



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 (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		640	832
	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	がらすープ・ぶどう酒 チキンコンソメ	23.3	29.4
	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		
2 (水)	ばらざし・牛乳	えび・油あげ・こうやどうふ	牛乳	にんじん		さつまいも・天ぷら粉	なたね油	しょうゆ・こんぶ(だし)	656	792
	さつまいものあげもん				ごぼう・グリーンピース・ほししいたけ					
	そうめん汁	かまぼこ		ねぎ	たまねぎ	そうめん		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	20.0	23.5
3 (木)	しょうゆ豆	しょうゆ豆								
	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	618	869
	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		
4 (金)	ぶどうゼリー(小のみ)					ぶどうゼリー(小のみ)			23.5	29.6
	マロンワッフル(中のみ)					マロンワッフル(中のみ)				
	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	655	814
7 (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	こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)	26.5	31.5
	ゆず香あえ			ほうれん草・にんじん	キャベツ・とうもろこし			ドレッシング		
	小魚入りアーモンド						小魚入りアーモンド			
8 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			667	827
	さばの塩こうじ焼き	さばの塩こうじ焼き								
	野菜のあえもの			小松菜・にんじん	キャベツ			ドレッシング	23.9	28.4
9 (水)	とん汁	ぶた肉・麦みそ		にんじん・ねぎ	ごぼう・もやし	さつまいも・こんにやく		にぼし(だし)		
	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		606	827
	肉だんご	肉だんご		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ・セロリ		なたね油	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ		
10 (木)	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	21.2	29.4
	チーズ(中のみ)		チーズ(中のみ)							
	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			630	791
11 (金)	こうやどうふのたまごとし	ぶた肉・たまご・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・けずりぶし(だし)	29.1	35.5
	小松菜のごまあえ			小松菜	キャベツ・もやし		ごま	ドレッシング		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			664	827
12 (土)	とりとレバーのナッツあげ	とり肉・とりレバー・粉つき		ねぎ	しょうが・にんにく	でんぶん・さとう	カシューナッツ・なたね油	しょうゆ・トウバンジャン		
	ゆで野菜			にんじん	キャベツ				25.8	31.1
	はるさめスープ	ハム		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ	はるさめ	なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
13 (日)	チキンライス(麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆	精白米・精麦	バター・なたね油	トマトケチャップ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ	614	716
	グリーンサラダ				キャベツ・きゅうり・パイナップル			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	22.5	26.1
14 (月)	ヨーグルト・希少糖シロップ		ヨーグルト			きしろう 希少糖シロップ				
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			605	763
	ポトフ	ウインナー・白いんげん豆		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	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ		
15 (火)	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	さとう	なたね油		21.3	26.1
	りんご				りんご					
	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)	643	755
16 (水)	切りほし大根のふくめ煮	てんぷら・油あげ		にんじん・さやいんげん	切りほし大根	さとう	ごま油	しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	とうふのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ		ねぎ	たまねぎ			けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	23.0	27.3
	スイートポテト					スイートポテト				
17 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			586	729
	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	でんぶん・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	24.7	29.6
18 (金)	すまし汁	かまぼこ	わかめ	ねぎ	たまねぎ			しょうゆ・けずりぶし(だし)		
	コッペパン(袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン(袋入り)			642	777
	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		
21 (月)	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	20.4	24.2
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			649	817
	肉じゃが	牛肉		にんじん・さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも・こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ		
23 (水)	香りあえ	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	24.1	29.4
	納豆	納豆								
	ごはん・ふりかけ・牛乳		牛乳			精白米		ふりかけ	594	732
24 (木)	秋野菜の煮もの	とり肉		にんじん さやいんげん	れんこん・ごぼう・しめじ	さといも・こんにやく さとう・でんぶん	ごま油	しょうゆ・みりん		
	むらくも汁	たまご		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)	21.6	25.5
	みかん				みかん					
25 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			599	749
	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・でんぶん	ごま油	しょうゆ・一味とうがらし	25.7	31.0
	小松菜のサラダ			小松菜・にんじん	キャベツ	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ		
28 (月)	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	612	853
	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	24.9	36.5
	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	701	871
29 (火)	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					23.8	28.1
	チーズ		チーズ							
30 (水)	しっぽくうどん・牛乳	とり肉・てんぷら・油あげ	牛乳	にんじん・ねぎ	大根	うどん・さといも		しょうゆ・みりん・にぼし(だし)	597	791
	かたくちいわしのからあげ		かたくちいわし粉つき				なたね油			
	おかかあえ	かつおぶし		ほうれん草・にんじん	キャベツ			しょうゆ・ポン酢	26.6	32.5
31 (木)	ブルーベリータルト(中のみ)					ブルーベリータルト(中のみ)				
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			621	823
	さんまのゆずみそ煮	さんまのゆずみそ煮								
1 (火)	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	れんこん	こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	23.6	31.0
	ポン酢あえ			小松菜	もやし	さとう		しょうゆ・ポン酢		
	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	660	768
2 (水)	食べて菜のごまドレッシングあえ	ハム		食べて菜	もやし	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ		
	いななか汁	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)	25.0	29.0
3 (木)	プリン					プリン				

10月学校給食栄養量(21回平均)

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄分 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
小学生(中学年)	631	23.8	19.8	370	97	3.2	3.0	341	0.52	0.57	29	5.3	2.3
中学生	796	29.3	24.1	420	117	4.1	3.8	413	0.66	0.65	36	6.6	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。

※18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16~21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。

