



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)
1 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦		609	726
	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	
	小松菜のあえもの			小松菜・にんじん	もやし			ドレッシング	25.6 29.6
2 (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	698	826
	秋の香りシチュー	とり肉	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・しめじ・エリンギ	さつまいも じゃがいも・小麦粉	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ	
	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	23.2 27.4
3 (水)	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)	721 885
	さつまいものあげもん				さつまいも・天ぷら粉	なたね油			
	しょうゆ汁	しょうゆ豆			しょうゆ			しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	21.0 25.1
4 (木)	ドライカレー(麦ごはん)・牛乳	ぶた肉・牛肉・大豆	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・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	637 851
	切りほし大根のサラダ			にんじん	きゅうり・切りほし大根・とうもろこし			ドレッシング	
	ぶどうゼリー(小のみ) マロンワッフル(中のみ)					ぶどうゼリー(小のみ) マロンワッフル(中のみ)			22.6 27.4
5 (金)	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)	668 776
	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	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)	
	むらくも汁	たまご		ねぎ	たまねぎ	でんぶ		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	25.6 29.0
9 (火)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			658 783
	ポトフ	ウインナー 白いんげん豆・ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ・大根・セロリ	じゃがいも	なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ	
	フレンチサラダ			にんじん	きゅうり・キャベツ・とうもろこし			ドレッシング	23.1 27.0
10 (水)	麦ごはん・味つけのり・牛乳		牛乳・味つけのり			精白米・精麦			622 734
	豆あじの三ばい	豆あじ粉つき				さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし	
	野菜のあえもの			小松菜・にんじん	キャベツ			ドレッシング	23.4 26.9
11 (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・ウスターソース ぶどう酒・チキンコンソメ	676 782
	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	なたね油	がらすープ・チキンコンソメ・しょうゆ	24.4 27.7
12 (金)	きなこあげパン・牛乳	きなこ	牛乳			コッペパン・さとう	なたね油		623 754
	とうがんと肉だんごのスープ	肉だんご・白いんげん豆		にんじん・パセリ	たまねぎ・とうがんとキャベツ・セロリ		なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ	
	ひじきサラダ		ひじき		キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	23.7 28.0
15 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			658 779
	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	
	はるさめサラダ	ハム		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	25.4 29.5
16 (火)	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)	703 807
	かまあげいりこのからあげ		小さい粉つき				なたね油		
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー					30.0 34.7
17 (水)	秋の香りごはん・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	しめじ・えだ豆	精白米・さつまいも・さとう		しょうゆ・こんぶ(だし)	670 814
	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)・こんぶ(だし)	
	すまし汁	うずらたまご・かまぼこ	わかめ	ねぎ	たまねぎ			しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	22.8 26.9
18 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			676 812
	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・こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ	
	香りあえ	まぐろの油つけ		にんじん	大根・きゅうり・すだち	さとう		しょうゆ	25.1 29.6
19 (金)	金時いもパン・牛乳		牛乳			金時いもパン			677 829
	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	
	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	22.1 26.5
22 (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		しょうゆ	616 736
	野菜のごまドレッシングあえ	ハム		小松菜・チンゲンサイ	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	さといも		にぼし(だし)	23.8 27.2
23 (火)	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			723 856
	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	29.8 34.6
24 (水)	ごはん・ふりかけ・牛乳		牛乳			精白米		ふりかけ	635 769
	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	
	ちりめんあえ		ちりめん	小松菜・にんじん	もやし	さとう		しょうゆ・ポン酢	24.8 28.9
25 (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	681 847
	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	
	ミニトマト			ミニトマト					21.4 26.6
26 (金)	セルフフィッシュバーガー・牛乳	白身魚フライ	牛乳	にんじん	キャベツ	コッペパン	なたね油	タルタルソース	651 883
	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	25.4 32.9
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			675 798
29 (月)	あつあげとひじきのうま煮	あつあげ・牛肉	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)	
	野菜とツナのあえもの	まぐろの油つけ		ほうれん草	キャベツ・とうもろこし・レモン	さとう		しょうゆ	27.4 31.2
	小魚入りアーモンド							小魚入りアーモンド	
30 (火)	小型コッペパン(袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン(袋入り)			642 745
	きのこスパゲティ	とり肉・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	しょうゆ・ぶどう酒・チキンコンソメ	
	カラフルサラダ			ブロッコリー・にんじん	きゅうり・とうもろこし・レモン	さとう	オリーブ油・なたね油		23.3 27.0
31 (水)	麦ごはん・ひじきのり・牛乳		牛乳・ひじきのり			精白米・精麦			725 859
	八宝菜	ぶた肉 うずらたまご・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	
	大学いも					さつまいも・さとう	なたね油・ごま		24.4 28.0

高松市は、フランスのツール市と姉妹都市になり、今年で30周年(1988年から)を迎えます。30周年記念事業が10月に開催されることから、学校給食でもフランスにちなんだ献立を取り入れています。

10月学校給食栄養量(22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)	666	24.5	19.7	26.7%	365	103	2.7	3.1	250	0.60	0.58	34	5.9	2.5
中学生	802	28.7	22.7	25.4%	394	120	3.2	3.6	283	0.75	0.65	40	6.9	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。
 ※30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。
 ※「ふるさとの食再発見週間」(10月は16~19日)に、郷土料理や地場産物を多く取り入れた献立の日をかかわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせします。





