



# 9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 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
3 (月)	中華風たきこみごはん・牛乳	焼きふた	牛乳	にんじん・ねぎ	たけのこ・えだ豆・ほししいたけ	精白米・さとう	ごま油	しょうゆ	618	727
	ひじきサラダ		ひじき		キャベツ・きゅうり・とうもろこし・セロリ			ドレッシング		
	フルーツ白玉				もも・パイナップル・みかん	白玉だんご			19.2	21.9
4 (火)	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			633	759
	とり肉のトマト煮	とり肉・白いんげん豆 ベーコン		トマト・にんじん パセリ	たまねぎ・なす・にんにく	さとう	なたね油・バター	トマトケチャップ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ		
	グリーンサラダ				きゅうり・キャベツ			ドレッシング	29.9	36.0
5 (水)	シーフードカレーピラフ (麦入り)・牛乳	あさり・えび・いか	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ	精白米・精麦	バター・なたね油	ぶどう酒・カレー粉・チキンコンソメ	658	768
	海そうサラダ		海そうミックス		きゅうり・キャベツ・とうもろこし			ドレッシング		
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも		がらすープ・チキンコンソメ・しょうゆ	23.5	26.3
6 (木)	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			676	794
	魚のレモンソース	メルルーサ			レモン	でんぶん・米粉・さとう	なたね油	しょうゆ		
	おひたし			小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ	27.9	32.4
7 (金)	小型コッペパン (袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン (袋入り)			668	773
	海の幸スパゲティ	あさり・いか・えび ベーコン	粉チーズ	トマト・にんじん	たまねぎ・しめじ・ズッキーニ にんにく	スパゲティ・さとう	なたね油	ぶどう酒・トマトケチャップ・ウスターソース チキンコンソメ・一味とうがらし		
	イタリアンサラダ			ピーマン	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	25.6	29.5
10 (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 こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ	691	814
	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)		
	すまし汁	とうふ	わかめ	ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ			しょうゆ・けずりぶし (だし)	26.7	30.4
11 (火)	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			691	839
	ぶた肉とレバーの香りあげ	ぶた肉 とりレバーのたつたあげ		ねぎ	しょうが・にんにく	でんぶん・さとう	なたね油・ごま	しょうゆ・トウバンジャン		
	ゆでキャベツ				キャベツ・とうもろこし				31.7	38.1
12 (水)	うずらたまごとチンゲンサイのスープ	うずらたまご・ベーコン		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ		なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	ごはん・ひじきのり・牛乳		牛乳・ひじきのり			精白米			625	733
	さんまのみぞれ煮	さんまのみぞれ煮					ごま	ドレッシング	22.0	25.1
13 (木)	セルフおにぎり (ゆかりごはん)・牛乳		牛乳・のり			精白米		赤じそ粉	656	769
	がんもどきとひじきのうま煮	とり肉・がんもどき	ひじき	にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし (だし)	24.8	28.3
	じゃがいものみそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しめじ	じゃがいも		にぼし (だし)		
14 (金)	野菜たっぷりカレーライス・牛乳	牛肉	牛乳	かぼちゃ・トマト	たまねぎ・なす・ズッキーニ セロリ・にんにく・しょうが	精白米・じゃがいも 小麦粉	なたね油	がらすープ・トマトケチャップ・ウスターソース カレー粉・とんかつソース・しょうゆ チャップネ・ぶどう酒・チキンコンソメ	680	802
	フレンチサラダ				キャベツ・きゅうり・りんご			ドレッシング	20.5	23.6
	小にぼし		小にぼし							
18 (火)	コッペパン・はちみつマーガリン・牛乳		牛乳			コッペパン	はちみつマーガリン		631	756
	とうがん入りシチュー	とり肉	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・とうがん	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	28.4
	野菜ソテー	ベーコン		小松菜	キャベツ・しめじ・とうもろこし		なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ		
19 (水)	はぎごはん・牛乳		牛乳		えだ豆	精白米・もち米・黒米			614	733
	ちくぜん煮	とり肉		にんじん さやいんげん	ごぼう・れんこん	こんにやく さとう・でんぶん	ごま油	しょうゆ・にぼし (だし)	24.3	28.2
	とうふのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ		ねぎ	たまねぎ・しめじ			にぼし (だし)		
20 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			671	781
	なす入りマーボーどうふ	とうふ・ぶた肉 みそ		チンゲンサイ にんじん・ねぎ	たまねぎ・なす・たけのこ ほししいたけ・しょうが・にんにく	でんぶん・さとう	なたね油・ごま油	トマトケチャップ・しょうゆ・がらすープ チキンコンソメ・トウバンジャン		
	中華サラダ			ブロッコリー・にんじん	もやし		ごま	ドレッシング	24.7	28.0
21 (金)	わかめごはん (麦入り)・牛乳		牛乳			精白米・精麦		わかめごはんのもと	667	786
	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・にぼし (だし)		
	だんご汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	白玉だんご		にぼし (だし)	22.4	25.7
25 (火)	セルフフィッシュバーガー・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	中濃ソース	639	902
	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	25.0	36.8
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			623	733
26 (水)	あつあげのうま煮	あつあげ・ぶた肉	ひじき	にんじん・さやいんげん		こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん		
	ごまあえ			小松菜・にんじん	キャベツ		ごま	ドレッシング	25.5	29.4
	小魚のあまず煮		ちりめん			さとう	ごま	ポン酢		
27 (木)	さつまいもごはん・牛乳		牛乳			精白米・さつまいも	ごま	こんぶ (だし)	633	740
	ぶた肉とごぼうの煮もの	ぶた肉		にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにやく・さとう でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし) こんぶ (だし)	22.7	26.4
	かきたま汁	たまご		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	でんぶん		しょうゆ・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)		
28 (金)	コッペパン (袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン (袋入り)			693	843
	ポークビーンズ	大豆・ぶた肉 ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・さとう	なたね油	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		
	野菜とまぐろのソテー	まぐろの油つけ		小松菜	キャベツ・しめじ・とうもろこし		なたね油	チキンコンソメ	29.1	36.4