A 太田小・三溪小・仏生山小・一宮小・多肥小・十河小・中央小・木太北部小・龍雲中・一宮中・木太中



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 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦		634	774	
	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・がらスープ 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)			にんじん	もやし・きゅうり みかんジュース (小中のみ)		ごま	ドレッシング	23.7	27.6
2 (水)	コッペパン (袋入り)・チョコ大豆クリーム (小中のみ)・牛乳		牛乳			コッペパン (袋入り)	チョコ大豆クリーム (小中のみ)	671	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	がらスープ・ぶどう酒 チキンコンソメ	22.4	26.7
	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		
3 (木)	ばらざし・牛乳	えび・油あげ・こうやどうふ	牛乳	にんじん	ごぼう・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)	656	792
	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	さつまいも・天ぷら粉 そうめん	なたね油	しょうゆ・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	20.0	23.5
	しょうゆ豆 (小中のみ)	しょうゆ豆 (小中のみ)								
4 (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	618	869
	切りほし大根のサラダ ぶどうゼリー (小のみ)		こんぶ	にんじん	きゅうり・切りほし大根・とうもろこし			ドレッシング	23.5	29.6
	マロンワッフル (中のみ)					マロンワッフル (中のみ)				
7 (月)	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	655	814
	あつあげとひじきのうま煮 ゆず香あえ	あつあげ・牛肉	ひじき	にんじん・さやいんげん ほうれん草・にんじん	ごぼう キャベツ・とうもろこし	こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)	26.5	31.5
	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)			
8 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦		667	827	
	さばの塩こうじ焼き 野菜のあえもの	さばの塩こうじ焼き		小松菜・にんじん	キャベツ			ドレッシング	23.9	28.4
	とん汁	ぶた肉・麦みそ		にんじん・ねぎ	ごぼう・もやし	さつまいも・こんにやく		にぼし (だし)		
9 (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		606	827
	肉だんごと野菜のスープ ごぼうサラダ	肉だんご		にんじん・チンゲンサイ にんじん	たまねぎ・キャベツ・セロリ ごぼう・きゅうり・とうもろこし		なたね油	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	21.2	29.4
	チーズ (中のみ)		チーズ (中のみ)					ドレッシング		
10 (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		630	791	
	こうやどうふのたまごとじ 小松菜のごまあえ	ぶた肉・たまご・こうやどうふ		にんじん・さやいんげん 小松菜	たまねぎ・しいたけ キャベツ・もやし	さとう	ごま	しょうゆ・けずりぶし (だし) ドレッシング	29.1	35.5
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
11 (金)	とりとレバーのナッツあげ ゆで野菜	とり肉・とりレバー・粉つき		ねぎ	しょうが・にんにく	でんぶん・さとう	カシューナッツ・なたね油	しょうゆ・トウバンジャン	664	827
	はるさめスープ	ハム		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ	はるさめ	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	25.8	31.1
	チキンライス (麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆	精白米・精麦	バター・なたね油	トマトケチャップ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ	614	716
15 (火)	グリーンサラダ コンソメスープ				キャベツ・きゅうり・パイナップル			ドレッシング		
	ヨーグルト・希少糖シロップ (小中のみ)		ヨーグルト (小中のみ)		たまねぎ・セロリ	マカロニ	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ	22.5	26.1
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
16 (水)	ポトフ	ウインナー・白いんげん豆		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	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	605	763
	フレンチサラダ りんご (小中のみ)			にんじん	きゅうり・キャベツ・とうもろこし りんご (小中のみ)	さとう	なたね油		21.3	26.1
	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)	643	755
17 (木)	切りほし大根のふくめ煮 とうふのみそ汁	てんぷら・油あげ とうふ・油あげ・みそ		にんじん・さやいんげん ねぎ	切りほし大根 たまねぎ	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) けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	23.0	27.3
	スイートポテト (小中のみ)					スイートポテト (小中のみ)				
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦		586	729	
18 (金)	さけのきのこソースかけ 大根と水菜のサラダ	さけ		水菜	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	24.7	29.6
	すまし汁	かまぼこ	わかめ	ねぎ	たまねぎ			しょうゆ・けずりぶし (だし)		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			613	783
21 (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	21.2	26.7
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦		649	817	
	肉じゃが 香りあえ 納豆 (小中のみ)	牛肉 まぐろの油つけ 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・こんにやく・さとう さとう	なたね油	しょうゆ しょうゆ	24.1	29.4
24 (木)	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)	594	732
	秋野菜の煮もの むらくも汁	とり肉		にんじん さやいんげん	れんこん・ごぼう・しめじ たまねぎ・ほししいたけ	さといも・こんにやく さとう・でんぶん	ごま油	しょうゆ・みりん しょうゆ・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	21.6	25.5
	みかん (小中のみ)	たまご		ねぎ	みかん (小中のみ)					
25 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦		599	749	
	焼きどうふのみそそば煮 小松菜のサラダ	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 キャベツ	さとう・でんぶん さとう	ごま油 ごま油・ごま	しょうゆ・一味とうがらし しょうゆ	25.7	31.0
	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 白いんげん豆・ベーコン	牛乳・チーズ (中のみ)	にんじん	キャベツ たまねぎ・セロリ	コッペパン マカロニ	なたね油 なたね油	中濃ソース がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	612 24.9	853 36.5
29 (火)	ハヤシライス (麦ごはん)・牛乳	牛肉	牛乳・チーズ	にんじん・トマト	たまねぎ・エリンギ・グリーンピース にんにく	精白米・精麦・じゃがいも 小麦粉・さとう	なたね油・バター	トマトピューレ・がらスープ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ・からし	701	871
	りっちゃんサラダ ミニトマト	ハム・かつおぶし	こんぶ	にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油	しょうゆ	23.8	28.1
	チーズ (小中のみ)		チーズ (小中のみ)							
30 (水)	しっぽくうどん・牛乳	とり肉・てんぷら・油あげ	牛乳	にんじん・ねぎ	大根	うどん・さといも		しょうゆ・みりん・にぼし (だし)	597	791
	かたくちいわしのからあげ おかかあえ	かたくちいわし粉つき かつおぶし		ほうれん草・にんじん	キャベツ		なたね油	しょうゆ・ポン酢	26.6	32.5
	ブルーベリータルト (中のみ)					ブルーベリータルト (中のみ)				
31 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦		621	823	
	さんまのゆずみそ煮 がんもどきとひじきのうま煮	さんまのゆずみそ煮 牛肉・がんもどき	ひじき	にんじん・さやいんげん	れんこん もやし	こんにやく・さとう さとう	なたね油	しょうゆ・みりん しょうゆ・ポン酢	23.6	31.0
	ポン酢あえ			小松菜						