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 油脂類・種実類		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			609	726
	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		
	野菜とツナのソテー チーズ(中のみ)	まぐろの油づけ		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	25.6	29.6
2 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			609	726
	焼きどうふのみそそば煮 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 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	25.6	29.6
3 (水)	食パン(袋入り) はちみつマーガリン(小中のみ)・牛乳		牛乳			食パン(袋入り)	はちみつマーガリン(小中のみ)		698	826
	秋の香りシチュー	とり肉	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・しめじ・エリンギ	さつまいも じゃがいも・小麦粉	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ	23.2	27.4
4 (木)	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)	721	885
	さつまいものあげもん そうめん汁	かまぼこ		ねぎ	たまねぎ・とうがん	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)	21.0	25.1
	しょうゆ豆(小中のみ)	しょうゆ豆(小中のみ)								
5 (金)	ドライカレー(麦ごはん)・牛乳	ぶた肉・牛肉・大豆	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・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	637	851
	切りほし大根のサラダ ぶどうゼリー(小のみ) マロンワッフル(中のみ)		こんぶ	にんじん	きゅうり・切りほし大根・とうもろこし			ぶどうゼリー(小のみ) マロンワッフル(中のみ)	22.6	27.4
	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)	668	776
9 (火)	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	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)	25.6	29.0
	むらくも汁 ミックスナッツ(小中のみ)	たまご		ねぎ	たまねぎ	でんぶ		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし) ミックスナッツ(小中のみ)		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			658	783
10 (水)	ポトフ	ウインナー 白いんげん豆・ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ・大根・セロリ	じゃがいも	なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ	23.1	27.0
	フレンチサラダ クリームチーズ(小中のみ)			にんじん	きゅうり・キャベツ・とうもろこし			ドレッシング		
	麦ごはん・味つけのり(小中のみ)・牛乳		牛乳・味つけのり(小中のみ)			精白米・精麦			622	734
11 (木)	豆あじの三ばい 野菜のあえもの とうふのみそ汁	豆あじ粉つき		小松菜・にんじん にんじん・ねぎ	キャベツ たまねぎ	さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし ドレッシング にぼし(だし)	23.4	26.9
	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・ウスターソース ぶどう酒・チキンコンソメ	676	782
	グリーンサラダ コンソメスープ ヨーグルト・希少糖入りシロップ(小中のみ)	ハム		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・チキンコンソメ・しょうゆ 希少糖入りシロップ(小中のみ)	24.4	27.7
15 (月)	きなこあげパン・牛乳	きなこ	牛乳			コッペパン・さとう	なたね油		623	754
	とうがんと肉だんごのスープ ひじきサラダ	肉だんご・白いんげん豆		にんじん・パセリ	たまねぎ・とうがん・キャベツ・セロリ キャベツ・きゅうり・とうもろこし		なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ ドレッシング	23.7	28.0
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			658	779
16 (火)	とうふの中華煮 はるさめサラダ みかん(小中のみ)	とうふ・ぶた肉 ハム		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 みかん(小中のみ)	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	25.4	29.5
	しっぽくうどん・牛乳 かまあげいりこのからあげ ゆでブロッコリー 野菜マフィン(小中のみ)	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	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし(だし)	703	807
	秋の香りごはん・牛乳 切りほし大根のふくめ煮 すまし汁 スイートポテト(小中のみ)	とり肉	牛乳	にんじん	しめじ・えだ豆	精白米・さつまいも・さとう		しょうゆ・こんぶ(だし)	670	814
18 (木)	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)	22.8	26.9
	すまし汁	うずらたまご・かまぼこ	わかめ	ねぎ	たまねぎ			しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	スイートポテト(小中のみ)					スイートポテト(小中のみ)				
19 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			676	812
	じゃがいものそば煮 香りあえ 納豆(小中のみ)	牛肉・ぶた肉 まぐろの油づけ 納豆(小中のみ)		にんじん・さやいんげん にんじん	たまねぎ 大根・きゅうり・すだち	じゃがいも・こんにゃく・さとう さとう	なたね油	しょうゆ しょうゆ	25.1	29.6
	金時いもパン・牛乳		牛乳			金時いもパン			677	829
22 (月)	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	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 キャベツ・きゅうり・とうもろこし	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	22.1	26.5
	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	616	736
	野菜のごまドレッシングあえ いなか汁	ハム とうふ・みそ		小松菜・チンゲンサイ にんじん・ねぎ	もやし 大根・ごぼう	さとう さといも	ごま油・ごま	しょうゆ にぼし(だし)	23.8	27.2
24 (水)	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			723	856
	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			エリンギ・えきたけ・しめじ 大根・きゅうり・とうもろこし	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	29.8	34.6
	ごはん・ふりかけ(小中のみ)・牛乳		牛乳			精白米		ふりかけ(小中のみ)	635	769
25 (木)	秋野菜の煮もの ちりめんあえ みかん(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 もやし	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 しょうゆ・ポン酢	24.8	28.9
	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	681	847
	りっちゃんサラダ ミニトマト チーズ(中のみ)	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	21.4	26.6
29 (月)	セルフフィッシュバーガー・牛乳	白身魚フライ	牛乳	にんじん	キャベツ	コッペパン	なたね油	タルタルソース	651	883
	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	25.4	32.9
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			675	798
30 (火)	あつあげとひじきのうま煮 野菜とツナのあえもの 小魚入りアーモンド(小中のみ)	あつあげ・牛肉 まぐろの油づけ	ひじき	にんじん・さやいんげん ほうれん草	ごぼう キャベツ・とうもろこし・レモン	こんにゃく・さとう さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし) しょうゆ	27.4	31.2
	小型コッペパン(袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン(袋入り)		小魚入りアーモンド(小中のみ)		
	きのこスパゲティ カラフルサラダ りんご(小中のみ)	とり肉・ベーコン	のり	にんじん・ピーマン	たまねぎ・えきたけ・エリンギ・しめじ・いたけ きゅうり・とうもろこし・レモン	スパゲティ さとう	なたね油・バター オリーブ油・なたね油	しょうゆ・ぶどう酒・チキンコンソメ	642	745
31 (水)	りんご(小中のみ)				りんご(小中のみ)			23.3	27.0	