### 9月学校給食栄養量 (18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)	654	25.0	19.0	362	107	3.1	3.1	363	0.60	0.58	30	5.8	2.7
中学生	781	29.5	21.8	400	125	3.8	3.7	423	0.74	0.64	34	6.9	3.2

▼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。

※9月7日小型コッペパン (袋入り)・9月28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。

※「ふるさとの食再発見週間」(9月は12~18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讀太くんマークでお知らせします。





# 9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 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
3 (月)	中華風たきこみごはん・牛乳	焼きたばこ	牛乳	にんじん・ねぎ	たけのこ・えだ豆・ほししいたけ	精白米・さとう	ごま油	しょうゆ	618	727
	ひじきサラダ		ひじき		キャベツ・きゅうり・とうもろこし・セロリ			ドレッシング		
	フルーツ白玉				もも・パイナップル・みかん	白玉だんご			19.2	21.9
4 (火)	中華どんぶり・牛乳	ぶた肉・うずらたまご・いか	牛乳	にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・たけのこ・しょうが	精白米・でんぶん	なたね油・ごま油	しょうゆ・がらすープ・チキンコンソメ	717	848
	さつまいものアーモンドあえ					さつまいも・さとう	なたね油・アーモンド		22.6	26.0
	ミニトマト			ミニトマト						
5 (水)	コッペパン いちごジャム (小中のみ)・牛乳		牛乳			コッペパン いちごジャム (小中のみ)			633	759
	とり肉のトマト煮	とり肉・白いんげん豆 ベーコン		トマト・にんじん パセリ	たまねぎ・なす・にんにく	さとう	なたね油・バター	トマトケチャップ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ		
	グリーンサラダ なし (小中のみ)				きゅうり・キャベツ なし (小中のみ)			ドレッシング	29.9	36.0
6 (木)	シーフードカレーピラフ (麦入り)・牛乳	あさり・えび・いか	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ	精白米・精麦	バター・なたね油	ぶどう酒・カレー粉・チキンコンソメ	658	768
	海そうサラダ		海そうミックス		きゅうり・キャベツ・とうもろこし			ドレッシング		
	コンソメスープ ミックスナッツ (小中のみ)	ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ		じゃがいも	がらすープ・チキンコンソメ・しょうゆ	23.5	26.3
7 (金)	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			676	794
	魚のレモンソース	メルルーサ			レモン	でんぶん・米粉・さとう	なたね油	しょうゆ		
	おひたし			小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ	27.9	32.4
10 (月)	ひじきと大豆の五目煮	大豆・牛肉・油あげ	ひじき	にんじん・さやいんげん		こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん		
	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			647	746
	海の幸スパゲティ	あさり・いか・えび ベーコン	粉チーズ	トマト・にんじん	たまねぎ・しめじ・ズッキーニ にんにく	スパゲティ・さとう	なたね油	ぶどう酒・トマトケチャップ・ウスターソース チキンコンソメ・一味とうがらし		
11 (火)	イタリアンサラダ			ピーマン	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	26.2	30.2
	ぶどうゼリー (小中のみ)					ぶどうゼリー (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 こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ	691	814
12 (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)		
	すまし汁	とうふ	わかめ	ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ			しょうゆ・けずりぶし (だし)	26.7	30.4
	ヨーグルト (小中のみ)		ヨーグルト (小中のみ)							
13 (木)	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			691	839
	ぶた肉とレバーの香りあげ	ぶた肉 とりレバーのたつたあげ		ねぎ	しょうが・にんにく	でんぶん・さとう	なたね油・ごま	しょうゆ・トウバンジャン		
	ゆでキャベツ				キャベツ・とうもろこし				31.7	38.1
14 (金)	うずらたまごとチンゲンサイのスープ	うずらたまご・ベーコン		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ		なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	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			625	733
	さんまのみぞれ煮	さんまのみぞれ煮								
18 (火)	小松菜ともやしのあえもの			小松菜・にんじん	もやし・きゅうり		ごま	ドレッシング	22.0	25.1
	なす入りそうめん汁	油あげ		ねぎ	たまねぎ・なす	そうめん		しょうゆ・けずりぶし (だし)		
	セルフおにぎり (ゆかりごはん)・牛乳		牛乳・のり			精白米		赤いそ粉	656	769
19 (水)	がんもどきとひじきのうま煮	とり肉・がんもどき	ひじき	にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし (だし)	24.8	28.3
	じゃがいものみそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しめじ	じゃがいも		にぼし (だし)		
	野菜たっぷりカレーライス・牛乳	牛肉	牛乳	かぼちゃ・トマト	たまねぎ・なす・ズッキーニ セロリ・にんにく・しょうが	精白米・じゃがいも 小麦粉	なたね油	がらすープ・トマトケチャップ・ウスターソース カレー粉・とんかつソース・しょうゆ チャップネ・ぶどう酒・チキンコンソメ	680	802
20 (木)	フレンチサラダ				キャベツ・きゅうり・りんご			ドレッシング	20.5	23.6
	小にぼし (小中のみ)		小にぼし (小中のみ)							
	コッペパン はちみつマーガリン (小中のみ)・牛乳		牛乳			コッペパン	はちみつマーガリン (小中のみ)		631	756
21 (金)	とうがん入りシチュー	とり肉	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・とうがんと	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	28.4
	野菜ソテー	ベーコン		小松菜	キャベツ・しめじ・とうもろこし		なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ		
	はぎごはん・牛乳		牛乳		えだ豆	精白米・もち米・黒米			614	733
25 (火)	ちくぜん煮	とり肉		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・でんぶん	ごま油	しょうゆ・にぼし (だし)	24.3	28.2
	とうふのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ		ねぎ	たまねぎ・しめじ			にぼし (だし)		
	わかめごはん (麦入り)・牛乳		牛乳			精白米・精麦		わかめごはんのもと	667	786
26 (水)	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 こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・にぼし (だし)		
	だんご汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	白玉だんご		にぼし (だし)	22.4	25.7
	月見ゼリー					月見ゼリー				
27 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			671	781
	なす入りマーボー豆腐	とうふ・ぶた肉 みそ		チンゲンサイ にんじん・ねぎ	たまねぎ・なす・たけのこ ほししいたけ・しょうが・にんにく	でんぶん・さとう	なたね油・ごま油	トマトケチャップ・しょうゆ・がらすープ チキンコンソメ・トウバンジャン		
	中華サラダ			ブロッコリー・にんじん	もやし		ごま	ドレッシング	24.7	28.0
28 (金)	みかんジュース (小中のみ)				みかんジュース (小中のみ)					
	セルフフィッシュバーガー・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	中濃ソース (小中のみ)	639	902
	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	25.0	36.8
29 (土)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			623	733
	あつあげのうま煮	あつあげ・ぶた肉	ひじき	にんじん・さやいんげん		こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん		
	ごまあえ			小松菜・にんじん	キャベツ		ごま	ドレッシング	25.5	29.4
30 (日)	小魚のあまぜ煮		ちりめん			さとう	ごま	ボン酢		
	さつまいもごはん・牛乳		牛乳			精白米・さつまいも	ごま	こんぶ (だし)	633	740
	ぶた肉とごぼうの煮もの	ぶた肉		にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・さとう でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし) こんぶ (だし)	22.7	26.4
かきたま汁	たまご		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	でんぶん		しょうゆ・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)			