10月学校給食栄養量 (21回平均)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
小学生 (中学年)	632	23.8	19.6	367	99	3.0	3.0	341	0.53	0.57	30	5.3	2.4
中学生	797	29.2	23.9	416	119	3.9	3.7	412	0.67	0.65	37	6.5	2.9

▼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。
 ※2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16~21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。
 ※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。





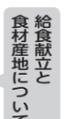
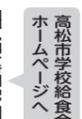
10月分学校給食献立表

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 (火)	コッペパン (袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン (袋入り)			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		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
2 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			634	774
	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・がらスープ 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)			にんじん	もやし・きゅうり みかんジュース (小中のみ)		ごま	ドレッシング	23.7	27.6
3 (木)	コッペパン・チョコ大豆クリーム (小中のみ)・牛乳		牛乳			コッペパン	チョコ大豆クリーム (小中のみ)		640	832
	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	がらスープ・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・セロリ			ドレッシング	23.3	29.4
4 (金)	ばらずし・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)	656	792
	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	さつまいも・天ぷら粉 そうめん	なたね油	しょうゆ・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	20.0	23.5
	しょうゆ豆 (小中のみ)	しょうゆ豆 (小中のみ)								
7 (月)	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	618	869
	切りほし大根のサラダ ぶどうゼリー (小のみ)		こんぶ	にんじん	きゅうり・切りほし大根・とうもろこし			ドレッシング		
	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)			23.5	29.6
8 (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	655	814
	あつあげとひじきのうま煮 ゆず香あえ	あつあげ・牛肉	ひじき	にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)		
	小魚入りアーモンド (小中のみ)			ほうれん草・にんじん	キャベツ・とうもろこし			ドレッシング	26.5	31.5
9 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			667	827
	さばの塩こうじ焼き 野菜のあえもの	さばの塩こうじ焼き		小松菜・にんじん	キャベツ			ドレッシング		
	とん汁	ぶた肉・みそ		にんじん・ねぎ	ごぼう・もやし	さつまいも・こんにやく		にぼし (だし)	23.9	28.4
10 (木)	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		606	827
	肉だんごと野菜のスープ ごぼうサラダ	肉だんご		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ・セロリ		なたね油	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ		
	チーズ (中のみ)		チーズ (中のみ)	にんじん	ごぼう・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	21.2	29.4
11 (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			630	791
	こうや豆腐のたまごとじ 小松菜のごまあえ	ぶた肉・たまご・こうや豆腐		にんじん・さやいんげん 小松菜	たまねぎ・しいたけ キャベツ・もやし	さとう	ごま	しょうゆ・けずりぶし (だし) ドレッシング	29.1	35.5
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			664	827
15 (火)	とりとレバーのナッツあげ ゆで野菜	とり肉・とりレバー粉つき		ねぎ	しょうが・にんにく	でんぶん・さとう	カシューナッツ・なたね油	しょうゆ・トウバンジャン		
	はるさめスープ	ハム		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ	はるさめ	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	25.8	31.1
	チキンライス (麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆	精白米・精麦	バター・なたね油	トマトケチャップ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ	614	716
16 (水)	グリーンサラダ コンソメスープ				キャベツ・きゅうり・パイナップル			ドレッシング		
	ヨーグルト・希少糖シロップ (小中のみ)		ヨーグルト (小中のみ)	にんじん・パセリ	たまねぎ・セロリ	マカロニ	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ	22.5	26.1
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			605	763
17 (木)	ポトフ フレンチサラダ	ウインナー・白いんげん豆		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	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ		
	りんご (小中のみ)			にんじん	きゅうり・キャベツ・とうもろこし りんご (小中のみ)	さとう	なたね油		21.3	26.1
	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)	643	755
18 (金)	切りほし大根のふくめ煮 とうふのみそ汁	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)		
	スイートポテト (小中のみ)	とうふ・油あげ・みそ		ねぎ	たまねぎ			けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	23.0	27.3
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			586	729
21 (月)	さげのきのこソースかけ 大根と水菜のサラダ	さげ			エリンギ・えのきたけ・しめじ	でんぶん・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん		
	すまし汁	かまぼこ	わかめ	ねぎ	たまねぎ	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ	24.7	29.6
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			613	783
23 (水)	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		
	麦ごはん・牛乳		牛乳		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	21.2	26.7
	肉じゃが 香りあえ	牛肉		にんじん・さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも・こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ	649	817
24 (木)	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	24.1	29.4
	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)	594	732
	秋野菜の煮もの むらくも汁	とり肉		にんじん さやいんげん	れんこん・ごぼう・しめじ	さといも・こんにやく さとう・でんぶん	ごま油	しょうゆ・みりん		
25 (金)	みかん (小中のみ)	たまご		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)	21.6	25.5
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			599	749
	焼き豆腐のみそそばろ煮 小松菜のサラダ	焼き豆腐・ぶた肉・みそ		にんじん・チンゲンサイ・ねぎ 小松菜・にんじん	たまねぎ・ほししいたけ・しょうが・にんにく キャベツ	さとう・でんぶん さとう	ごま油・ごま	しょうゆ	25.7	31.0
29 (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	612	853
	ミネストローネ	白いんげん豆・ベーコン		トマト・にんじん・パセリ	たまねぎ・セロリ	マカロニ	なたね油	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	24.9	36.5
	ハヤシライス (麦ごはん)・牛乳	牛肉	牛乳・チーズ	にんじん・トマト	たまねぎ・エリンギ・グリーンピース にんにく	精白米・精麦・じゃがいも 小麦粉・さとう	なたね油・バター	トマトピューレ・がらスープ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ・からし	701	871
30 (水)	りっちゃんサラダ ミニトマト	ハム・かつおぶし	こんぶ	にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油	しょうゆ		
	チーズ (小中のみ)		チーズ (小中のみ)	ミニトマト					23.8	28.1
	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)	597	791
31 (木)	かたくちいわしのからあげ おかかあえ	かつおぶし	かたくちいわし粉つき				なたね油			
	ブルーベリータルト (中のみ)			ほうれん草・にんじん	キャベツ			しょうゆ・ボン酢	26.6	32.5
						ブルーベリータルト (中のみ)				