高松市は、フランスのツール市と姉妹都市になり、今年で30周年(1988年から)を迎えます。30周年記念事業が10月に開催されることから、学校給食でもフランスにちなんだ献立を取り入れています。

10月学校給食栄養量(22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)	658	24.6	19.8	27.2%	365	103	2.6	3.0	244	0.59	0.58	33	6.0	2.5
中学生	800	29.1	23.1	26.0%	399	120	3.2	3.6	278	0.74	0.65	39	7.0	3.0

▼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。
 ※3日食パン(袋入り)・31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」(10月は16~19日)に、郷土料理や地場産物を多く取り入れた献立の日をかがわ「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。





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 油脂類・種実類	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 (月)	さつまいもごはん・牛乳		牛乳			精白米・さつまいも	ごま	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	なたね油	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			
2 (火)	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	29.1	36.4
	野菜とツナのソテー チーズ (中のみ)	まぐろの油づけ		小松菜	キャベツ・しめじ・とうもろこし		なたね油		
3 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦		609	726
	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・でんぶ	ごま油	25.6	29.6
	小松菜のあえもの			小松菜・にんじん	もやし				
4 (木)	コッペパン		牛乳			コッペパン	はちみつマーガリン (小中のみ)	698	826
	はちみつマーガリン (小中のみ)・牛乳								
	秋の香りシチュー	とり肉	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・しめじ・エリンギ	さつまいも じゃがいも・小麦粉	なたね油・バター	23.2	27.4
5 (金)	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう・きゅうり・とうもろこし				
	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・グリーンピース・ほししいたけ	精白米・さとう		721	885
	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・とうがんと そうめん	さつまいも・天ぷら粉 そうめん	なたね油	21.0	25.1
9 (火)	ドライカレー (麦ごはん)・牛乳	ぶた肉・牛肉・大豆	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・精麦 小麦粉	なたね油	637	851
	切りほし大根のサラダ		こんぶ	にんじん	きゅうり・切りほし大根・とうもろこし			22.6	27.4
	ぶどうゼリー (小のみ) マロンワッフル (中のみ)					ぶどうゼリー (小のみ) マロンワッフル (中のみ)			
10 (水)	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		668	776
	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	25.6	29.0
	むらくも汁 ミックスナッツ (小中のみ)	たまご		ねぎ	たまねぎ	でんぶ	ミックスナッツ (小中のみ)		
11 (木)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン		658	783
	ポトフ	ウインナー 白いんげん豆・ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ・大根・セロリ	じゃがいも	なたね油	23.1	27.0
	フレンチサラダ クリームチーズ (小中のみ)		クリームチーズ (小中のみ)	にんじん	きゅうり・キャベツ・とうもろこし				
12 (金)	麦ごはん・味つけのり (小中のみ)・牛乳		牛乳			精白米・精麦		622	734
	豆あじの三ばい	豆あじ粉つき				さとう	なたね油	23.4	26.9
	野菜のあえもの とうふのみそ汁			小松菜・にんじん	キャベツ				
15 (月)	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	676	782
	グリーンサラダ			ブロッコリー	きゅうり・キャベツ				
	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	なたね油	24.4	27.7
16 (火)	ヨーグルト・希少糖入りシロップ (小中のみ)		ヨーグルト (小中のみ)			きしめい 希少糖入りシロップ (小中のみ)			
	きなこあげパン・牛乳	きなこ	牛乳			コッペパン・さとう	なたね油	623	754
	とうがんと肉だんごのスープ ひじきサラダ	肉だんご・白いんげん豆		にんじん・パセリ	たまねぎ・とうがんと キャベツ・きゅうり・とうもろこし		なたね油	23.7	28.0
17 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦		658	779
	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	25.4	29.5
	はるさめサラダ みかん (小中のみ)	ハム		にんじん	もやし・きゅうり みかん (小中のみ)	はるさめ・さとう	ごま油		
18 (木)	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		703	807
	かまあげいりこのからあげ ゆでブロッコリー		小さい粉つき		ブロッコリー		なたね油	30.0	34.7
	野菜マフィン (小中のみ)					野菜マフィン (小中のみ)			
19 (金)	秋の香りごはん・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	しめじ・えだ豆	精白米・さつまいも・さとう		670	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	22.8	26.9
	すまし汁 スイートポテト (小中のみ)	うずらたまご・かまぼこ	わかめ	ねぎ	たまねぎ	スイートポテト (小中のみ)			
22 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦		676	812
	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	25.1	29.6
	香りあえ 納豆 (小中のみ)	まぐろの油づけ 納豆 (小中のみ)		にんじん	大根・きゅうり・すだち	さとう			
23 (火)	金時いもパン・牛乳		牛乳			金時いもパン		677	829
	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	22.1	26.5
	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		
24 (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・さとう	なたね油	616	736
	野菜のごまドレッシングあえ	ハム		小松菜・チンゲンサイ	もやし	さとう	ごま油・ごま	23.8	27.2
	いなか汁	とうふ・みそ		にんじん・ねぎ	大根・ごぼう	さといも			
25 (木)	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		723	856
	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	29.8	34.6
	大根と水菜のサラダ とん汁			水菜	大根・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油・ごま油		
26 (金)	ごはん・ふりかけ (小中のみ)・牛乳	ぶた肉・麦みそ	牛乳	にんじん・ねぎ	もやし・ごぼう	さつまいも・こんにゃく		635	769
	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	24.8	28.9
	ちりめんあえ みかん (小中のみ)		ちりめん	小松菜・にんじん	もやし みかん (小中のみ)	さとう			
29 (月)	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	681	847
	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	21.4	26.6
	ミニトマト チーズ (中のみ)		チーズ (中のみ)	ミニトマト					
30 (火)	セルフフィッシュバーガー・牛乳	白身魚フライ	牛乳	にんじん	キャベツ	コッペパン	なたね油	651	883
	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	25.4	32.9
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦		675	798
31 (水)	あつあげとひじきのうま煮	あつあげ・牛肉	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	27.4	31.2
	野菜とツナのあえもの 小魚入りアーモンド (小中のみ)	まぐろの油づけ		ほうれん草	キャベツ・とうもろこし・レモン	さとう			

