



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			小学生	中学生
		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)
2 (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	621	727
	ひじきサラダ		ひじき	にんじん	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
3 (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			654	773
	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・ズッキーニ・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			アスパラガス	きゅうり・キャベツ			ドレッシング	30.1	36.1
4 (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・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	682	804
	夏みかんサラダ				キャベツ・きゅうり・夏みかん			ドレッシング	20.6	23.6
	小にぼし		小にぼし							
5 (木)	セルフおにぎり・牛乳		牛乳・のり			精白米			694	814
	がんもどきとひじきのうま煮	牛肉・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)		
	さつまいものみそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	さつまいも		にぼし (だし)	23.8	27.0
6 (金)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			629	761
	はものチリソースかけ	はも粉つき			たまねぎ・たけのこ・しょうが・にんにく	さとう・でんぶん	なたね油・ごま油	トマトケチャップ・しょうゆ・トウバンジャン		
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー					32.3	38.7
9 (月)	中華どんぶり・牛乳	ぶた肉・うずらたまご・いか	牛乳	にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・たけのこ・しょうが	精白米・でんぶん	なたね油・ごま油	しょうゆ・がらすープ・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						
10 (火)	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			601	733
	とり肉ととうがんのシチュー	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・ぶどう酒・チキンコンソメ		
	野菜ソテー	ベーコン		チンゲンサイ・にんじん	キャベツ・しめじ		なたね油	チキンコンソメ・しょうゆ	26.1	31.5
11 (水)	ドライカレー (ナン)・牛乳	牛肉・ぶた肉・大豆	牛乳	にんじん・ピーマン	たまねぎ・レーズン・にんにく しょうが	ナン・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	618	731
	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	マカロニ	なたね油	がらすープ・チキンコンソメ・しょうゆ	22.6	26.2
12 (木)	大豆ごはん (麦入り)・牛乳	大豆・牛肉・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	670	778
	切りぼし大根のあえもの すまし汁		こんぶ	にんじん	きゅうり・切りぼし大根・とうもろこし			ドレッシング		
	野菜マフィン	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)	21.5	24.5
13 (金)	菜ちりめんごはん・牛乳		牛乳			精白米		菜ちりめんごはんのもと	683	798
	さといもとり肉の煮もの だんご汁	とり肉		にんじん・さやいんげん		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)		
	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)	23.0	26.4
17 (火)	小型コッペパン (袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン (袋入り)			680	805
	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・なす・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			ブロッコリー・パプリカ	キャベツ			ドレッシング	28.7	33.9
18 (水)	はぎごはん・牛乳		牛乳		えだ豆	精白米・もち米・黒米			612	731
	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)		
	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
19 (木)	ごはん・ふりかけ・牛乳		牛乳			精白米		ふりかけ	669	784
	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			ドレッシング	26.9	31.0
20 (金)	五目チャーハン (麦入り)・牛乳	大豆・とり肉・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		
	中華あえ	えび・ハム	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えだ豆	精白米・精麦	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	621	716
	はるさめスープ			にんじん	もやし・きゅうり・きくらげ			ドレッシング		
24 (火)	セルフドッグ・牛乳	ウインナー	牛乳 チーズ (中のみ)	にんじん	キャベツ			コッペパン	636	859
	クラムチャウダー	あさり・大豆・ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・コーンスターチ	バター	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	26.5	35.9
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			637	797
25 (水)	さんまのみぞれ煮	さんまのみぞれ煮								
	ごまあえ			小松菜・にんじん	キャベツ		ごま	ドレッシング	22.6	28.6
	とうがんのみそ汁	油あげ・みそ		ねぎ	たまねぎ・とうがん			にぼし (だし)		
26 (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)	641	750
	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・でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)		
	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)	22.3	25.8
27 (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	まぐろの油づけ		小松菜	キャベツ・エリンギ・とうもろこし		なたね油	チキンコンソメ	29.1	36.4
30 (月)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			669	779
	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			にんじん	もやし・きゅうり		ごま	ドレッシング	24.3	27.6
	みかんジュース				みかんジュース					

9月学校給食栄養量 (19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	19.4	26.7%	354	103	2.9	3.1	233	0.59	0.56	32	5.4	2.6
中学生	781	29.1	22.4	25.8%	389	120	3.5	3.6	267	0.72	0.63	37	6.5	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。

※17日小型コッペパン (袋入り)・27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10~17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。