10月学校給食栄養量 (21回平均)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩	
	kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g	
小学生 (中学年)	634	24.1	19.6	27.9%	364	100	3.0	3.0	342	0.55	0.58	32	5.4	2.4
中学生	798	29.6	23.9	26.9%	413	119	3.9	3.8	414	0.70	0.67	39	6.7	3.0

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



※都合により、献立を変更する場合があります。

※食物アレルギー等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。

※1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16~21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。





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 (火)	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)	22.3	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	でんぶん		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
2 (水)	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	30.0	38.9
	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		
3 (木)	チーズ(中のみ)		チーズ(中のみ)							
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			634	774
	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・がらスープ チキンコンソメ・トウバンジャン	23.7	27.6
中華サラダ			にんじん	もやし・きゅうり		ごま	ドレッシング			
みかんジュース(小中のみ)					みかんジュース(小中のみ)					
4 (金)	コッペパン チョコ大豆クリーム(小中のみ)・牛乳		牛乳			コッペパン	チョコ大豆クリーム (小中のみ)		640	832
	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	がらスープ・ぶどう酒 チキンコンソメ	23.3	29.4
	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		
7 (月)	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)	656	792
	さつまいものあげもん					さつまいも・天ぷら粉	なたね油		20.0	23.5
	そうめん汁	かまぼこ		ねぎ	たまねぎ	そうめん		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
しょうゆ豆(小中のみ)	しょうゆ豆(小中のみ)									
8 (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	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	869
	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	23.5	29.6
	ぶどうゼリー(小のみ)					ぶどうゼリー(小のみ)				
マロンワッフル(中のみ)						マロンワッフル(中のみ)				
9 (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	655	814
	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	こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)	26.5	31.5
	ゆず香あえ			ほうれん草・にんじん	キャベツ・とうもろこし			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)			
10 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			667	827
	さばの塩こうじ焼き	さばの塩こうじ焼き							23.9	28.4
	野菜のあえもの			小松菜・にんじん	キャベツ			ドレッシング		
とん汁	ぶた肉・みそ		にんじん・ねぎ	ごぼう・もやし	さつまいも・こんにやく		にぼし(だし)			
11 (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		606	827
	肉だんごと野菜のスープ	肉だんご		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ・セロリ		なたね油	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	21.2	29.4
	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		
チーズ(中のみ)		チーズ(中のみ)								
15 (火)	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			630	791
	こうやどうふのたまごとし	ぶた肉・たまご・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・けずりぶし(だし)	29.1	35.5
	小松菜のごまあえ			小松菜	キャベツ・もやし		ごま	ドレッシング		
16 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			664	827
	とりとレバーのナッツあげ	とり肉・とりレバー粉つき		ねぎ	しょうが・にんにく	でんぶん・さとう	カシューナッツ・なたね油	しょうゆ・トウバンジャン	25.8	31.1
	ゆで野菜			にんじん	キャベツ					
はるさめスープ	ハム		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ	はるさめ	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ			
17 (木)	チキンライス(麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆	精白米・精麦	バター・なたね油	トマトケチャップ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ	614	716
	グリーンサラダ				キャベツ・きゅうり・パイナップル			ドレッシング	22.5	26.1
	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	がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ		
ヨーグルト・希少糖シロップ(小中のみ)		ヨーグルト(小中のみ)				きしょう糖シロップ(小中のみ)				
18 (金)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			605	763
	ポトフ	ウインナー・白いんげん豆		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	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	21.3	26.1
	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	さとう	なたね油			
りんご(小中のみ)					りんご(小中のみ)					
21 (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)	643	755
	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)	23.0	27.3
	とうふのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ		ねぎ	たまねぎ			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)				
23 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			586	729
	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	でんぶん・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	24.7	29.6
	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		
すまし汁	かまぼこ	わかめ	ねぎ	たまねぎ			しょうゆ・けずりぶし(だし)			
24 (木)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			613	783
	うずらたまご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	21.2	26.7
	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		
25 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			649	817
	肉じゃが	牛肉		にんじん・さやいんげん	たまねぎ	じゃかも・こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ	24.1	29.4
	香りあえ	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		
納豆(小中のみ)	納豆(小中のみ)									
28 (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)	594	732
	秋野菜の煮もの	とり肉		にんじん さやいんげん	れんこん・ごぼう・しめじ	さといも・こんにやく さとう・でんぶん	ごま油	しょうゆ・みりん	21.6	25.5
	むらこも汁	たまご		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)		
みかん(小中のみ)					みかん(小中のみ)					
29 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			599	749
	焼きどうふのみそそばろ煮	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・でんぶん	ごま油	しょうゆ・一味とうがらし	25.7	31.0
	小松菜のサラダ			小松菜・にんじん	キャベツ	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ		
30 (水)	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	612	853
	ミネストローネ	白いんげん豆・ベーコン		トマト・にんじん・パセリ	たまねぎ・セロリ	マカロニ	なたね油	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	24.9	36.5
	ハヤシライス(麦ごはん)・牛乳	牛肉	牛乳・チーズ	にんじん・トマト	たまねぎ・エリンギ・グリーンピース にんにく	精白米・精麦・じゃがいも 小麦粉・さとう	なたね油・バター	トマトピューレ・がらスープ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ・からし		
31 (木)	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	23.8	28.1
	ミニトマト			ミニトマト						
	チーズ(小中のみ)		チーズ(小中のみ)							