### 9月学校給食栄養量 (18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)	654	24.6	18.8	355	104	3.1	3.1	367	0.63	0.59	30	5.7	2.6
中学生	779	29.0	21.4	388	121	3.7	3.7	427	0.78	0.65	35	6.8	3.1

※都合により、献立を変更する場合があります。

※食物アレルギー等に対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。

※加工食品については、含まれる材料の多い食品群に記載しています。 ※調味料は、アレルゲンのない「塩・こしょう・酢・酒・ローリエ」は記載していません。

※ドレッシング、チキンコンソメは乳・卵抜きを使用しています。 ※米粉パンには、小麦粉とグルテン (小麦粉たんぱく質)が入っています。

※「ふるさとの食再発見週間」(9月は12~18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讀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



# 9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 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
3 (月)	中華風たきこみごはん・牛乳	焼きふた	牛乳	にんじん・ねぎ	たけのこ・えだ豆・ほししいたけ	精白米・さとう	ごま油	しょうゆ	618	727
	ひじきサラダ		ひじき		キャベツ・きゅうり・とうもろこし・セロリ			ドレッシング		
	フルーツ白玉				もも・パイナップル・みかん	白玉だんご			19.2	21.9
4 (火)	菜ちりめんごはん(麦入り)・牛乳		牛乳			精白米・精麦		菜ちりめんごはんのもと	628	733
	こうやどうふのうま煮	とり肉・こうやどうふ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・しいたけ	さとう		しょうゆ		
	きゅうりのあえもの みかんジュース(小中のみ)		こんぶ	にんじん	きゅうり・切りほし大根 みかんジュース(小中のみ)			ドレッシング	24.9	28.7
5 (水)	中華どんぶり・牛乳	ぶた肉・うずらたまご・いか	牛乳	にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・たけのこ・しょうが	精白米・でんぶ	なたね油・ごま油	しょうゆ・がらすープ・チキンコンソメ	717	848
	さつまいものアーモンドあえ					さつまいも・さとう	なたね油・アーモンド			
	ミニトマト			ミニトマト					22.6	26.0
6 (木)	コッペパン いちごジャム(小中のみ)・牛乳		牛乳			コッペパン いちごジャム(小中のみ)			633	759
	とり肉のトマト煮	とり肉・白いんげん豆 ベーコン		トマト・にんじん パセリ	たまねぎ・なす・にんにく	さとう	なたね油・バター	トマトケチャップ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ		
	グリーンサラダ なし(小中のみ)				きゅうり・キャベツ なし(小中のみ)			ドレッシング	29.9	36.0
7 (金)	シーフードカレーピラフ(麦入り)・牛乳	あさり・えび・いか	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ	精白米・精麦	バター・なたね油	ぶどう酒・カレー粉・チキンコンソメ	658	768
	海そうサラダ		海そうミックス		きゅうり・キャベツ・とうもろこし			ドレッシング		
	コンソメスープ ミックスナッツ(小中のみ)	ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも		がらすープ・チキンコンソメ・しょうゆ	23.5	26.3
10 (月)	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			676	794
	魚のレモンソース	メルルーサ			レモン	でんぶ・米粉・さとう	なたね油	しょうゆ		
	おひたし ひじきと大豆の五目煮	大豆・牛肉・油あげ	ひじき	小松菜・にんじん にんじん・さやいんげん	もやし	こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	27.9	32.4
11 (火)	小型コッペパン(袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン(袋入り)				
	海の幸スパゲティ	あさり・いか・えび ベーコン	粉チーズ	トマト・にんじん	たまねぎ・しめじ・ズッキーニ にんにく	スパゲティ・さとう	なたね油	ぶどう酒・トマトケチャップ・ウスターソース チキンコンソメ・味とうがらし	668	773
	イタリアンサラダ ぶどうゼリー(小中のみ)			ピーマン	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	25.6	29.5
12 (水)	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 こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ	691	814
	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)		
	すまし汁 ヨーグルト(小中のみ)	とうふ	わかめ	ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ			しょうゆ・けずりぶし(だし)	26.7	30.4
13 (木)	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			691	839
	ぶた肉とレバーの香りあげ	ぶた肉 とりレバーのたつたあげ		ねぎ	しょうが・にんにく	でんぶ・さとう	なたね油・ごま	しょうゆ・トウバンジャン		
	ゆでキャベツ うずらたまごとチンゲンサイのスープ	うずらたまご・ベーコン		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ		なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	31.7	38.1
14 (金)	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			625	733
	さんまのみぞれ煮	さんまのみぞれ煮								
	小松菜ともやしのあえもの なす入りそうめん汁	油あげ		小松菜・にんじん ねぎ	もやし・きゅうり たまねぎ・なす		ごま	ドレッシング しょうゆ・けずりぶし(だし)	22.0	25.1
18 (火)	セルフおにぎり(ゆかりごはん)・牛乳		牛乳・のり			精白米		赤じそ粉	656	769
	がんもどきとひじきのうま煮	とり肉・がんもどき	ひじき	にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし(だし)		
	じゃがいものみそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しめじ	じゃがいも		にぼし(だし)	24.8	28.3
19 (水)	野菜たっぷりカレーライス・牛乳	牛肉	牛乳	かぼちゃ・トマト	たまねぎ・なす・ズッキーニ セロリ・にんにく・しょうが	精白米・じゃがいも 小麦粉	なたね油	がらすープ・トマトケチャップ・ウスターソース カレー粉・とんかつソース・しょうゆ チャツネ・ぶどう酒・チキンコンソメ	680	802
	フレンチサラダ				キャベツ・きゅうり・りんご			ドレッシング		
	小にぼし(小中のみ)		小にぼし(小中のみ)						20.5	23.6
20 (木)	コッペパン はちみつマーガリン(小中のみ)・牛乳		牛乳			コッペパン	はちみつマーガリン (小中のみ)		631	756
	とうがん入りシチュー	とり肉	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・とうがん	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	28.4
	野菜ソテー	ベーコン		小松菜	キャベツ・しめじ・とうもろこし		なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ		
21 (金)	わかめごはん(麦入り)・牛乳		牛乳			精白米・精麦		わかめごはんのもと	667	786
	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 こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・にぼし(だし)		
	だんご汁 月見ゼリー	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	白玉だんご 月見ゼリー		にぼし(だし)	22.4	25.7
25 (火)	はぎごはん・牛乳		牛乳		えだ豆	精白米・もち米・黒米			614	733
	ちくぜん煮	とり肉		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・でんぶ	ごま油	しょうゆ・にぼし(だし)		
	とうふのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ		ねぎ	たまねぎ・しめじ			にぼし(だし)	24.3	28.2
26 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				
	なす入りマーボーどうふ	とうふ・ぶた肉 みそ		チンゲンサイ にんじん・ねぎ	たまねぎ・なす・たけのこ ほししいたけ・しょうが・にんにく	でんぶ・さとう	なたね油・ごま油	トマトケチャップ・しょうゆ・がらすープ チキンコンソメ・トウバンジャン	671	781
	中華サラダ みかんジュース(小中のみ)			ブロッコリー・にんじん	もやし		ごま	ドレッシング	24.7	28.0
27 (木)	セルフフィッシュバーガー・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	中濃ソース(小中のみ)	639	902
	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	25.0	36.8
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				
28 (金)	あつあげのうま煮	あつあげ・ぶた肉	ひじき	にんじん・さやいんげん		こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	623	733
	ごまあえ			小松菜・にんじん	キャベツ		ごま	ドレッシング		
	小魚のあまぜ煮		ちりめん			さとう	ごま	ボン酢	25.5	29.4