※高松市の学校給食調理場で働いてみませんか? 興味がある方は、高松市教育委員会 保健体育課 学校給食係 (087-811-6300) までお問い合わせください。





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			小学生	中学生
		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)
2 (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	621	727
	ひじきサラダ		ひじき	にんじん	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
3 (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			615	745
	さばのしょうが煮	さばのしょうが煮								
	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	22.1	26.6
	なす入りそうめん汁	かまぼこ		ねぎ	たまねぎ・なす	そうめん		しょうゆ・けずりぶし (だし)		
4 (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)			654	773
	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・ズッキーニ・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)			アスパラガス	きゅうり・キャベツ			ドレッシング	30.1	36.1
5 (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・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	682	804
	夏みかんサラダ				キャベツ・きゅうり・夏みかん			ドレッシング	20.6	23.6
	小にぼし (小中のみ)		小にぼし(小中のみ)							
6 (金)	セルフおにぎり・牛乳		牛乳(のり)(小中のみ)			精白米			694	814
	がんもどきとひじきのうま煮	牛肉・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)	23.8	27.0
	さつまいものみそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	さつまいも		にぼし (だし)		
9 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			629	761
	はものチリソースかけ	はも粉つき			たまねぎ・たけのこ・しょうが・にんにく	さとう・でんぶ	なたね油・ごま油	トマトケチャップ・しょうゆ・トウバンジャン		
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー					32.3	38.7
10 (火)	うずらたまごとチンゲンサイのスープ	うずらたまご・ハム		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ		なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	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・がらスープ・チキンコンソメ	717	848
	さつまいものアーモンドあえ ミニトマト			ミニトマト		さつまいも・さとう	なたね油・アーモンド		22.6	26.0
11 (水)	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			601	733
	とり肉ととうがんのシチュー	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	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	26.1	31.5
	野菜ソテー	ベーコン		チンゲンサイ・にんじん	キャベツ・しめじ		なたね油	チキンコンソメ・しょうゆ		
12 (木)	ドライカレー (ナン)・牛乳	牛肉・ぶた肉・大豆	牛乳	にんじん・ピーマン	たまねぎ・レーズン・にんにく しょうが	ナン・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	618	731
	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 豆乳プリン (小中のみ)	白いんげん豆・ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ	マカロニ	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ	22.6	26.2
13 (金)	菜ちりめんごはん・牛乳		牛乳			精白米		菜ちりめんごはんのもと	683	798
	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		にぼし (だし)	23.0	26.4
17 (火)	大豆ごはん (麦入り)・牛乳	大豆・牛肉・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	670	778
	切りぼし大根のあえもの		こんぶ	にんじん	きゅうり・切りぼし大根・とうもろこし			ドレッシング		
	すまし汁 野菜マフィン (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)	21.5	24.5
18 (水)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			659	778
	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・なす・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 ヨーグルト (小中のみ)		ヨーグルト(小中のみ)	ブロッコリー・パプリカ	キャベツ			ドレッシング	29.3	34.6
19 (木)	はぎごはん・牛乳		牛乳		えだ豆	精白米・もち米・黒米			612	731
	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)	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 (金)	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)	669	784
	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・とり肉・油あげ	ひじき	小松菜・にんじん	もやし			ドレッシング	26.9	31.0
24 (火)	五目チャーハン (麦入り)・牛乳	えび・ハム	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えだ豆	精白米・精麦	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	621	716
	中華あえ			にんじん	もやし・きゅうり・きくらげ			ドレッシング		
	はるさめスープ ミックスナッツ (小中のみ)			にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	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	20.4	22.8
25 (水)	セルフドッグ・牛乳	ウインナー	牛乳 チーズ (中のみ)	にんじん	キャベツ	コッペパン		トマトケチャップ (～4年) ケチャップマスタード (5年～)	636	859
	クラムチャウダー	あさり・大豆・ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・コーンスターチ	バター	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	26.5	35.9
26 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			637	797
	さんまのみぞれ煮	さんまのみぞれ煮								
	ごまあえ とうがんのみそ汁	油あげ・みそ		小松菜・にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ・とうがん		ごま	ドレッシング にぼし (だし)	22.6	28.6
27 (金)	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)	641	750
	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	しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	22.3	25.8
	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		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
30 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			661	849
	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 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・エリンギ・とうもろこし		なたね油	チキンコンソメ	30.0	38.9

9月学校給食栄養量 (19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)	648	24.5	19.2	26.7%	349	95	3.0	3.1	229	0.60	0.58	30	5.3	2.7
中学生	778	29.2	22.2	25.7%	382	111	3.6	3.6	262	0.75	0.66	35	6.4	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。