10月学校給食栄養量(21回平均)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
小学生(中学年)	634	23.9	19.4	361	98	3.0	3.1	343	0.59	0.60	31	5.5	2.4
中学生	796	29.4	23.4	408	118	3.8	3.9	414	0.75	0.69	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。

※「ふるさとの食再発見週間」(10月は16~21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。

※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。





10月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使用する食品名						栄養価		
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの		調味料他	小学生	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)
1 (火)	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	なたね油	しょうゆ・こんぶ(だし)	650	744
	くきわかめのかき揚げ	てんぷら	くきわかめ	にんじん	ごぼう	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん・こんぶ(だし)		
	すまし汁	とうふ		ねぎ	えのきたけ			しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	21.8	25.2
	マロンワッフル					マロンワッフル				
2 (水)	コッペパン・ブルーベリージャム・牛乳		牛乳			コッペパン・ブルーベリージャム			643	815
	とり肉のきのこソースかけ	とり肉			しめじ・まいたけ・えのきたけ	でんぶん・米粉・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	27.9	34.9
	野菜スープ	ベーコン		かぼちゃ・にんじん・パセリ	キャベツ・たまねぎ・セロリ		なたね油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
3 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			657	829
	肉じゃが	ぶた肉		にんじん	たまねぎ・えだ豆	じゃがいも・こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ		
	たくあんあえ			小松菜・にんじん	もやし・たくあん		ごま	しょうゆ	25.9	31.7
	納豆	納豆								
4 (金)	麦ごはん・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・精麦			613	759
	こうやどうふのたまごとし	ぶた肉・たまご・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	なたね油	しょうゆ	28.6	33.9
	こんぶあえ		こんぶ	にんじん	もやし・キャベツ		ごま	しょうゆ		
	麦ごはん・ひじきのり・牛乳		牛乳・ひじきのり			精白米・精麦				
7 (月)	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・でんぶん	なたね油	しょうゆ	590	738
	アーモンドあえ				れんこん・きゅうり・もやし	さとう	アーモンド	しょうゆ	20.5	24.3
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			666	820
さんまの塩焼き	さんま									
8 (火)	切りほし大根の酢のもの			小松菜	切りほし大根・すだち	さとう	ごま	しょうゆ	24.1	28.5
	さつまいものみそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	ごぼう・しめじ	さつまいも		にぼし(だし)		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
9 (水)	ポークビーンズ	ぶた肉		にんじん・トマト	たまねぎ	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトケチャップ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ	616	772
	コーンサラダ	いんげん豆・大豆		にんじん	きゅうり・もやし・とうもろこし			ドレッシング	25.9	31.6
	ヨーグルト		ヨーグルト							
	くりごはん・牛乳		牛乳			精白米	くり	こんぶ(だし)		
10 (木)	切りほし大根のかき揚げ	てんぷら・油あげ	くきわかめ	にんじん	切りほし大根	さとう	ごま油	しょうゆ・みりん・こんぶ(だし)	603	715
	つくね汁	つくね・みそ		にんじん	しめじ・太ねぎ・しょうが			にぼし(だし)		
	金時いもパン・牛乳		牛乳			金時いもパン				
11 (金)	ポトフ	とり肉・ベーコン			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	610	774
	にんじんサラダ	まぐろ油づけ		にんじん	きゅうり・とうもろこし	さとう	オリーブ油・なたね油	りんご酢	27.7	34.1
	小魚入りアーモンド						小魚入りアーモンド			
	みそラーメン・牛乳	ぶた肉・みそ	牛乳	にんじん	キャベツ・もやし・太ねぎ とうもろこし・にんにく・きくらげ	中華そば・さとう	ごま油	がらスープ・しょうゆ 中華スープねり状	675	830
15 (火)	小えびのからあげ	小えび粉つき					なたね油		28.8	35.6
	野菜マフィン					野菜マフィン				
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
16 (水)	あつあげの中華煮	あつあげ・ぶた肉 みそ		にんじん さやいんげん	たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ にんにく・しょうが	でんぶん・さとう	なたね油・ごま油	トマトケチャップ・しょうゆ・がらスープ 中華スープねり状・トウバンジャン	678	820
	もやしのごまドレッシングあえ			にんじん	きゅうり・もやし・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	25.3	30.0
	ミックスナッツ						ミックスナッツ			
	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		しょうゆ・こんぶ(だし)		
17 (木)	さつまいもの天ぷら					さつまいも天ぷら	なたね油		674	794
	けんちん汁	とうふ・油あげ		にんじん・ねぎ	大根			しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
18 (金)	ちくぜん煮	とり肉・ちくわ		にんじん	れんこん・ごぼう・えだ豆・ほししいたけ	こんにゃく・さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん	553	679
	おかかあえ	かつおぶし		小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ	21.8	26.0
	みかん				みかん					
	いりこめし・牛乳	油あげ	牛乳・かえり	にんじん	ごぼう・えだ豆	精白米・こんにゃく		しょうゆ・こんぶ(だし)		
21 (月)	いもたこ煮	たこ・ちくわ		にんじん	えだ豆	さといも・さとう		しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)	520	661
	食べて菜のおひたし	かつおぶし		食べて菜・にんじん	もやし			しょうゆ	24.0	31.1
	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)							
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
23 (水)	クリームシチュー	とり肉	牛乳・生クリーム・チーズ	にんじん	たまねぎ	じゃがいも・小麦粉	バター・なたね油	がらスープ・チキンコンソメ	625	790
	かみかみサラダ	するめ		にんじん	れんこん・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	25.0	31.2
	りんご				りんご					
24 (木)	菜めし・牛乳		牛乳			精白米		菜めしごはんのもと	685	831
	秋野菜の煮もの	ぶた肉・あつあげ		にんじん	ごぼう・れんこん	さとう	なたね油	しょうゆ・みりん		
	大根のみそ汁	油あげ・みそ		ねぎ	大根・しめじ			にぼし(だし)	22.7	26.8
	お米のりんごタルト					お米のりんごタルト				
25 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			703	878
	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		
	もみじあえ			にんじん	大根・きゅうり	さとう	ごま	しょうゆ	23.6	28.5
	なめこ汁	とうふ・油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	なめこ			にぼし(だし)		
28 (月)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			615	799
	きのこ入りミートスパゲティ	牛肉・ぶた肉		にんじん・パセリ	たまねぎ・エリンギ・しめじ にんにく	スパゲティ	なたね油	トマトピューレ・トマトケチャップ ぶどう酒・ウスターソース・チキンコンソメ		
	イタリアンサラダ				キャベツ・きゅうり・もやし・とうもろこし			ドレッシング	26.8	32.3
	チーズ(小のみ)		チーズ(小のみ)							
29 (火)	ヨーグルト(中のみ)		ヨーグルト(中のみ)							
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			600	751
	ハヤシライス	ぶた肉	チーズ	トマト	たまねぎ・マッシュルーム にんにく	じゃがいも 小麦粉・さとう	なたね油・バター	がらスープ・ぶどう酒・ウスターソース チキンコンソメ・からし		
	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		
30 (水)	ミニトマト			ミニトマト					19.5	23.7
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
	さばの塩焼き	さば							623	794
	ゆかりあえ			ほうれん草・にんじん	もやし			しょうゆ・赤じそ粉		
ほり川煮	牛肉・みそ		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・ごま・ごま油	しょうゆ	26.5	33.7	
31 (木)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			658	814
	パンブキンシチュー	とり肉	牛乳	かぼちゃ・にんじん・パセリ	たまねぎ・しめじ	小麦粉	なたね油・バター	チキンコンソメ		
	ミックスビーンズサラダ	ミックスビーンズ まぐろの油づけ			きゅうり・もやし・レモン	さとう	ごま油	しょうゆ	26.1	31.7
	プリン					プリン				