### 9月学校給食栄養量(18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)	655	24.7	18.8	25.8%	361	106	3.1	3.1	368	0.60	0.58	31	5.6	2.7
中学生	781	29.0	21.4	24.6%	394	123	3.7	3.6	426	0.74	0.64	36	6.7	3.2

▼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。

※9月11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。

※「ふるさとの食再発見週間」(9月は12~18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讀太くんマークでお知らせします。





# 9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 油脂類・種実類	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
3 (月)	中華風たきこみごはん・牛乳	焼きそば	牛乳	にんじん・ねぎ	たけのこ・えだ豆・ほししいたけ	精白米・さとう	ごま油	しょうゆ	618	727
	ひじきサラダ		ひじき		キャベツ・きゅうり・とうもろこし・セロリ			ドレッシング		
	フルーツ白玉				もも・パイナップル・みかん	白玉だんご			19.2	21.9
4 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			668	788
	ぶた肉の梅みそ煮	ぶた肉・みそ		ねぎ	たまねぎ・しょうが・梅肉	さとう	なたね油・ごま	しょうゆ		
	こぶきいも ふしめん汁	かまぼこ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	ふしめん		しょうゆ・けずりぶし (だし)	24.2	28.0
5 (水)	菜ちりめんごはん (麦入り)・牛乳		牛乳			精白米・精麦		菜ちりめんごはんのもと	628	733
	こうやどうふのうま煮	とり肉・こうやどうふ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・しいたけ	さとう		しょうゆ		
	きゅうりのあえもの みかんジュース (小中のみ)		こんぶ	にんじん	きゅうり・切りほし大根 みかんジュース (小中のみ)			ドレッシング	24.9	28.7
6 (木)	中華どんぶり・牛乳	ぶた肉・うずらたまご・いか	牛乳	にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・たけのこ・しょうが	精白米・でんぷん	なたね油・ごま油	しょうゆ・がらすープ・チキンコンソメ	717	848
	さつまいものアーモンドあえ					さつまいも・さとう	なたね油・アーモンド		22.6	26.0
	ミニトマト			ミニトマト						
7 (金)	コッペパン いちごジャム (小中のみ)・牛乳		牛乳			コッペパン いちごジャム (小中のみ)			633	759
	とり肉のトマト煮	とり肉・白いんげん豆 ベーコン		トマト・にんじん パセリ	たまねぎ・なす・にんにく	さとう	なたね油・バター	トマトケチャップ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ		
	グリーンサラダ なし (小中のみ)				きゅうり・キャベツ なし (小中のみ)			ドレッシング	29.9	36.0
10 (月)	シーフードカレーピラフ (麦入り)・牛乳	あさり・えび・いか	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ	精白米・精麦	バター・なたね油	ぶどう酒・カレー粉・チキンコンソメ	658	768
	海そうサラダ		海そうミックス		きゅうり・キャベツ・とうもろこし			ドレッシング		
	コンソメスープ ミックスナッツ (小中のみ)	ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ			がらすープ・チキンコンソメ・しょうゆ	23.5	26.3
11 (火)	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			676	794
	魚のレモンソース	メルルーサ			レモン	でんぷん・米粉・さとう	なたね油	しょうゆ		
	おひたし ひじきと大豆の五目煮	大豆・牛肉・油あげ	ひじき	にんじん・さやいんげん	もやし	こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	27.9	32.4
12 (水)	小型コッペパン (袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン (袋入り)			668	773
	海の幸スパゲティ	あさり・いか・えび ベーコン	粉チーズ	トマト・にんじん	たまねぎ・しめじ・ズッキーニ にんにく	スパゲティ・さとう	なたね油	ぶどう酒・トマトケチャップ・ウスターソース チキンコンソメ・一味とうがらし		
	イタリアンサラダ ぶどうゼリー (小中のみ)			ピーマン	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	25.6	29.5
13 (木)	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 こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ	691	814
	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)		