高松市は、フランスのトゥール市と姉妹都市になり、今年で30周年(1988年から)を迎えます。30周年記念事業が10月に開催されることから、学校給食でもフランスにちなんだ献立を取り入れています。

10月学校給食栄養量 (22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)	664	24.7	19.7	26.7%	368	104	2.7	3.1	246	0.61	0.58	32	6.0	2.5
中学生	801	29.1	22.8	25.6%	402	121	3.3	3.6	280	0.76	0.65	38	7.0	3.0

▼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。
 ※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。
 ※「ふるさとの食再発見週間」(10月は16~19日)に、郷土料理や地場産物を多く取り入れた献立の日をかがわ「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。



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



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 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 (月)	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	25.5	29.4
	ごまあえ			小松菜・にんじん	キャベツ		ごま	ドレッシング		
2 (火)	小魚のあま煮		ちりめん			さとう	ごま	ボン酢	633	740
	さつまいもごはん・牛乳		牛乳			精白米・さつまいも	ごま	こんぶ(だし)		
	ぶた肉とごぼうの煮もの かきたま汁	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	なたね油	しょうゆ・みりん・けずりだし(だし)・こんぶ(だし)	22.7	26.4
3 (水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			609	726
	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		
	野菜とツナのソテー チーズ(中のみ)	まぐろの油づけ		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	25.6	29.6
4 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			609	726
	焼きどうふのみそそば煮 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		
	コッペパン		牛乳			コッペパン	はちみつマーガリン(小中のみ)		25.6	29.6
5 (金)	はちみつマーガリン(小中のみ)・牛乳		牛乳			コッペパン			698	826
	秋の香りシチュー	とり肉	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・しめじ・エリンギ	さつまいも じゃがいも・小麦粉	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ		
	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	23.2	27.4
9 (火)	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・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)	721	885
	さつまいものあげもん					さつまいも・天ぷら粉	なたね油			
	そうめん汁 しょうゆ豆(小中のみ)	かまぼこ		ねぎ	たまねぎ・とうがら			しょうゆ・けずりだし(だし)・こんぶ(だし)	21.0	25.1
10 (水)	ドライカレー(麦ごはん)・牛乳	ぶた肉・牛肉・大豆	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・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	637	851
	切りほし大根のサラダ		こんぶ	にんじん	きゅうり・切りほし大根・とうもろこし			ドレッシング		
	ぶどうゼリー(小のみ) マロンワッフル(中のみ)						ぶどうゼリー(小のみ) マロンワッフル(中のみ)		22.6	27.4
11 (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)	668	776
	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	しょうゆ・みりん・一味とうがらし けずりだし(だし)・こんぶ(だし)		
	むらくも汁 ミックスナッツ(小中のみ)	たまご		ねぎ	たまねぎ	でんぶ		しょうゆ・けずりだし(だし)・こんぶ(だし)	25.6	29.0
12 (金)	コッペパン(袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン(袋入り)			658	783
	ポトフ	ウインナー 白いんげん豆・ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ・大根・セロリ	じゃがいも	なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ		
	フレンチサラダ			にんじん	きゅうり・キャベツ・とうもろこし			ドレッシング	23.1	27.0
15 (月)	クリームチーズ(小中のみ)		クリームチーズ(小中のみ)						622	734
	麦ごはん・味つけのり(小中のみ)・牛乳		牛乳・味つけのり(小中のみ)			精白米・精麦	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし		
	豆あじの三ばい 野菜のあえもの とうふのみそ汁	豆あじ粉つき		小松菜・にんじん	キャベツ	たまねぎ		しょうゆ・みりん・一味とうがらし ドレッシング にぼし(だし)	23.4	26.9
16 (火)	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・ウスターソース ぶどう酒・チキンコンソメ	676	782
	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 ヨーグルト・希少糖入りシロップ(小中のみ)	ハム		にんじん・パセリ	たまねぎ・セロリ	マカロニ	なたね油	からスープ・チキンコンソメ・しょうゆ	24.4	27.7
17 (水)	きなこあげパン・牛乳	きなこ	牛乳			コッペパン・さとう	なたね油		623	754
	とうがんと肉だんごのスープ	肉だんご・白いんげん豆		にんじん・パセリ	たまねぎ・とうがら・キャベツ・セロリ		なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ		
	ひじきサラダ		ひじき		キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	23.7	28.0
18 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			658	779
	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		
	はるさめサラダ みかん(小中のみ)	ハム		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	25.4	29.5
19 (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)	703	807
	かまあげいりこのからあげ		小いわし粉つき				なたね油			
	ゆでブロッコリー 野菜マフィン(小中のみ)			ブロッコリー					30.0	34.7
22 (月)	秋の香りごはん・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	しめじ・えだ豆	精白米・さつまいも・さとう		しょうゆ・こんぶ(だし)	670	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・けずりだし(だし)・こんぶ(だし)		
	すまし汁 スイートポテト(小中のみ)	うずらたまご・かまぼこ	わかめ	ねぎ	たまねぎ		スイートポテト(小中のみ)		22.8	26.9
23 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			676	812
	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・こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ		
	香りあえ 納豆(小中のみ)	まぐろの油づけ		にんじん	大根・きゅうり・すだち	さとう		しょうゆ	25.1	29.6
24 (水)	金時いもパン・牛乳		牛乳			金時いもパン			677	829
	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		
	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	22.1	26.5
25 (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・さとう	なたね油	しょうゆ	616	736
	野菜のごまドレッシングあえ	ハム		小松菜・チンゲンサイ	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	さといも		にぼし(だし)	23.8	27.2
26 (金)	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			723	856
	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 とん汁			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	29.8	34.6
29 (月)	ごはん・ふりかけ(小中のみ)・牛乳		牛乳			精白米		ふりかけ(小中のみ)	635	769
	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		
	ちりめんあえ みかん(小中のみ)		ちりめん	小松菜・にんじん	もやし	さとう		しょうゆ・ボン酢	24.8	28.9
30 (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・からスープ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ・からし	681	847
	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		
	ミニトマト チーズ(中のみ)		チーズ(中のみ)		ミニトマト				21.4	26.6
31 (水)	セルフフィッシュバーガー・牛乳	白身魚フライ	牛乳	にんじん	キャベツ	コッペパン	なたね油	タルタルソース	651	883
	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	からスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	25.4	32.9