※「ふるさとの食再発見週間」(9月は10～17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。

※高松市の学校給食調理場で働いてみませんか?興味がある方は、高松市教育委員会 保健体育課 学校給食係 (087-811-6300) までお問い合わせください。



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			小学生	中学生
		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)
2 (月)	中華風たきこみごはん・牛乳	焼きぶた	牛乳	にんじん・ねぎ	たけのこ・えだ豆・ほししいたけ	精白米・さとう	ごま油	しょうゆ	621	727
	ひじきサラダ		ひじき	にんじん	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
3 (火)	ぶたキムチどんぶり(麦ごはん) 牛乳	ぶた肉	牛乳	にら	たまねぎ・キャベツ・ほくさいキムチ しょうが・にんにく	精白米・精麦 さとう	ごま油	しょうゆ	606	712
	ナムル			にんじん	もやし・きゅうり		ごま	ドレッシング		
	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)		25.0	28.4
4 (水)	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			615	745
	さばのしょうが煮	さばのしょうが煮								
	小松菜ともやしのあえもの なす入りそうめん汁	かまぼこ		小松菜・にんじん ねぎ	もやし・きゅうり たまねぎ・なす	そうめん	ごま	しょうゆ・けずりぶし(だし)	22.1	26.6
5 (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)			654	773
	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・ズッキーニ・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)			アスパラガス	きゅうり・キャベツ なし(小中のみ)			ドレッシング	30.1	36.1
6 (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・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	682	804
	夏みかんサラダ				キャベツ・きゅうり・夏みかん			ドレッシング	20.6	23.6
	小にぼし(小中のみ)		小にぼし(小中のみ)							
9 (月)	セルフおにぎり・牛乳		牛乳			精白米			694	814
	がんもどきとひじきのうま煮 さつまいものみそ汁	牛肉・がんもどき 油あげ・みそ	ひじき	にんじん・さやいんげん にんじん・ねぎ	ごぼう たまねぎ	こんにゃく・さとう さつまいも	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし(だし) にぼし(だし)	23.8	27.0
	コッペパン(袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン(袋入り)				
10 (火)	はものチリソースかけ ゆでブロッコリー	はも粉つき			たまねぎ・たけのこ・しょうが・にんにく	さとう・でんぶん	なたね油・ごま油	トマトケチャップ・しょうゆ・トウバンジャン	661	755
	うずらたまごとチンゲンサイのスープ	うずらたまご・ハム		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ		なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	31.4	36.2
	中華どんぶり・牛乳	ぶた肉・うずらたまご・いか	牛乳	にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・たけのこ・しょうが	精白米・でんぶん	なたね油・ごま油	しょうゆ・がらスープ・チキンコンソメ	717	848
11 (水)	さつまいものアーモンドあえ ミニトマト			ミニトマト		さつまいも・さとう	なたね油・アーモンド		22.6	26.0
	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			601	733
	とり肉ととうがんのシチュー 野菜ソテー	とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・とうがん キャベツ・しめじ	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 チキンコンソメ・しょうゆ	26.1	31.5
13 (金)	菜ちりめんごはん・牛乳		牛乳			精白米		菜ちりめんごはんのもと	683	798