	すまし汁 ヨーグルト (小中のみ)	とうふ	わかめ	ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ			しょうゆ・けずりぶし (だし)	26.7	30.4
14 (金)	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			691	839
	ぶた肉とレバーの香りあげ	ぶた肉 とりレバーのたつたあげ		ねぎ	しょうが・にんにく	でんぷん・さとう	なたね油・ごま	しょうゆ・トウバンジャン		
	ゆでキャベツ うずらたまごとチンゲンサイのスープ	うずらたまご・ベーコン		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ		なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	31.7	38.1
18 (火)	ごはん・ひじきのり (小中のみ)・牛乳		牛乳・ひじきのり (小中のみ)			精白米			625	733
	さんまのみぞれ煮	さんまのみぞれ煮								
	小松菜ともやしのあえもの なす入りそうめん汁	油あげ		ねぎ	たまねぎ・なす	そうめん		しょうゆ・けずりぶし (だし)	22.0	25.1
19 (水)	セルフおにぎり (ゆかりごはん)・牛乳		牛乳・のり			精白米		赤じそ粉	656	769
	がんもどきとひじきのうま煮	とり肉・がんもどき	ひじき	にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし (だし)	24.8	28.3
	じゃがいものみそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しめじ	じゃがいも		にぼし (だし)		
20 (木)	野菜たっぷりカレーライス・牛乳	牛肉	牛乳	かぼちゃ・トマト	たまねぎ・なす・ズッキーニ セロリ・にんにく・しょうが	精白米・じゃがいも 小麦粉	なたね油	がらすープ・トマトケチャップ・ウスターソース カレー粉・とんかつソース・しょうゆ チャツネ・ぶどう酒・チキンコンソメ	680	802
	フレンチサラダ				キャベツ・きゅうり・りんご			ドレッシング	20.5	23.6
	小にぼし (小中のみ)		小にぼし (小中のみ)							
21 (金)	わかめごはん (麦入り)・牛乳		牛乳			精白米・精麦		わかめごはんのもと	667	786
	さといもととり肉の煮もの	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・にぼし (だし)		
	だんご汁 月見ゼリー	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	白玉だんご		にぼし (だし)	22.4	25.7
25 (火)	コッペパン (袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン (袋入り)			612	699
	とうがん入りシチュー	とり肉	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・とうがん	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	25.9
	野菜ソテー	ベーコン		小松菜	キャベツ・しめじ・とうもろこし		なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ		
26 (水)	はぎごはん・牛乳		牛乳		えだ豆	精白米・もち米・黒米			614	733
	ちくぜん煮	とり肉		にんじん さやいんげん	ごぼう・れんこん	こんにやく さとう・でんぷん	ごま油	しょうゆ・にぼし (だし)	24.3	28.2
	とうふのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ		ねぎ	たまねぎ・しめじ			にぼし (だし)		
27 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			671	781
	なす入りマーボーどうふ	とうふ・ぶた肉 みそ		チンゲンサイ にんじん・ねぎ	たまねぎ・なす・たけのこ ほししいたけ・しょうが・にんにく	でんぷん・さとう	なたね油・ごま油	トマトケチャップ・しょうゆ・がらすープ チキンコンソメ・トウバンジャン		
	中華サラダ みかんジュース (小中のみ)			ブロッコリー・にんじん	もやし みかんジュース (小中のみ)		ごま	ドレッシング	24.7	28.0
28 (金)	セルフフィッシュバーガー・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	中濃ソース (小中のみ)	639	902
	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	25.0	36.8

### 9月学校給食栄養量 (18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)	656	24.6	18.6	348	106	3.0	3.1	364	0.59	0.57	32	5.5	2.7
中学生	780	28.8	21.1	378	122	3.6	3.6	422	0.73	0.62	37	6.6	3.2

▼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。

※9月12日小型コッペパン (袋入り)・9月25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。

※「ふるさとの食再発見週間」(9月は12~18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讀太くんマークでお知らせします。