高松市は、フランスのツール市と姉妹都市になり、今年で30周年(1988年から)を迎えます。30周年記念事業が10月に開催されることから、学校給食でもフランスにちなんだ献立を取り入れています。

10月学校給食栄養量(22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)	661	24.6	19.5	26.5%	370	103	2.7	3.0	246	0.62	0.58	32	5.8	2.5
中学生	798	29.0	22.5	25.4%	405	120	3.3	3.6	281	0.77	0.65	38	6.8	3.0

▼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。
 ※12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」(10月は16~19日)に、郷土料理や地場産物を多く取り入れた献立の日をかがわ「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。



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



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・種類	調味料他	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 (月)	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	590	682
	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・でんぶ		がらスープ・しょうゆ	19.4	21.8
2 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			746	887
	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		
	根菜のあえもの			にんじん	ごぼうサラダ・れんこん・とうもろこし				23.6	27.5
3 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			659	788
	ぶた肉のトマト煮	ぶた肉・ひよこ豆		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・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	26.4	31.5
	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		
4 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			640	750
	焼きどうふのみそそぼろ煮	焼きどうふ・牛肉 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	ごま油	しょうゆ・一味とうがらし		
	もやしのあえもの			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	25.4	28.4
5 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			679	822
	とり肉のあまずあんかけ	とり肉			たまねぎ	でんぶ・米粉・さとう	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		にんじん・ねぎ	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	30.3	36.2
9 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			665	794
	肉だんごのトマトシチュー	肉だんご		にんじん・トマト	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		
	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	24.2	28.2
10 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			643	743
	秋の香りごはん・牛乳	とり肉・油あげ		にんじん	しめじ・えだ豆	精白米・さつまいも・さとう		しょうゆ・こんぶ(だし)		
	切りほし大根のふくめ煮	てんぷら	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・けずりふし(だし)・こんぶ(だし)		
11 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			615	722
	じゃがいものそぼろ煮	ぶた肉・牛肉		にんじん	たまねぎ・えだ豆	じゃがいも・こんにゃく さとう・でんぶ	なたね油	しょうゆ		
	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	22.7	25.7
12 (金)	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			691	802
	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 ほししいたけ・しょうが	でんぶ	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ		
	はるまき	はるまき					なたね油		23.2	25.9
15 (月)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			657	780
	ポトフ	ウインナー		にんじん	たまねぎ・キャベツ	じゃがいも		がらスープ・チキンコンソメ		
	かぼちゃのサラダ			かぼちゃ	とうもろこし			ドレッシング	20.7	24.4
16 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			596	801
	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・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	23.4	27.9
17 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			562	712
	さつまいものシチュー	とり肉	牛乳・チーズ	にんじん	たまねぎ・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		
	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	23.1	27.5
18 (木)	ごはん・味つけのり・牛乳		牛乳・味つけのり			精白米			648	762
	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	25.5	29.5
19 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			658	775
	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		
	鉄こつサラダ	まぐろの油づけ	ひじき・チーズ	にんじん	キャベツ	りんご		ドレッシング	24.2	27.7
22 (月)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			725	827
	秋野菜の煮もの	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		
	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)	21.2	24.1
23 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			654	779
	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 小麦粉	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		
	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			ドレッシング	21.3	24.5
24 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			654	808
	ばらざし・牛乳	えび・油あげ・こうやどうふ		にんじん	ごぼう・えだ豆・ほししいたけ	精白米・さとう	なたね油	しょうゆ・こんぶ(だし)		
	さつまいもの天ぷら					さつまいも粉つき				
25 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			665	767
	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	とり肉だんご・みそ		にんじん	えのきたけ・しめじ・太ねぎ・しょうが			にぼし(だし)	23.1	26.1
26 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			627	720
	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・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		26.8	31.2
29 (月)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			630	728
	さけ菜めし・牛乳					精白米		さけ菜めしごはんのもと		
	ひじきとあつあげのうま煮	あつあげ・てんぷら	ひじき・こんぶ	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		
30 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			690	824
	コッペパン・黒豆きなこクリーム		牛乳			コッペパン 黒豆きなこクリーム				
	さけのきのソースかけ	さけ			しめじ・まいたけ・えのきたけ	でんぶ・さとう・米粉	なたね油	しょうゆ・みりん	29.3	34.8
31 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			641	754
	小麦ごはん・ひじきのり・牛乳		牛乳・ひじきのり			精白米・精麦		がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	こうやどうふのうま煮	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・けずりふし(だし)		
E	みかん			みかん			アーモンド	しょうゆ	26.3	30.5