	さといもととり肉の煮もの だんご汁	とり肉 油あげ・みそ		にんじん・さやいんげん にんじん・ねぎ	たまねぎ	さといも・こんにゃく・さとう 白玉だんご	なたね油	しょうゆ・にぼし(だし) にぼし(だし)	23.0	26.4
	月見ゼリー					月見ゼリー				
17 (火)	ドライカレー(ナン)・牛乳	牛肉・ぶた肉・大豆	牛乳	にんじん・ピーマン	たまねぎ・レーズン・にんにく しょうが	ナン・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	618	731
	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 豆乳プリン(小中のみ)	白いんげん豆・ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ	マカロニ	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ	22.6	26.2
18 (水)	大豆ごはん(麦入り)・牛乳	大豆・牛肉・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	670	778
	切りほし大根のあえもの すまし汁		こんぶ とうふ	にんじん わかめ	きゅうり・切りほし大根・とうもろこし たまねぎ・ほししいたけ			ドレッシング しょうゆ・けずりぶし(だし)	21.5	24.5
	野菜マフィン(小中のみ)					野菜マフィン(小中のみ)				
19 (木)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	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・なす・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	659	778
	イタリアンサラダ ヨーグルト(小中のみ)			ブロッコリー・パプリカ	キャベツ			ドレッシング	29.3	34.6
20 (金)	はぎごはん・牛乳		牛乳		えだ豆	精白米・もち米・黒米			612	731
	ちくぜん煮 とうふのみそ汁	とり肉 とうふ・油あげ・みそ		にんじん・さやいんげん ねぎ	ごぼう・れんこん たまねぎ・しめじ	こんにゃく・さとう・でんぶん	ごま油	しょうゆ・にぼし(だし) にぼし(だし)	24.3	28.2
	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)		
24 (火)	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	669	784
	おひたし			小松菜・にんじん	もやし			ドレッシング		
	ひじきと大豆の五目煮	大豆・とり肉・油あげ	ひじき	にんじん・さやいんげん		こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	26.9	31.0
25 (水)	五目チャーハン(麦入り)・牛乳	えび・ハム	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えだ豆	精白米・精麦	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	621	716
	中華あえ			にんじん	もやし・きゅうり・きくらげ			ドレッシング		
	はるさめスープ ミックスマッツ(小中のみ)			にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	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	20.4	22.8
26 (木)	セルフドッグ・牛乳	ウインナー	牛乳 チーズ(中のみ)	にんじん	キャベツ	コッペパン		トマトケチャップ(～4年) ケチャップマスタード(5年～)	636	859
	クラムチャウダー	あさり・大豆・ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・コーンスターチ	バター	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	26.5	35.9
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			637	797
27 (金)	さんまのみぞれ煮 ごまあえ	さんまのみぞれ煮			小松菜・にんじん	キャベツ	ごま	ドレッシング	22.6	28.6
	とうがんのみそ汁	油あげ・みそ		ねぎ	たまねぎ・とうがん			にぼし(だし)		
	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)	641	750
30 (月)	ぶた肉とごぼうの煮もの かきたま汁	ぶた肉 たまご		にんじん・さやいんげん にんじん・ねぎ	ごぼう たまねぎ・ほししいたけ	こんにゃく・さとう・でんぶん 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) しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	22.3	25.8