10月学校給食栄養量(21回平均)

	エネルギー	たんぱく質	脂質		カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	kcal	g	g	脂肪エネルギー比	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
小学生(中学年)	631	24.5	20.0	28.5%	351	93	2.7	3.1	226	0.56	0.57	26	5.1	2.2
中学生	781	29.7	23.0	26.5%	385	111	3.4	3.7	261	0.72	0.65	31	6.5	2.7

▼さらに詳しい情報はここから▼



高松市学校給食会



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15~18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。

※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。



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)
1 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦		678	820	
	あつあげの中華煮	あつあげ・ぶた肉 みそ		にんじん さやいんげん	たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ にんにく・しょうが	でんぶん・さとう	なたね油・ごま油	トマトケチャップ・しょうゆ・がらスープ 中華スープねり状・トウバンジャン		
	もやしのごまドレッシングあえ			にんじん	きゅうり・もやし・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	25.3	30.0
2 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米		657	829	
	肉じゃが	ぶた肉		にんじん	たまねぎ・えだ豆	じゃがいも・こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ		
	たくあんあえ			小松菜・にんじん	もやし・たくあん		ごま	しょうゆ	25.9	31.7
3 (木)	コッペパン・ブルーベリージャム・牛乳		牛乳			コッペパン・ブルーベリージャム		643	815	
	とり肉のきのこソースかけ	とり肉			しめじ・まいたけ・えのきたけ	でんぶん・米粉・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん		
	野菜スープ	ベーコン		かぼちゃ・にんじん・パセリ	キャベツ・たまねぎ・セロリ		なたね油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	27.9	34.9
4 (金)	みそラーメン・牛乳	ぶた肉・みそ	牛乳	にんじん	キャベツ・もやし・太ねぎ とうもろこし・にんにく・きくらげ	中華そば・さとう	ごま油	がらスープ・しょうゆ 中華スープねり状	675	830
	小えびのからあげ	小えび粉つき					なたね油			
	野菜マフィン					野菜マフィン		28.8	35.6	
7 (月)	いりこめし・牛乳	油あげ	牛乳・かえり	にんじん	ごぼう・えだ豆	精白米・こんにゃく		しょうゆ・こんぶ(だし)	520	661
	いもたこ煮	たこ・ちくわ		にんじん	えだ豆	さといも・さとう		しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)		
	食べて菜のおひたし	かつおぶし		食べて菜・にんじん	もやし			しょうゆ	24.0	31.1
8 (火)	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)							
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン		616	772	
	ポークビーンズ	ぶた肉 いんげん豆・大豆		にんじん・トマト	たまねぎ	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトケチャップ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ		
9 (水)	さんまの塩焼き	さんま						666	820	
	切りほし大根の酢のもの			小松菜	切りほし大根・すだち	さとう	ごま	しょうゆ	24.1	28.5
	さつまいものみそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	ごぼう・しめじ	さつまいも		にぼし(だし)		
10 (木)	金時いもパン・牛乳		牛乳			金時いもパン		610	774	
	ポトフ	とり肉・ベーコン			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		
	にんじんサラダ	まぐろ油づけ		にんじん	きゅうり・とうもろこし	さとう	オリーブ油・なたね油	りんご酢	27.7	34.1
11 (金)	小魚入りアーモンド					小魚入りアーモンド				
	くりごはん・牛乳		牛乳			精白米	くり	こんぶ(だし)	603	715
	切りほし大根のふくめ煮	てんぷら・油あげ	くきわかめ	にんじん	切りほし大根	さとう	ごま油	しょうゆ・みりん・こんぶ(だし)	21.7	25.1
15 (火)	つくね汁	つくね・みそ		にんじん	しめじ・太ねぎ・しょうが			にぼし(だし)		
	麦ごはん・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・精麦		613	759	
	こうやどうふのたまごとし	ぶた肉・たまご・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	なたね油	しょうゆ	28.6	33.9
16 (水)	こんぶあえ		こんぶ	にんじん	もやし・キャベツ		ごま	しょうゆ		
	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	なたね油	しょうゆ・こんぶ(だし)	650	744