高松市は、フランスのトゥール市と姉妹都市になり、今年で30周年(1988年から)を迎えます。30周年記念事業が10月に開催されることから、学校給食でもフランスにちなんだ献立を取り入れています。

10月学校給食栄養量(22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)	652	23.8	19.5	26.9%	344	94	2.5	2.9	222	0.62	0.57	26	5.0	2.5
中学生	774	27.6	22.0	25.6%	371	107	3.1	3.5	252	0.75	0.63	32	6.0	3.0

▼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。

※「ふるさとの食再発見週間」(10月は15~19日)に、郷土料理や地場産物を多く取り入れた献立の日をかがわ「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。





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 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 (月)	ごはん		牛乳			精白米		628	736	
	いかなごのつくだ煮・牛乳		いかなご(うなご)のつくだ煮							
	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 かつおぶし	ひじき	にんじん	ごぼう・えだ豆 きゅうり・もやし・梅肉	こんにやく・さとう さとう	なたね油 ごま	しょうゆ・みりん みりん・しょうゆ	25.2	28.5
2 (火)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン		562	712	
	さつまいものシチュー	とり肉	牛乳・チーズ	にんじん	たまねぎ・エリンギ	さつまいも・コーンスターチ	なたね油	がらすープ・チキンコンソメ		
	ほうれん草のサラダ ブルーベリーゼリー (中のみ)			ほうれん草・にんじん	もやし			ドレッシング	23.1	27.5
3 (水)	ごはん・味つけのり・牛乳		牛乳・味つけのり			精白米		648	762	
	さんまの塩焼き	さんま								
	ごまあえ みそ汁			小松菜・にんじん にんじん・ねぎ	もやし たまねぎ		ごま	しょうゆ にぼし(だし)	25.5	29.5
4 (木)	コッペパン・マーマレード・牛乳		牛乳			コッペパン・マーマレード		657	780	
	ポトフ	ウインナー		にんじん	たまねぎ・キャベツ	じゃがいも		がらすープ・チキンコンソメ		
	かぼちゃのサラダ 豆乳ブラマンジェ			かぼちゃ	とうもろこし			ドレッシング	20.7	24.4
5 (金)	くりごはん・牛乳		牛乳			精白米	くり	665	767	
	小松菜のおかかあえ わが家のみそ汁	かつおぶし とり肉だんご・みそ		小松菜・にんじん にんじん	もやし えのきたけ・しめじ・太ねぎ・しょうが			こんぶ(だし) しょうゆ・ポン酢 にぼし(だし)	23.1	26.1
	ミックスナッツ						ミックスナッツ			
9 (火)	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		691	802	
	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 ほししいたけ・しょうが	でんぶん	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ	23.2	25.9
	はるまき	はるまき					なたね油			
10 (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	658	775
	鉄こつサラダ	まぐろの油づけ	ひじき・チーズ	にんじん	キャベツ			ドレッシング	24.2	27.7
	りんご				りんご					
11 (木)	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・えだ豆・ほししいたけ	精白米・さとう		654	808	
	さつまいもの天ぷら					さつまいも粉つき	なたね油	しょうゆ・こんぶ(だし)		
	けんちん汁 アーモンド入りチーズ (中のみ)	とうふ・油あげ	アーモンド入りチーズ(中のみ)	にんじん・ねぎ	大根			しょうゆ・みりん・かつおぶし(だし)・こんぶ(だし)	20.7	26.4
12 (金)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン		665	794	
	肉だんごのトマトシチュー	肉だんご		にんじん・トマト	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	がらすープ・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		
	ブロッコリーのサラダ ヨーグルト・希少糖入りシロップ		ヨーグルト	ブロッコリー	とうもろこし			ドレッシング	24.2	28.2
15 (月)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米		640	750	
	焼きどうふのみそそば煮	焼きどうふ・牛肉 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	25.4	28.4
	もやしのあえもの 小魚入りアーモンド			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		
16 (火)	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		690	824	
	さけのきのソースかけ	さけ			しめじ・まいたけ・えのきたけ	でんぶん・さとう・米粉	なたね油	しょうゆ・みりん	29.3	34.8
	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	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
17 (水)	さけ菜めし・牛乳		牛乳			精白米		630	728	