9月学校給食栄養量(19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)	647	24.2	18.9	26.3%	350	97	3.0	3.1	225	0.58	0.56	29	5.2	2.6
中学生	770	28.5	21.6	25.3%	378	113	3.5	3.6	256	0.72	0.62	34	6.2	3.1

▼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。

※10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10～17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。

※高松市の学校給食調理場で働いてみませんか?興味がある方は、高松市教育委員会 保健体育課 学校給食係(087-811-6300)までお問い合わせください。





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			小学生	中学生
		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)
2 (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	621	727
	ひじきサラダ		ひじき	にんじん	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
3 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			635	750
	野菜ととり肉のあま酢あん	とり肉		アスパラガス にんじん・ピーマン	たまねぎ・たけのこ・なす・しょうが	でんぶん・米粉 さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	25.2	29.0
	中華スープ			チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・きくらげ	タンメン		がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
4 (水)	ぶたキムチどんぶり (麦ごはん) 牛乳	ぶた肉	牛乳	にら	たまねぎ・キャベツ・はくさいキムチ しょうが・にんにく	精白米・精麦 さとう	ごま油	しょうゆ	606	712
	ナムル			にんじん	もやし・きゅうり		ごま	ドレッシング	25.0	28.4
	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)			
5 (木)	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			615	745
	さばのしょうが煮	さばのしょうが煮								
	小松菜ともやしのあえもの なす入りそうめん汁			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)	22.1	26.6
6 (金)	コッペパン (袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン (袋入り)				
	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・ズッキーニ・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	648	729
	グリーンサラダ なし (小中のみ)			アスパラガス	きゅうり・キャベツ なし (小中のみ)			ドレッシング	29.1	33.5
9 (月)	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・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	682	804
	夏みかんサラダ				キャベツ・きゅうり・夏みかん			ドレッシング	20.6	23.6
	小にぼし (小中のみ)		小にぼし(小中のみ)							
10 (火)	セルフおにぎり・牛乳		牛乳・のり(小中のみ)			精白米			694	814
	がんもどきとひじきのうま煮	牛肉・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)	23.8	27.0
	さつまいものみそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	さつまいも		にぼし (だし)		
11 (水)	コッペパン (袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン (袋入り)				
	はものチリソースかけ ゆでブロッコリー	はも粉つき		ブロッコリー	たまねぎ・たけのこ・しょうが・にんにく	さとう・でんぶん	なたね油・ごま油	トマトケチャップ・しょうゆ・トウバンジャン	661	755
	うずらたまごとチンゲンサイのスープ	うずらたまご・ハム		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	31.4	36.2
12 (木)	中華どんぶり・牛乳	ぶた肉・うずらたまご・いか	牛乳	にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・たけのこ・しょうが	精白米・でんぶん	なたね油・ごま油	しょうゆ・がらすープ・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						
13 (金)	菜ちりめんごはん・牛乳		牛乳			精白米		菜ちりめんごはんのもと	683	798
	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)	23.0	26.4
17 (火)	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			601	733
	とり肉ととうがんのシチュー	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・ぶどう酒・チキンコンソメ	26.1	31.5
	野菜ソテー	ベーコン		チンゲンサイ・にんじん	キャベツ・しめじ		なたね油	チキンコンソメ・しょうゆ		
18 (水)	ドライカレー (ナン)・牛乳	牛肉・ぶた肉・大豆	牛乳	にんじん・ピーマン	たまねぎ・レーズン・にんにく しょうが	ナン・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	618	731
	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 豆乳プリン (小中のみ)	白いんげん豆・ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ	マカロニ	なたね油	がらすープ・チキンコンソメ・しょうゆ	22.6	26.2
19 (木)	大豆ごはん (麦入り)・牛乳	大豆・牛肉・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	670	778
	切りぼし大根のあえもの		こんぶ	にんじん	きゅうり・切りぼし大根・とうもろこし			ドレッシング		
	すまし汁 野菜マフィン (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)	21.5	24.5
20 (金)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	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・なす・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	659	778
	イタリアンサラダ ヨーグルト (小中のみ)		ヨーグルト(小中のみ)	ブロッコリー・パプリカ	キャベツ			ドレッシング	29.3	34.6
24 (火)	はぎごはん・牛乳		牛乳		えだ豆	精白米・もち米・黒米			612	731
	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)		
25 (水)	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)	669	784
	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 ひじきと大豆の五目煮			小松菜・にんじん	もやし			ドレッシング	26.9	31.0
26 (木)	五目チャーハン (麦入り)・牛乳	えび・ハム	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えだ豆	精白米・精麦	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	621	716
	中華あえ			にんじん	もやし・きゅうり・きくらげ			ドレッシング		
	はるさめスープ ミックスナッツ (小中のみ)			にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	はるさめ	なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	20.4	22.8
27 (金)	セルフドッグ・牛乳	ウインナー	牛乳 チーズ (中のみ)	にんじん	キャベツ	コッペパン		トマトケチャップ (~4年) ケチャップマスタード (5年~)	636	859
	クラムチャウダー	あさり・大豆・ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・コーンスターチ	バター	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	26.5	35.9
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			637	797
30 (月)	さんまのみぞれ煮	さんまのみぞれ煮							22.6	28.6
	ごまあえ とうがんのみそ汁			小松菜・にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ・とうがん		ごま	ドレッシング にぼし (だし)		