	くきわかめのふくめ煮	てんぷら	くきわかめ	にんじん	ごぼう	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん・こんぶ(だし)		
17 (木)	すまし汁	とうふ		ねぎ	えのきたけ			しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	21.8	25.2
	マロンワッフル					マロンワッフル				
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦		553	679	
18 (金)	ちくぜん煮	とり肉・ちくわ		にんじん	れんこん・ごぼう・えだ豆・ほししいたけ	こんにゃく・さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん		
	おかかあえ	かつおぶし		小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ	21.8	26.0
	みかん				みかん					
21 (月)	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		しょうゆ・こんぶ(だし)	674	794
	さつまいもの天ぷら					さつまいも天ぷら	なたね油			
	けんちん汁	とうふ・油あげ		にんじん・ねぎ	大根			しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	19.8	23.1
23 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦		590	738	
	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・でんぶん	なたね油	しょうゆ	20.5	24.3
	アーモンドあえ				れんこん・きゅうり・もやし	さとう	アーモンド	しょうゆ		
24 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦		618	767	
	豆あじの三ばい酢	豆あじ粉つき				さとう	なたね油	しょうゆ		
	ほうれん草のおひたし	かつおぶし		ほうれん草・にんじん	もやし			しょうゆ	23.4	28.0
25 (金)	ひじきのいり煮	あつあげ・てんぷら	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		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦		600	751	
	ハヤシライス	ぶた肉	チーズ	トマト	たまねぎ・マッシュルーム にんにく	じゃがいも 小麦粉・さとう	なたね油・バター	がらスープ・ぶどう酒・ウスターソース チキンコンソメ・からし		
28 (月)	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	19.5	23.7
	ミニトマト			ミニトマト						
	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン		615	799	
29 (火)	きのこ入りミートスパゲティ	牛肉・ぶた肉		にんじん・パセリ	たまねぎ・エリンギ・しめじ にんにく	スパゲティ	なたね油	トマトピューレ・トマトケチャップ ぶどう酒・ウスターソース・チキンコンソメ		
	イタリアンサラダ				キャベツ・きゅうり・もやし・とうもろこし			ドレッシング	26.8	32.3
	チーズ(小のみ)		チーズ(小のみ)							
30 (水)	ヨーグルト(中のみ)		ヨーグルト(中のみ)							
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦		703	878	
	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		
31 (木)	もみじあえ			にんじん	大根・きゅうり	さとう	ごま	しょうゆ	23.6	28.5
	なめこ汁	とうふ・油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	なめこ			にぼし(だし)		
	菜めし・牛乳		牛乳			精白米		菜めしごはんのもと	685	831
31 (木)	秋野菜の煮もの	ぶた肉・あつあげ		にんじん	ごぼう・れんこん	さとう	なたね油	しょうゆ・みりん		
	大根のみそ汁	油あげ・みそ		ねぎ	大根・しめじ			にぼし(だし)	22.7	26.8
	お米のりんごタルト					お米のりんごタルト				
30 (水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン		658	814	
	パンプキンシチュー	とり肉	牛乳	かぼちゃ・にんじん・パセリ	たまねぎ・しめじ	小麦粉	なたね油・バター	チキンコンソメ		
	ミックスビーンズサラダ	ミックスビーンズ まぐろの油づけ			きゅうり・もやし・レモン	さとう	ごま油	しょうゆ	26.1	31.7
31 (木)	プリン					プリン				
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦		623	794	
	さばの塩焼き	さば								
31 (木)	ゆかりあえ			ほうれん草・にんじん	もやし			しょうゆ・赤じそ粉	26.5	33.7
	ほり川煮	牛肉・みそ		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・ごま・ごま油	しょうゆ		

10月学校給食栄養量(21回平均)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩	
	kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g	
小学生(中学年)	631	24.4	20.0	28.5%	357	94	2.8	3.1	226	0.56	0.56	25	5.1	2.1
中学生	780	29.5	23.0	26.6%	393	113	3.5	3.8	261	0.70	0.64	30	6.5	2.7