# 9月分学校給食献立表

平成30年9月1日  
高松市教育委員会  
(公財)高松市学校給食会

日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			小学校	中学校
		おもにたんぱく質 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 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
3 (月)	カレーライス・牛乳	牛肉・レンズ豆	牛乳	にんじん・トマト	たまねぎ・セロリ・にんにく	精白米・じゃがいも 小麦粉	なたね油	がらすープ・ウスターソース・ぶどう酒 トマトケチャップ・カレー粉・とんかつソース しょうゆ・チャツネ・チキンコンソメ	684	802
	ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー	とうもろこし			ドレッシング	21.7	24.5
	小魚入りアーモンド						小魚入りアーモンド			
4 (火)	麦ごはん・ひじきのり・牛乳		牛乳・ひじきのり			精白米・精麦			625	743
	焼き豆腐のみそそば煮	焼き豆腐・ぶた肉・みそ		にんじん	たまねぎ・えだ豆・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	24.7	28.3
	にんじんとツナのあえ物	まぐろの油づけ		にんじん・さやいんげん				ドレッシング		
5 (水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			637	787
	とり肉のマーマレード焼き	とり肉				マーマレード・でんぶ		しょうゆ・みりん		
	イタリアンサラダ			にんじん	キャベツ・とうもろこし			ドレッシング		
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ・セロリ	じゃがいも		がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	25.8	32.3
6 (木)	わかめごはん・牛乳		牛乳			精白米		わかめごはんのもと	617	724
	じゃがいものそば煮	ぶた肉・牛肉		にんじん	たまねぎ・えだ豆	じゃがいも・こんにゃく さとう・でんぶ	なたね油	しょうゆ	20.4	23.3
	いそ香あえ		味つけのり	小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ		
7 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			624	800
	いわしの梅じょうゆ煮	いわしの梅じょうゆ煮								
	切りほし大根のゆず香あえ			にんじん	きゅうり・切りほし大根・とうもろこし・ゆず	さとう	ごま	しょうゆ	27.0	32.0
	とうふのみそ汁	とうふ・みそ	わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ			にぼし (だし)		
10 (月)	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			620	738
	チリコンカン	白いんげん豆 ぶた肉		にんじん・トマト パセリ	たまねぎ・にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース チキンコンソメ・チリパウダー	22.9	27.3
	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		
11 (火)	麦ごはん・味つけのり・牛乳		牛乳・味つけのり			精白米・精麦			603	716
	なす入りマーボー豆腐	とうふ・ぶた肉 みそ		にんじん	たまねぎ・なす・たけのこ・えだ豆 しょうが・にんにく	でんぶ・さとう	なたね油・ごま油	トマトケチャップ・しょうゆ・がらすープ 中華スープねり状・トウバンジャン	23.5	26.7
	もやしサラダ			にんじん	もやし・きゅうり			ドレッシング		
12 (水)	親子どんぶり (麦ごはん)・牛乳	とり肉・たまご	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	精白米・精麦 さとう・でんぶ		しょうゆ・みりん けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	669	793
	かぼちゃフライ			かぼちゃフライ			なたね油		24.1	27.7
	ミニトマト			ミニトマト						
13 (木)	梅ちりめんごはん・牛乳		牛乳			精白米		梅ちりめんごはんのもと	614	716
	くきわかめのきんぴら	牛肉	くきわかめ	にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん・にぼし (だし)	20.5	23.3
	かきたまみそ汁	たまご・みそ		ねぎ	たまねぎ・干しいたけ			にぼし (だし)		
	みかんジュース				みかんジュース					
14 (金)	みかんパン・牛乳		牛乳			みかんパン			646	836
	じゃがいものカレー煮	ウインナー・牛肉 ぶた肉・レンズ豆		にんじん	たまねぎ・えだ豆	じゃがいも・さとう	なたね油	ぶどう酒・しょうゆ チキンコンソメ・カレー粉	22.9	30.0
	野菜サラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
18 (火)	小型パン・牛乳		牛乳			パン			689	840
	ひじきスパゲティ	まぐろの油づけ・ベーコン	ひじき	にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆	スパゲティ	バター・なたね油	しょうゆ	24.4	29.3
	ブロッコリーのごまサラダ			ブロッコリー	とうもろこし			ドレッシング		
19 (水)	ごはん・あさりのつくだ煮・牛乳	あさりのつくだ煮	牛乳			精白米			637	749
	こうや豆腐の中華煮	ぶた肉・こうや豆腐		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・しょうが・きくらげ	でんぶ・さとう	ごま油	しょうゆ・オイスターソース・チキンコンソメ	27.6	31.7
	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		
20 (木)	ごはん・ふりかけ・牛乳		牛乳			精白米		ふりかけ	543	718
	ちくぜん煮	とり肉	こんぶ	にんじん	ごぼう・れんこん・たけのこ	こんにゃく さとう・でんぶ	ごま油	しょうゆ	19.7	22.6
	アスパラガスのあえもの 豆乳プリン (中のみ)			アスパラガス・にんじん	きゅうり・とうもろこし			豆乳プリン (中のみ)		
21 (金)	はぎごはん・牛乳		牛乳		えだ豆	精白米・黒米			622	719
	あつあげの煮びたし	あつあげ・てんぷら		小松菜	もやし			しょうゆ・みりん・にぼし (だし)	20.8	23.2
	なすとふしめんのみそ汁	みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・なす	ふしめん		にぼし (だし)		
	月見だんご					月見だんご				
25 (火)	セルフハンバーガー・牛乳	おからハンバーグ	牛乳 チーズ (中のみ)	にんじん	キャベツ	コッペパン さとう・でんぶ		みりん・しょうゆ	645	839
	とうがんのスープ	ベーコン		にんじん・ねぎ	たまねぎ・とうがん・ほししいたけ・しょうが		なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	24.2	33.0
	みかんジュース				みかんジュース					
26 (水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			633	764
	クラムチャウダー	あさり・ベーコン	牛乳・チーズ	にんじん	たまねぎ	じゃがいも・コーンステーキ	なたね油	がらすープ・チキンコンソメ・ぶどう酒	25.9	30.7
27 (木)	かぼちゃのサラダ			かぼちゃ	とうもろこし			ドレッシング		
	ひじきごはん・牛乳	牛肉・油あげ	牛乳・ひじき	にんじん	えだ豆	精白米・こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ・こんぶ (だし)	620	720
	おひたし			小松菜・にんじん	もやし		ごま	しょうゆ・ポン酢	24.2	27.2
	つみれ汁	つみれ	わかめ	ねぎ	えのきたけ			しょうゆ・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)		
28 (金)	ヨーグルト		ヨーグルト							
	ごはん・いかなごのつくだ煮 牛乳		牛乳 いかなごのつくだ煮			精白米			628	736
	ひじきとがんもどきの煮もの きゅうりの梅肉あえ	がんもどき・牛肉	ひじき	にんじん	ごぼう・えだ豆	こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	25.2	28.5

### 9月学校給食栄養量 (18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)	631	23.6	17.7	347	91	3.0	3.0	249	0.64	0.58	32	4.8	2.5
中学生	763	27.9	20.9	382	108	3.6	3.6	285	0.78	0.65	36	5.9	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。

※「ふるさとの食再発見週間」(9月は12~14日)に、郷土料理や地産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讀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