9月学校給食栄養量 (19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)	647	24.3	19.0	26.5%	350	97	2.9	3.0	224	0.55	0.54	29	5.0	2.6
中学生	768	28.5	21.7	25.4%	378	113	3.5	3.6	254	0.68	0.60	35	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。

※6日コッペパン (袋入り)・11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10~17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。

※高松市の学校給食調理場で働いてみませんか? 興味がある方は、高松市教育委員会 保健体育課 学校給食係 (087-811-6300) までお問い合わせください。





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			小学生	中学生
		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)
2 (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・えだ豆 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	810
	カラフルサラダ	まぐろの油づけ		ブロッコリー・にんじん	とうもろこし			ドレッシング	21.6	24.9
3 (火)	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			678	786
	肉じゃが	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	23.6	26.7
	いそ香あえ		味つけのり	小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ		
	みかんジュース				みかんジュース					
4 (水)	コッペパン・チョコ大豆クリーム・牛乳		牛乳			コッペパン	チョコ大豆クリーム		628	776
	とり肉ととうがんのスープ煮	とり肉・白いんげん豆		にんじん	たまねぎ・とうがんとしめじ	マカロニ	なたね油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	25.5	30.4
	グリーンサラダ			アスパラガス	きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油			
	ぶどうゼリー					ぶどうゼリー				
5 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			609	715
	レパールの香りあげ	ぶたレパール粉つき			しょうが・にんにく	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ		
	すまし汁	とうふ		にんじん・ねぎ	たまねぎ			しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	20.4	23.5
	ミニトマト			ミニトマト						
	なし				なし					
6 (金)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			654	767
	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	29.2	32.5
	イタリアンサラダ			ブロッコリー・にんじん	キャベツ・とうもろこし			ドレッシング		
	野菜スープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ・しめじ・セロリ	じゃがいも	なたね油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
9 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			647	763
	焼き豆腐のみそそぼろ煮	焼き豆腐 ぶた肉・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・えだ豆・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	26.9	30.5
	もやしのごまドレッシングあえ			にんじん	もやし・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ		
	小魚入りアーモンド						小魚入りアーモンド			
10 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			544	722
	ちくぜん煮	とり肉		にんじん・さやいんげん	ごぼう・たけのこ・れんこん	こんにゃく・さとう・でんぶ	ごま油	しょうゆ	20.0	29.5
	アーモンドあえ			小松菜・にんじん	もやし	さとう	アーモンド	しょうゆ		
	納豆(中のみ)	納豆(中のみ)								
11 (水)	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	621	716
	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・こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ	21.3	24.2
	野菜のポン酢あえ			小松菜・にんじん	もやし	さとう	ごま	しょうゆ・ポン酢		
12 (木)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			634	758
	チリコンカーン	金時豆・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	26.5	31.2
	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			ドレッシング		
13 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			596	809
	ぶたキムチ	ぶた肉		にら	キャベツ・はくさいキムチ・もやし しょうが・にんにく	さとう	ごま油	しょうゆ	25.5	30.7
	わかめスープ	うずらたまご・ハム	わかめ	にんじん	たまねぎ		ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	野菜マフィン(中のみ)						野菜マフィン(中のみ)			
17 (火)	セルフハンバーガー・牛乳	おからハンバーガー	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	623	822
	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	じゃがいも マカロニ・さとう	なたね油	がらスープ・ぶどう酒 トマトパウダー・チキンコンソメ	24.0	33.0
18 (水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			677	809
	いかのレモンマリネ	いか		にんじん	たまねぎ・レモン	でんぶ・さとう・米粉	なたね油	しょうゆ	29.0	33.9
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ・しめじ	じゃがいも	なたね油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	アーモンド入りチーズ		アーモンド入りチーズ							
19 (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			588	690
	こうや豆腐のうま煮	とり肉・こうや豆腐		にんじん	たまねぎ・えだ豆・ほししいたけ	さとう		しょうゆ・けずりぶし(だし)	27.4	31.5
	ゆかりあえ			小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ・赤じそ粉		
20 (金)	ひじきごはん・牛乳	牛肉・油あげ	牛乳・ひじき	にんじん	えだ豆	精白米・こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・こんぶ(だし)	650	760
	切りほし大根の煮もの	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・ごま油	しょうゆ・みりん	22.0	25.4
	香りあえ			小松菜・にんじん	もやし・ゆず	さとう		しょうゆ		
	みかんジュース				みかんジュース					
24 (火)	はぎごはん・牛乳		牛乳		えだ豆	精白米・黒米			681	787
	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	しょうゆ・みりん	24.4	27.4
	野菜のたくあんあえ			にんじん	もやし・キャベツ・たくあん		ごま	しょうゆ		
	ミックスナッツ						ミックスナッツ			
25 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			635	751
	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・がらスープ 中華スープねり状・トウバンジャン	23.0	26.2
	中華サラダ				きゅうり・もやし・とうもろこし	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ		
26 (木)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			664	802
	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	29.1
	アスパラガスのサラダ			アスパラガス・にんじん	きゅうり・すだち	さとう	なたね油			
	プリン					プリン				
27 (金)	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)	726	873
	豆あじの三ばい		豆あじ粉つき		たまねぎ	さとう	なたね油	しょうゆ	31.9	37.8
	ヨーグルト		ヨーグルト							
30 (月)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			672	793
	さけのたつたあげ	さけのたつたあげ					なたね油		27.5	31.6
	いんげんのごま酢あえ			さやいんげん・にんじん	もやし	さとう	ごま	しょうゆ		
わかめのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ			にぼし(だし)			