	ひじきとあつあげのうま煮	あつあげ・てんぷら	ひじき・こんぶ	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		
	ブロッコリーのごまあえ 黒ごまプリン			ブロッコリー			ごま	しょうゆ・ポン酢	20.2	22.7
18 (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		659	788	
	ぶた肉のトマト煮	ぶた肉・ひよこ豆		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・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	26.4	31.5
	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		
19 (金)	秋の香りごはん・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳	にんじん	しめじ・えだ豆	精白米・さつまいも・さとう		643	743	
	切りほし大根のふくめ煮	てんぷら	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)		
	すまし汁 ココアワッフル	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)	21.5	24.6
22 (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	654	779	
	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			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	21.3	24.5
	ミニトマト			ミニトマト				ドレッシング		
23 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米		725	827	
	秋野菜の煮もの さつまいものみそ汁	ぶた肉 みそ		にんじん ねぎ	れんこん・ごぼう しめじ	こんにやく・さとう さつまいも	ごま油	しょうゆ・みりん にぼし(だし)	21.2	24.1
	マロンワッフル						マロンワッフル			
24 (水)	ごはん いかなごのつくだ煮・牛乳		牛乳			精白米		615	722	
	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・こんにやく さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ	22.7	25.7
	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		
25 (木)	金時いもパン・牛乳		牛乳			コッペパン・さつまいも・さとう		679	822	
	とり肉のあますあんかけ	とり肉			たまねぎ	でんぶん・米粉・さとう	なたね油	しょうゆ		
	うずらたまごのスープ ブルーン	うずらたまご・ハム		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ ブルーン		ごま油	がらすープ・しょうゆ・中華スープねり状	30.3	36.2
26 (金)	麦ごはん・ひじきのり・牛乳		牛乳・ひじきのり			精白米・精麦		641	754	
	こうやどうふのうま煮	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)		
	アーモンドあえ みかん			にんじん	もやし・キャベツ みかん	さとう	アーモンド	しょうゆ	26.3	30.5
29 (月)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米		746	887	
	さんまのかば焼き風	さんま粉つき			しょうが	さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん		
	根菜のあえもの とうふのみそ汁			にんじん ねぎ	ごぼうサラダ・れんこん・とうもろこし たまねぎ・えのきたけ			にぼし(だし)	23.6	27.5
30 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米		596	801	
	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・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 中華スープねり状・トウバンジャン		
	かみかみあえ 野菜マフィン (中のみ)	するめ		にんじん	もやし・きゅうり		ごま	しょうゆ	23.4	27.9
31 (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・ほししいたけ	うどん・さといも		627	720	
	小えびのからあげ	小えび粉つき					なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし(だし)		
	スイートポテト					スイートポテト		26.8	31.2	

高松市は、フランスのトゥール市と姉妹都市になり、今年で30周年(1988年から)を迎えます。30周年記念事業が10月に開催されることから、学校給食でもフランスにちなんだ献立を取り入れています。

10月学校給食栄養量 (22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	24.0	19.7	350	96	2.6	3.0	221	0.61	0.57	25	5.1	2.4
中学生	776	27.9	22.3	378	110	3.1	3.5	251	0.75	0.63	31	6.0	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。

※「ふるさとのお食再発見週間」(10月は15~19日)に、郷土料理や地場産物を多く取り入れた献立の日をかがわ「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。