# 9月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			小学校	中学校
		おもにたんぱく質 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 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
3 (月)	カレーライス・牛乳	牛肉・レンズ豆	牛乳	にんじん・トマト	たまねぎ・セロリ・にんにく	精白米・じゃがいも 小麦粉	なたね油	がらスープ・ウスターソース・ぶどう酒 トマトケチャップ・カレー粉・とんかつソース しょうゆ・チャツネ・チキンコンソメ	684	802
	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	21.7	24.5
	小魚入りアーモンド						小魚入りアーモンド			
4 (火)	セルフハンバーガー・牛乳	おからハンバーグ	牛乳 チーズ (中のみ)	にんじん	キャベツ	コッペパン さとう・でんぷん		みりん・しょうゆ	645	839
	とうがんのスープ	ベーコン		にんじん・ねぎ	たまねぎ・とうがん・ほししいたけ・しょうが		なたね油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	24.2	33.0
	みかんジュース				みかんジュース					
5 (水)	麦ごはん・味つけのり・牛乳		牛乳・味つけのり			精白米・精麦			603	716
	なす入りマーボー豆腐	とうふ・ぶた肉 みそ		にんじん	たまねぎ・なす・たけのこ・えだ豆 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	23.5	26.7
	もやしサラダ			にんじん	もやし・きゅうり			ドレッシング		
6 (木)	親子どんぶり (麦ごはん)・牛乳	とり肉・たまご	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	精白米・精麦 さとう・でんぷん		しょうゆ・みりん けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	669	793
	かぼちゃフライ			かぼちゃフライ			なたね油		24.1	27.7
	ミニトマト			ミニトマト						
7 (金)	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			620	738
	チリコンカン	白いんげん豆 ぶた肉		にんじん・トマト パセリ	たまねぎ・にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース チキンコンソメ・チリパウダー	22.9	27.3
	ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー	とうもろこし			ドレッシング		
10 (月)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			624	800
	いわしの梅じょうゆ煮	いわしの梅じょうゆ煮								
	切りほし大根のゆず香あえ			にんじん	きゅうり・切りほし大根・とうもろこし・ゆず	さとう	ごま	しょうゆ		
	とうふのみそ汁	とうふ・みそ	わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ			にぼし (だし)	27.0	32.0
	ミックスナッツ (中のみ)						ミックスナッツ (中のみ)			
11 (火)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			637	787
	とり肉のマーマレード焼き	とり肉				マーマレード・でんぷん		しょうゆ・みりん		
	イタリアンサラダ			にんじん	キャベツ・とうもろこし			ドレッシング		
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ・セロリ	じゃがいも		がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	25.8	32.3
12 (水)	わかめごはん・牛乳		牛乳			精白米		わかめごはんのもと	617	724
	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・こんにやく さとう・でんぷん	なたね油	しょうゆ		
	いそ香あえ		味つけのり	小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ	20.4	23.3
13 (木)	みかんパン・牛乳		牛乳			みかんパン			646	836
	じゃがいものカレー煮	ウインナー・牛肉 ぶた肉・レンズ豆		にんじん	たまねぎ・えだ豆	じゃがいも・さとう	なたね油	ぶどう酒・しょうゆ チキンコンソメ・カレー粉	22.9	30.0
	野菜サラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
14 (金)	アーモンド入りチーズ (中のみ)		アーモンド入りチーズ (中のみ)							
	梅ちりめんごはん・牛乳		牛乳			精白米		梅ちりめんごはんのもと	614	716
	くきわかめのきんぴら	牛肉	くきわかめ	にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにやく・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん・にぼし (だし)	20.5	23.3
	かきたまみそ汁	たまご・みそ		ねぎ	たまねぎ・干しいたけ			にぼし (だし)		
18 (火)	みかんジュース				みかんジュース					
	ごはん・あさりのつくだ煮・牛乳	あさりのつくだ煮	牛乳			精白米			637	749
	こやどうふの中華煮	ぶた肉・こやどうふ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・しょうが・きくらげ	でんぷん・さとう	ごま油	しょうゆ・オイスターソース・チキンコンソメ	27.6	31.7
19 (水)	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		
	小型パン・牛乳		牛乳			パン			689	840
	ひじきスパゲティ	まぐろの油づけ・ベーコン	ひじき	にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆	スパゲティ	バター・なたね油	しょうゆ	24.4	29.3
20 (木)	ブロッコリーのごまサラダ			ブロッコリー	とうもろこし			ドレッシング		
	はぎごはん・牛乳		牛乳		えだ豆	精白米・黒米			622	719
	あつあげの煮びたし	あつあげ・てんぷら		小松菜	もやし			しょうゆ・みりん・にぼし (だし)	20.8	23.2
21 (金)	なすとふしめんのみそ汁	みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・なす	ふしめん		にぼし (だし)		
	月見だんご					月見だんご				
	ごはん・ふりかけ・牛乳		牛乳			精白米		ふりかけ	543	718
25 (火)	ちくぜん煮	とり肉	こんぶ	にんじん	ごぼう・れんこん・たけのこ	こんにやく さとう・でんぷん	ごま油	しょうゆ		
	アスパラガスのあえもの 豆乳プリン (中のみ)			アスパラガス・にんじん	きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	19.7	22.6
						豆乳プリン (中のみ)				
26 (水)	麦ごはん・ひじきのり・牛乳		牛乳・ひじきのり			精白米・精麦			625	743
	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	たまねぎ・えだ豆・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	24.7	28.3
	にんじんとツナのあえ物	まぐろの油づけ		にんじん・さやいんげん				ドレッシング		
27 (木)	ひじきごはん・牛乳	牛肉・油あげ	牛乳・ひじき	にんじん	えだ豆	精白米・こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ・こんぶ (だし)	620	720
	おひたし			小松菜・にんじん	もやし		ごま	しょうゆ・ボン酢		
	つみれ汁	つみれ	わかめ	ねぎ	えのきたけ			しょうゆ・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	24.2	27.2
28 (金)	ヨーグルト		ヨーグルト							
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			633	764
	グラムチャウダー	あさり・ベーコン	牛乳・チーズ	にんじん	たまねぎ	じゃがいも・コーンスターチ	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ・ぶどう酒	25.9	30.7
28 (金)	かぼちゃのサラダ			かぼちゃ	とうもろこし			ドレッシング		
	キムチごはん・牛乳	ぶた肉		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	590	668
28 (金)	中華サラダ				キャベツ・もやし・とうもろこし			ドレッシング		
	ワンタンスープ	わかめ		にんじん	たまねぎ・ほししいたけ	タンメン・でんぷん		がらスープ・しょうゆ	19.4	21.6
	レアチーズ					レアチーズ				