9月学校給食栄養量(19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)	643	25.0	18.9	26.5%	348	90	2.8	3.2	445	0.65	0.65	27	4.6	2.1
中学生	774	29.5	21.9	25.5%	384	107	3.4	3.8	520	0.80	0.74	31	5.8	2.5

▼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。

※「ふるさとの食再発見週間」(9月は20~27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。

※高松市の学校給食調理場で働いてみませんか?興味がある方は、高松市教育委員会 保健体育課 学校給食係 (087-811-6300) までお問い合わせください。



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	小学生	中学生
		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)
2 (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・えだ豆 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	657	777
	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			ドレッシング	19.9	22.8
3 (火)	コッペパン・チョコ大豆クリーム・牛乳		牛乳			コッペパン	チョコ大豆クリーム		628	776
	とり肉ととうがんのスープ煮	とり肉・白いんげん豆		にんじん	たまねぎ・とうがんとしめじ	マカロニ	なたね油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	グリーンサラダ			アスパラガス	きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油		25.5	30.4
	ぶどうゼリー					ぶどうゼリー				
4 (水)	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			678	786
	肉じゃが	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		
	いそ香あえ		味つけのり	小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ	23.6	26.7
	みかんジュース				みかんジュース					
5 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			544	722
	ちくぜん煮	とり肉		にんじん・さやいんげん	ごぼう・たけのこ・れんこん	こんにゃく・さとう・でんぶ	ごま油	しょうゆ		
	アーモンドあえ			小松菜・にんじん	もやし	さとう	アーモンド	しょうゆ	20.0	29.5
	納豆(中のみ)	納豆(中のみ)								
6 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			635	751
	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・がらスープ 中華スープねり状・トウバンジャン		
	中華サラダ				きゅうり・もやし・とうもろこし	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ	23.0	26.2
	フルーツあんぱん					フルーツあんぱん				
9 (月)	セルフハンバーガー・牛乳	おからハンバーガー	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	623	822
	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	じゃがいも マカロニ・さとう	なたね油	がらスープ・ぶどう酒 トマトパウダー・チキンコンソメ	24.0	33.0
10 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			609	715
	レバーの香りあげ	ぶたレバー粉つき			しょうが・にんにく	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ		
	すまし汁	とうふ		にんじん・ねぎ	たまねぎ			しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	ミニトマト			ミニトマト					20.4	23.5
	なし				なし					
11 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			596	809
	ぶたキムチ	ぶた肉		にら	キャベツ・はくさいキムチ・もやし しょうが・にんにく	さとう	ごま油	しょうゆ		
	わかめスープ	うずらたまご・ハム	わかめ	にんじん	たまねぎ		ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	25.5	30.7
	野菜マフィン(中のみ)					野菜マフィン(中のみ)				
12 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			672	793
	さけのたつたあげ	さけのたつたあげ					なたね油			
	いんげんのごま酢あえ			さやいんげん・にんじん	もやし	さとう	ごま	しょうゆ	27.5	31.6
	わかめのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ			にほし(だし)		
13 (金)	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	621	716
	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・こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ		
	野菜のポン酢あえ			小松菜・にんじん	もやし	さとう	ごま	しょうゆ・ポン酢	21.3	24.2
	月見だんご					月見だんご				
17 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			647	763
	焼き豆腐のみそそば煮	焼き豆腐 ぶた肉・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・えだ豆・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		
	もやしのごまドレッシングあえ			にんじん	もやし・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ	26.9	30.5
	小魚入りアーモンド						小魚入りアーモンド			
18 (水)	はぎごはん・牛乳		牛乳		えだ豆	精白米・黒米			681	787
	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	しょうゆ・みりん		
	野菜のたくあんあえ			にんじん	もやし・キャベツ・たくあん		ごま	しょうゆ	24.4	27.4
	ミックスナッツ						ミックスナッツ			
19 (木)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			664	802
	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		
	アスパラガスのサラダ			アスパラガス・にんじん	きゅうり・すだち	さとう	なたね油		24.4	29.1
	プリン					プリン				
20 (金)	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)	726	873
	豆あじの三ばい		豆あじ粉つき		たまねぎ	さとう	なたね油	しょうゆ	31.9	37.8
	ヨーグルト		ヨーグルト							
24 (火)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			677	809
	いかのレモンマリネ	いか		にんじん	たまねぎ・レモン	でんぶ・さとう・米粉	なたね油	しょうゆ		
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ・しめじ	じゃがいも	なたね油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	29.0	33.9
	アーモンド入りチーズ		アーモンド入りチーズ							
25 (水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			654	767
	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			ブロッコリー・にんじん	キャベツ・とうもろこし			ドレッシング	29.2	32.5
26 (木)	野菜スープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ・しめじ・セロリ	じゃがいも	なたね油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	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			588	690
	こうや豆腐のうま煮	とり肉・こうや豆腐		にんじん	たまねぎ・えだ豆・ほししいたけ	さとう		しょうゆ・けずりぶし(だし)	27.4	31.5
27 (金)	ゆかりあえ			小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ・赤じそ粉		
	ひじきごはん・牛乳	牛肉・油あげ	牛乳・ひじき	にんじん	えだ豆	精白米・こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・こんぶ(だし)	650	760
	切りほし大根の煮もの	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・ごま油	しょうゆ・みりん		
	香りあえ			小松菜・にんじん	もやし・ゆず	さとう		しょうゆ	22.0	25.4
30 (月)	みかんジュース				みかんジュース					
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			661	791
	チリコンカン	金時豆・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		
	カラフルサラダ	まぐろの油づけ		ブロッコリー・にんじん	とうもろこし			ドレッシング	28.2	33.3
ヨーグルト		ヨーグルト								

9月学校給食栄養量(19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)	643	25.0	18.9	348	90	2.8	3.2	445	0.65	0.65	27	4.6	2.1
中学生	774	29.5	21.9	384	107	3.4	3.8	520	0.80	0.74	31	5.8	2.5

※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20~27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。