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 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	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	661	849
	野菜とツナのソテー チーズ (中のみ)	まぐろの油づけ	チーズ (中のみ)	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	30.0	38.9
2 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			609	726
	焼きどうふのみそそぼろ煮 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 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・でんぶん	ごま油	しょうゆ・一味とうがらし ドレッシング	25.6	29.6
3 (水)	食パン (袋入り) はちみつマーガリン (小中のみ)・牛乳		牛乳			食パン (袋入り)	はちみつマーガリン (小中のみ)		590	785
	秋の香りシチュー ごぼうサラダ	とり肉	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・しめじ・エリンギ	さつまいも じゃがいも・小麦粉	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ ドレッシング	19.6	25.5
4 (木)	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)	721	885
	さつまいものあげもん そうめん汁	かまぼこ		ねぎ	たまねぎ・とうがん	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)	21.0	25.1
	しょうゆ豆 (小中のみ)	しょうゆ豆 (小中のみ)								
5 (金)	ドライカレー (麦ごはん)・牛乳	ぶた肉・牛肉・大豆	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・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	637	851
	切りほし大根のサラダ ぶどうゼリー (小のみ) マロンワッフル (中のみ)		こんぶ	にんじん	きゅうり・切りほし大根・とうもろこし			ぶどうゼリー (小のみ) マロンワッフル (中のみ)	22.6	27.4
	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)	668	776
9 (火)	れんこんのきんぴら むらくも汁			にんじん さやいんげん ねぎ	れんこん たまねぎ	こんにゃく・さとう でんぶん	ごま・なたね油	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)	25.6	29.0
	ミックスナッツ (小中のみ)						ミックスナッツ (小中のみ)			
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			658	783
10 (水)	ポトフ	ウインナー 白いんげん豆・ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ・大根・セロリ	じゃがいも	なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ	23.1	27.0
	フレンチサラダ クリームチーズ (小中のみ)			にんじん	きゅうり・キャベツ・とうもろこし			ドレッシング		
	麦ごはん・味つけのり (小中のみ)・牛乳		牛乳・味つけのり (小中のみ)			精白米・精麦			622	734
11 (木)	豆あじの三ばい 野菜のあえもの とうふのみそ汁	豆あじ粉つき		小松菜・にんじん にんじん・ねぎ	キャベツ たまねぎ	さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし ドレッシング にぼし (だし)	23.4	26.9
	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・ウスターソース ぶどう酒・チキンコンソメ	676	782
	グリーンサラダ コンソメスープ ヨーグルト・希少糖入りシロップ (小中のみ)	ハム		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・チキンコンソメ・しょうゆ 希少糖入りシロップ (小中のみ)	24.4	27.7
15 (月)	きなこあげパン・牛乳	きなこ	牛乳			コッペパン・さとう	なたね油		623	754
	とうがんと肉だんごのスープ ひじきサラダ	肉だんご・白いんげん豆		にんじん・パセリ	たまねぎ・とうがん・キャベツ・セロリ		なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ	23.7	28.0
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			658	779
16 (火)	とうふの中華煮 はるさめサラダ みかん (小中のみ)	とうふ・ぶた肉 ハム		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 みかん (小中のみ)	さとう・でんぶん 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	25.4	29.5
	しっぽくうどん・牛乳 かまあげいりこのからあげ ゆでブロッコリー 野菜マフィン (小中のみ)	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	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし (だし)	703	807
	秋の香りごはん・牛乳 切りほし大根のふくめ煮 すまし汁 スイートポテト (小中のみ)	とり肉	牛乳	にんじん	しめじ・えだ豆	精白米・さつまいも・さとう		しょうゆ・こんぶ (だし)	670	814
18 (木)	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)	22.8	26.9
	すまし汁	うずらたまご・かまぼこ	わかめ	ねぎ	たまねぎ			しょうゆ・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)		
	スイートポテト (小中のみ)					スイートポテト (小中のみ)				
19 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			676	812
	じゃがいものそぼろ煮 香りあえ 納豆 (小中のみ)	牛肉・ぶた肉 まぐろの油づけ 納豆 (小中のみ)		にんじん・さやいんげん にんじん	たまねぎ 大根・きゅうり・すだち	じゃがいも・こんにゃく・さとう さとう	なたね油	しょうゆ しょうゆ	25.1	29.6
	金時いもパン・牛乳		牛乳			金時いもパン			677	829
22 (月)	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	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	22.1	26.5
	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	616	736
	野菜のごまドレッシングあえ いなか汁	ハム とうふ・みそ		小松菜・チンゲンサイ にんじん・ねぎ	もやし 大根・ごぼう	さとう さといも	ごま油・ごま	しょうゆ にぼし (だし)	23.8	27.3
24 (水)	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			723	856
	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			エリンギ・えのきたけ・しめじ 大根・きゅうり・とうもろこし	でんぶん・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	29.8	34.6
	ごはん・ふりかけ (小中のみ)・牛乳		牛乳			精白米		ふりかけ (小中のみ)	635	769
25 (木)	秋野菜の煮もの ちりめんあえ みかん (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 もやし	さといも・こんにゃく さとう・でんぶん さとう	ごま油	しょうゆ・みりん しょうゆ・ポン酢	24.8	28.9
	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	681	847
	りっちゃんサラダ ミニトマト チーズ (中のみ)	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	21.4	26.6
29 (月)	セルフフィッシュバーガー・牛乳	白身魚フライ	牛乳	にんじん	キャベツ	コッペパン	なたね油	タルタルソース	651	883
	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	25.4	32.9
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			675	798
30 (火)	あつあげとひじきのうま煮 野菜とツナのあえもの 小魚入りアーモンド (小中のみ)	あつあげ・牛肉 まぐろの油づけ	ひじき	にんじん・さやいんげん ほうれん草	ごぼう キャベツ・とうもろこし・レモン	こんにゃく・さとう さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし) しょうゆ	27.4	31.2
	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			621	718
	きのこスパゲティ カラフルサラダ りんご (小中のみ)	とり肉・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・いたけ きゅうり・とうもろこし・レモン	スパゲティ さとう	なたね油・バター オリーブ油・なたね油	しょうゆ・ぶどう酒・チキンコンソメ	23.9	27.7

高松市は、フランスのツール市と姉妹都市になり、今年で30周年(1988年から)を迎えます。30周年記念事業が10月に開催されることから、学校給食でもフランスにちなんだ献立を取り入れています。

10月学校給食栄養量 (22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)	657	24.6	19.8	27.1%	364	102	2.7	3.0	244	0.60	0.58	33	6.0	2.4
中学生	799	29.2	23.1	26.0%	398	119	3.2	3.6	278	0.75	0.66	39	7.0	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。
 ※3日食パン (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。
 ※「ふるさとの食再発見週間」(10月は16~19日)に、郷土料理や地場産物を多く取り入れた献立の日をかがわ「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。