### 9月学校給食栄養量 (18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)	627	23.2	17.4	336	87	2.8	2.9	250	0.64	0.58	32	4.7	2.5
中学生	757	27.3	20.5	369	103	3.4	3.5	286	0.79	0.65	37	5.8	3.1

※都合により、献立を変更する場合があります。

※食物アレルギー等に対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。

※加工食品については、含まれる材料の多い食品群に記載しています。 ※調味料は、アレルゲンのない「塩・こしょう・酢・酒・ローリエ」は記載していません。

※ドレッシング、チキンコンソメは乳・卵抜きを使用しています。 ※米粉パンには、小麦粉とグルテン (小麦粉たんぱく質) が入っています。

※「ふるさとの食再発見週間」(9月は12~14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讀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





# 9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 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
3 (月)	中華風たきこみごはん・牛乳 ひじきサラダ フルーツ白玉	焼きぶた	牛乳	にんじん・ねぎ	たけのこ・えだ豆・ほししいたけ	精白米・さとう	ごま油	しょうゆ	618	727
4 (火)	中華どんぶり・牛乳 さつまいものアーモンドあえ ミニトマト	ぶた肉・うずらたまご・いか	牛乳	にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・たけのこ・しょうが	精白米・でんぶん	なたね油・ごま油	しょうゆ・がらスープ・チキンコンソメ	717	848
5 (水)	コッペパン いちごジャム (小中のみ)・牛乳 とり肉のトマト煮 グリーンサラダ なし (小中のみ)		牛乳			コッペパン いちごジャム (小中のみ)			633	759
6 (木)	シーフードカレーピラフ (麦入り)・牛乳 海そうサラダ コンソメスープ ミックスナッツ (小中のみ)	あさり・えび・いか	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ	精白米・精麦	バター・なたね油	ぶどう酒・カレー粉・チキンコンソメ	658	768
7 (金)	ごはん あさりのつくだ煮 (小中のみ)・牛乳 魚のレモンソース おひたし ひじきと大豆の五目煮 小型コッペパン・牛乳	あさりのつくだ煮 (小中のみ)	牛乳			精白米			676	794
10 (月)	海の幸スパゲティ イタリアンサラダ ぶどうゼリー (小中のみ)	あさり・いか・えび ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ・しめじ・ズッキーニ にんにく	コッペパン		ぶどう酒・トマトケチャップ・ウスターソース チキンコンソメ・一味とうがらし	647	746
11 (火)	大豆ごはん (麦入り)・牛乳 切りほし大根のふくめ煮 すまし汁 ヨーグルト (小中のみ)	牛肉・大豆・油あげ	牛乳	にんじん	えだ豆	精白米・精麦 こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ	691	814
12 (水)	ぶた肉とレバーの香りあげ ゆでキャベツ うずらたまごとチンゲンサイのスープ	ぶた肉 とりレバーのたつたあげ		ねぎ	しょうが・にんにく	でんぶん・さとう	なたね油・ごま	しょうゆ・トウバンジャン	691	839
13 (木)	ごはん・ひじきのり (小中のみ)・牛乳 さんまのみぞれ煮 小松菜ともやしのあえもの なす入りそうめん汁	さんまのみぞれ煮	牛乳・ひじきのり (小中のみ)			精白米			600	709
14 (金)	セルフおにぎり (ゆかりごはん)・牛乳 がんもどきとひじきのうま煮 じゃがいものみそ汁		牛乳・のり			精白米		赤じそ粉	656	769
18 (火)	野菜たっぷりカレーライス・牛乳 フレンチサラダ 小にぼし (小中のみ)	牛肉	牛乳	かぼちゃ・トマト	たまねぎ・なす・ズッキーニ セロリ・にんにく・しょうが	精白米・じゃがいも 小麦粉	なたね油	がらスープ・トマトケチャップ・ウスターソース カレー粉・とんかつソース・しょうゆ チャツネ・ぶどう酒・チキンコンソメ	680	802
19 (水)	コッペパン はちみつマーガリン (小中のみ)・牛乳 とうがん入りシチュー 野菜ソテー		牛乳			コッペパン	はちみつマーガリン (小中のみ)		631	756
20 (木)	はぎごはん・牛乳 ちくぜん煮 とうふのみそ汁		牛乳			精白米・もち米・黒米			614	733
21 (金)	わかめごはん (麦入り)・牛乳 さといもとり肉の煮もの だんご汁 月見ゼリー		牛乳			精白米・精麦		わかめごはんのもと	675	796
25 (火)	ごはん・牛乳 なす入りマーボー豆腐 中華サラダ みかんジュース (小中のみ)		牛乳			精白米			671	781
26 (水)	セルフフィッシュバーガー・牛乳 ミネストローネ	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	中濃ソース (小中のみ)	639	902
27 (木)	ごはん・牛乳 あつあげのうま煮 ごまあえ 小魚のあまず煮	あつあげ・ぶた肉	牛乳			精白米			623	733
28 (金)	さつまいもごはん・牛乳 ぶた肉とごぼうの煮もの かきたま汁	ぶた肉	牛乳			精白米・さつまいも	ごま	こんぶ (だし)	633	740

### 9月学校給食栄養量 (18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	24.6	18.7	356	104	3.1	3.1	367	0.63	0.59	30	5.7	2.6
中学生	779	28.9	21.3	388	121	3.7	3.7	427	0.78	0.65	35	6.8	3.1

※都合により、献立を変更する場合があります。

※食物アレルギー等に対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。

※加工食品については、含まれる材料の多い食品群に記載しています。 ※調味料は、アレルゲンのない「塩・こしょう・酢・酒・ローリエ」は記載していません。

※ドレッシング、チキンコンソメは乳・卵抜きを使用しています。 ※米粉パンには、小麦粉とグルテン (小麦粉たんぱく質)が入っています。

※「ふるさとの食再発見週間」(9月は12~18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讀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