※高松市の学校給食調理場で働いてみませんか?興味がある方は、高松市教育委員会 保健体育課 学校給食係 (087-811-6300) までお問い合わせください。

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



高松市学校給食会
ホームページへ



給食献立と
食材産地について





9月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			小学生	中学生
		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)
2 (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	621	727
	ひじきサラダ		ひじき	にんじん	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
3 (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			615	745
	さばのしょうが煮	さばのしょうが煮								
	小松菜ともやしのあえもの なす入りそうめん汁	かまぼこ		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)	22.1	26.6
4 (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)			654	773
	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・ズッキーニ・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)			アスパラガス	きゅうり・キャベツ なし(小中のみ)			ドレッシング	30.1	36.1
5 (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・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	682	804
	夏みかんサラダ 小にぼし(小中のみ)				キャベツ・きゅうり・夏みかん			ドレッシング	20.6	23.6
	セルフおにぎり・牛乳		牛乳(小中のみ)			精白米			694	814
6 (金)	がんもどきとひじきのうま煮 さつまいものみそ汁	牛肉・がんもどき 油あげ・みそ	ひじき	にんじん・さやいんげん にんじん・ねぎ	ごぼう たまねぎ	こんにゃく・さとう さつまいも	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし(だし) にぼし(だし)	23.8	27.0
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			629	761
	はものチリソースかけ ゆでブロッコリー うずらたまごとチンゲンサイのスープ	はも粉つき うずらたまご・ハム		ブロッコリー にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ たまねぎ		さとう・でんぶ なたね油・ごま油	トマトケチャップ・しょうゆ・トウバンジャン がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	32.3	38.7
10 (土)	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・がらスープ・チキンコンソメ	717	848
	さつまいものアーモンドあえ ミニトマト			ミニトマト		さつまいも・さとう	なたね油・アーモンド		22.6	26.0
	米粉パン・牛乳 とり肉ととうがんのシチュー 野菜ソテー		牛乳			米粉パン			601	733
11 (日)	ドライカレー(ナン)・牛乳	牛肉・ぶた肉・大豆	牛乳	にんじん・ピーマン	たまねぎ・レーズン・にんにく しょうが	ナン・小麦粉	なたね油	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ チキンコンソメ・しょうゆ	26.1	31.5
	コールスローサラダ コンソメスープ 豆乳プリン(小中のみ)				キャベツ・きゅうり・とうもろこし たまねぎ		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	618	731
	菜ちりめんごはん・牛乳		牛乳			精白米		菜ちりめんごはんのもと	682	796
13 (火)	さといもととり肉の煮もの だんご汁 月見ゼリー	とり肉 油あげ・みそ		にんじん・さやいんげん にんじん・ねぎ		さといも・こんにゃく・さとう 白玉だんご 月見ゼリー	なたね油	しょうゆ・にぼし(だし) にぼし(だし)	22.9	26.3
	大豆ごはん(麦入り)・牛乳	大豆・牛肉・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	670	778
	切りぼし大根のあえもの すまし汁 野菜マフィン(小中のみ)				きゅうり・切りぼし大根・とうもろこし たまねぎ・ほししいたけ			ドレッシング しょうゆ・けずりぶし(だし)	21.5	24.5
18 (水)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			659	778
	海の幸スパゲティ イタリアンサラダ ヨーグルト(小中のみ)	あさり・いか・えび ベーコン	粉チーズ	トマト・にんじん ブロッコリー・パプリカ	たまねぎ・しめじ・なす・にんにく キャベツ	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	29.3	34.6
	はぎごはん・牛乳 ちくぜん煮 とうふのみそ汁		牛乳		えだ豆 ごぼう・れんこん たまねぎ・しめじ	精白米・もち米・黒米 こんにゃく・さとう・でんぶ	ごま油	しょうゆ・にぼし(だし) にぼし(だし)	612	731
20 (金)	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)	669	784
	魚のレモンソース おひたし ひじきと大豆の五目煮	メルルーサ		小松菜・にんじん	レモン もやし	でんぶ・米粉・さとう	なたね油	しょうゆ ドレッシング	26.9	31.0
	五目チャーハン(麦入り)・牛乳	大豆・とり肉・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	621	716
24 (火)	中華あえ はるさめスープ ミックスナッツ(小中のみ)	えび・ハム	牛乳	にんじん・ねぎ にんじん	たまねぎ・えだ豆 もやし・きゅうり・きくらげ	精白米・精麦	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ ドレッシング	20.4	22.8
	セルフドッグ・牛乳	ウインナー	牛乳 チーズ(中のみ)	にんじん	キャベツ	コッペパン		トマトケチャップ(～4年) ケチャップマスタード(5年～)	636	859
	クラムチャウダー	あさり・大豆・ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・コーンスターチ	バター	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	26.5	35.9
26 (木)	ごはん・牛乳 さんまのみぞれ煮 ごまあえ とうがんのみそ汁		牛乳			精白米			637	797
	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)	641	750
	ぶた肉とごぼうの煮もの かきたま汁	ぶた肉 たまご		にんじん・さやいんげん にんじん・ねぎ	ごぼう たまねぎ・ほししいたけ	こんにゃく・さとう・でんぶ でんぶ	なたね油	しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし) しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	22.3	25.8
30 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			661	849
	ポークビーンズ 野菜とまぐろのソテー チーズ(中のみ)	大豆・ぶた肉 ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ キャベツ・エリンギ・とうもろこし	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	30.0	38.9

9月学校給食栄養量(19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)	648	24.5	19.2	26.7%	349	95	3.0	3.0	229	0.60	0.58	30	5.3	2.8
中学生	778	29.2	22.2	25.7%	382	111	3.6	3.6	262	0.75	0.66	35	6.4	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。

※「ふるさとの食再発見週間」(9月は10～17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。

※高松市の学校給食調理場で働いてみませんか?興味がある方は、高松市教育委員会 保健体育課 学校給食係 (087-811-6300) までお問い合わせください。