▼さらに詳しい情報はここから▼



高松市学校給食会



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」(10月は15~18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。

※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。



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 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			637	774
	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・がらスープ 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	23.8	27.6
	みかんジュース (小中のみ)				みかんジュース (小中のみ)					
2 (水)	コッペパン チョコ大豆クリーム (小中のみ)・牛乳		牛乳			コッペパン	チョコ大豆クリーム (小中のみ)		643	832
	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	がらスープ・ぶどう酒 チキンコンソメ	23.4	29.4
	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		
3 (木)	ばらずし・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)	656	792
	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	かまぼこ		ねぎ	たまねぎ	そうめん		しょうゆ・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	20.0	23.5
	しょうゆ豆 (小中のみ)	しょうゆ豆 (小中のみ)								
4 (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	623	869
	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)					ぶどうゼリー (小のみ)			23.6	29.6
	マロンワッフル (中のみ)					マロンワッフル (中のみ)				
7 (月)	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	658	814
	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	こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)		
	ゆず香あえ			ほうれん草・にんじん	キャベツ・とうもろこし			ドレッシング	26.6	31.5
	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)			
8 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			670	827
	さばの塩こうじ焼き	さばの塩こうじ焼き								
	野菜のあえもの			小松菜・にんじん	キャベツ			ドレッシング	23.8	28.4
	とん汁	ぶた肉・麦みそ		にんじん・ねぎ	ごぼう・もやし	さつまいも・こんにやく		にぼし (だし)		
9 (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		617	827
	肉だんごと野菜のスープ	肉だんご		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ・セロリ		なたね油	がらスープ・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	21.3	29.4
	チーズ (中のみ)		チーズ (中のみ)							
10 (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	牛乳			精白米・精麦			634	791
	こうや豆腐のたまごとじ	ぶた肉・たまご・こうや豆腐		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・けずりぶし (だし)	29.2	35.5
	小松菜のごまあえ			小松菜	キャベツ・もやし		ごま	ドレッシング		
11 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			664	827
	とりとレバーのナッツあげ	とり肉・とりレバー粉つき		ねぎ	しょうが・にんにく	でんぶん・さとう	カシューナッツ・なたね油	しょうゆ・トウバンジャン		
	ゆで野菜			にんじん	キャベツ				25.8	31.1
	はるさめスープ	ハム		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ	はるさめ	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
15 (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・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ	617	716
	グリーンサラダ				キャベツ・きゅうり・パインナップル			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	がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ	22.5	26.1
	ヨーグルト・希少糖シロップ (小中のみ)		ヨーグルト (小中のみ)			希少糖シロップ (小中のみ)				
16 (水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			605	763
	ポトフ	ウインナー・白いんげん豆		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	がらスープ・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	さとう	なたね油		21.3	26.1
	りんご (小中のみ)				りんご (小中のみ)					
17 (木)	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)	642	754
	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)		
	とうふのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ		ねぎ	たまねぎ			けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	23.0	27.2
	スイートポテト (小中のみ)					スイートポテト (小中のみ)				
18 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			586	729
	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	でんぶん・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	24.7	29.6
	すまし汁	かまぼこ	わかめ	ねぎ	たまねぎ			しょうゆ・けずりぶし (だし)		
21 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			613	783
	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	21.2	26.7
	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		
23 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			649	817
	肉じゃが	牛肉		にんじん・さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも・こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ		
	香りあえ	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	24.1	29.4
24 (木)	納豆 (小中のみ)	納豆 (小中のみ)								
	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)	594	732
	秋野菜の煮もの	とり肉		にんじん さやいんげん	れんこん・ごぼう・しめじ	さといも・こんにやく さとう・でんぶん	ごま油	しょうゆ・みりん		
	むらくも汁	たまご		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)	21.6	25.5
25 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			599	749
	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・でんぶん	ごま油	しょうゆ・一味とうがらし	25.7	31.0
	小松菜のサラダ			小松菜・にんじん	キャベツ	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ		
28 (月)	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	612	853
	ミネストローネ	白いんげん豆・ベーコン		トマト・にんじん・パセリ	たまねぎ・セロリ	マカロニ	なたね油	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	24.9	36.5
	ハヤシライス (麦ごはん)・牛乳	牛肉	牛乳・チーズ	にんじん・トマト	たまねぎ・エリンギ・グリーンピース にんにく	精白米・精麦・じゃがいも 小麦粉・さとう	なたね油・バター	トマトピューレ・がらスープ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ・からし	701	871
29 (火)	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				23.8	28.1
	チーズ (小中のみ)		チーズ (小中のみ)							
	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)	597	791
30 (水)	かたくちいわしのからあげ		かたくちいわし粉つき				なたね油			
	おかかあえ	かつおぶし		ほうれん草・にんじん	キャベツ			しょうゆ・ポン酢	26.6	32.5
	ブルーベリータルト (中のみ)					ブルーベリータルト (中のみ)				
31 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			621	823
	さんまのゆずみそ煮	さんまのゆずみそ煮								
	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	れんこん	こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	23.6	31.0
	ポン酢あえ			小松菜	もやし	さとう		しょうゆ・ポン酢		

10月学校給食栄養量 (21回平均)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
小学生 (中学年)	630	23.8	19.6	366	98	3.0	3.0	341	0.55	0.58	30	5.3	2.3
中学生	797	29.3	23.8	414	117	3.9	3.8	412	0.69	0.67	37	6.6	2.8

▼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。

※「ふるさとの食再発見週間」(10月は16~21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。

※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。

