブコブ *** ひめよりめん	油をげ、カス				-		17121 (+21)	27.3	33.9
_	うちこみ汁	油あげ・みそ	No sile	にんじん・ねぎ	大根・しいたけ	うどん		にほし(だし)		
10	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			673	816
(月)	ごぼうのクリームシチュー	とり肉・大豆・ベーコン	牛乳・生クリーム	にんじん・パセリ	たまねぎ・ごぼう・エリンギ	じゃがいも・小麦粉	なたね油・バター	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	00.0	00.1
(13)	にんじんサラダ	まぐろの油づけ		にんじん	きゅうり・たまねぎ・セロリ	さとう	オリーブ油	りんご酢	28.0	33.1
	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			632	785
20	こうやどうふのたまごとじ	たまご・とり肉・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)	002	100
(火)	切りぼし大根のあえもの	/// - /// - ///	こんぶ	ほうれんそう・にんじん	切りぼし大根・とうもろこし	さとう	ごま油	しょうゆ	28.4	33.5
	37.7 to O V tix < 700 V D < 7		-70m	14 /10/00 / 10/00/00		<u> </u>				_
0.4	みそラーメン・牛乳	ぶた肉・みそ	牛乳	にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・もやし   にんにく	中華めん・さとう   でんぷん	ごま油	がらスープ・チキンコンソメ しょうゆ・トウバンジャン	624	775
21	さつキいさのからまば				10,010		ナッナッシャ	02/19/19/19/19		
(水)					3 weg 12 2 25 (1 do = 1)	さつまいも	なたね油		23.1	28.4
	ネーブルオレンジ(小中のみ)		11 -11		ネーブルオレンジ(小中のみ)	Ab Late at the second				
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			683	848
	さばの塩こうじ焼き	さばの塩こうじ焼き							000	040
	おかかあえ	かつおぶし		ほうれんそう・にんじん	キャベツ		ごま	しょうゆ・ポン酢		
1	みそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	じゃがいも		にぼし(だし)	25.2	29.7
								トマトケチャップ・ウスターソース		
	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・グリンピース	精白米・精麦	バター・なたね油	トマトゲナヤップ・ワスターソース     ぶどう酒・チキンコンソメ	660	782
00	コールスローサラダ				キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	000	102
23		H1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1		17 / 18 /			Por Parko Seb			
		白いんげん豆・ベーコン		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・チキンコンソメ・しょうゆ		
	ミックスナッツ (小のみ)						ミックスナッツ (小のみ)		23.3	28.5
	ヨーグルト(中のみ)		ヨーグルト (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		CEO.	705
26		H142) ~		) # ) 10 ) 1- Are	はくさい・たまねぎ・たけのこ	11751	علد دو دو دو	がらスープ・しょうゆ	658	797
(月)	はくさいと肉だんごのスープ	肉だんご		にんじん・ねぎ	しいたけ・しょうが	はるさめ	なたね油	チキンコンソメ		
("3)	ひじきとチーズの鉄こつサラダ	まぐろの油づけ	チーズ・ひじき	にんじん	キャベツ	さとう	なたね油	しょうゆ	25.0	29.8
		Ф 1 2:2141-17	2, 500				21-1-1M	がらスープ・ぶどう酒・トマトケチャップ		
	カレーライス (麦ごはん)・牛乳	牛肉・レンズ豆	牛乳	にんじん	たまねぎ・えだ豆・セロリ	精白米・精麦	なたね油	からスーノ・ふとう酒・トマトケテャップ   ウスターソース・とんかつソース・しょうゆ	694	865
27	·				にんにく	じゃがいも・小麦粉		チャツネ・カレー粉・チキンコンソメ		
(火)	大根サラダ				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	00.5	0==
	小にぼし		小にぼし						23.7	27.7
	赤飯・牛乳	小豆	牛乳			精白米・もち米	ごま			
	小双 一十し		140			お日本・もり本			719	841
	トレカツ		I .	1	I .	1	なたね油	中濃ソース(小中のみ)	1	Ü.11
28	ヒレカツ	ヒレカツ			3				1 .	
28 (7k)	ゆで野菜			ブロッコリー・にんじん					<del> </del>	+
28(水)	ゆで野菜 赤だし	とうふ・みそ		ブロッコリー・にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ・えのきたけ			けずりぶし (だし)	26.6	31.0
28	ゆで野菜					みかんクレープ (小中のみ)		けずりぶし (だし)	26.6	31.0

#### 2.日学校经合学兼量(10回亚均)

	2月子仪和良木食	重(19四4	产均)												
		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)	659	26.1	20.1	27.4%	352	96	2.8	3.2	249	0.69	0.62	35	5.5	2.4
ſ	中学生	813	31.1	23.0	25.4%	384	114	3.3	3.8	282	0.86	0.70	41	6.7	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の必要な場合は、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「学校給食費に関する審議結果」について掲載しています。⇒ http://www.takamatsu-gk.jp/takamatsu/

