



# 12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)	深川めし(麦入り)・牛乳	あさり・油あげ	牛乳	にんじん	ごぼう・えだ豆・しょうが	精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ	652	762
	小松菜ともやしのあえもの			小松菜・にんじん	もやし	さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ		
	すいとん汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	大根・しめじ	すいとん		にぼし(だし)	22.4	26.1
	ココアワッフル					ココアワッフル				
3 (火)	セルフドッグ(照り焼きチキン)牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	キャベツ・ロメインレタス	コッペパン・米粉 でんぶん・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	572	730
	コーンミールスープ	ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・コーンミール		がらすープ・チキンコンソメ・しょうゆ	27.3	34.1
4 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			607	775
	さばのしょうが煮	さばのしょうが煮								
	小松菜のごまドレッシングあえ			小松菜・にんじん	もやし	さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ	24.5	30.4
5 (木)	具だくさんのすまし汁	とうふ・とり肉・油あげ		にんじん・ねぎ	ごぼう	こんにゃく		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	さといもごはん・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳	にんじん	えだ豆	精白米・さといも・さとう		しょうゆ・こんぶ(だし)	656	764
	まんばのけんちゃん	とうふ・てんぷら		まんば			なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん・にぼし(だし)・こんぶ(だし)		
	うちこみ汁	油あげ・みそ		金時にんじん・ねぎ	大根・しいたけ	うどん		にぼし(だし)	23.2	27.2
6 (金)	豆乳プリン					豆乳プリン				
	コッペパン(袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン(袋入り)			615	771
	ボルシチ	牛肉	生クリーム	にんじん・パセリ	かぶ・たまねぎ・キャベツ		なたね油・バター	トマトピューレ・トマトケチャップ ぶどう酒・チキンコンソメ	21.8	27.0
9 (月)	ポテトサラダ			にんじん	とうもろこし	じゃがいも	マヨネーズ			
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			567	710
	焼きとうふのみそそばろ煮	焼きとうふ 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	23.8	28.7
10 (火)	小松菜とたくあんのごまあえ			小松菜・にんじん	もやし・たくあん		ごま	しょうゆ		
	年明け八菜うどん・牛乳	ぶた肉・かまぼこ	牛乳	金時にんじん・ねぎ	はくさい・たまねぎ・大根・もやし しいたけ・しょうが	うどん・でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし(だし)	579	775
	金時にんじんといものかきあげ									
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー					22.8	27.5
11 (水)	野菜マフィン(中のみ)					野菜マフィン(中のみ)				
	わかめごはん・牛乳		牛乳			精白米		わかめごはんのもと	614	768
	こうやとうふのたまごとじ	たまご・こうやとうふ ぶた肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	さとう		しょうゆ・けずりぶし(だし)	26.5	32.3
12 (木)	かみかみあえ	するめ		ほうれん草・にんじん	切りほし大根・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ		
	冬野菜カレーライス(麦ごはん)牛乳	ぶた肉・レンズ豆	牛乳	にんじん	たまねぎ・かぶ・れんこん エリンギ・セロリ・にんにく しょうが	精白米・精麦 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 とんかつソース・しょうゆ・チャツネ・ぶどう酒 カレー粉・チキンコンソメ	639	799
	海そうサラダ		海そうミックス		大根・ロメインレタス	さとう	ごま・ごま油・なたね油	しょうゆ	22.9	27.7
	小にぼし		小にぼし							
13 (金)	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン			593	819
	リゾット	ベーコン		トマト・にんじん・パセリ	たまねぎ・しめじ	精麦・精白米	なたね油	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ		
	フライドチキン風	とり肉		にんにく		コーンミール・米粉	なたね油	ぶどう酒	28.4	36.8
	ブロッコリーのサラダ	まぐろの油づけ		ブロッコリー・にんじん	キャベツ・とうもろこし	さとう	なたね油	しょうゆ		
16 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			652	806
	煮こみおでん	あつあげ・牛肉 うずらたまご てんぷら・みそ	こんぶ	にんじん	大根	さといも こんにゃく・さとう		しょうゆ		
	香りあえ		ちりめん	小松菜	もやし・キャベツ・レモン	さとう	ごま	しょうゆ	26.2	31.3
17 (火)	みかん				みかん					
	コッペパン(袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン(袋入り)			682	702
	オリーブ地どりとほくさいのクリーム煮	とり肉・ベーコン	牛乳・生クリーム 粉チーズ	にんじん・パセリ	はくさい・たまねぎ・エリンギ	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		
	大豆サラダ	大豆		ブロッコリー	キャベツ・えだ豆	さとう	なたね油		20.4	22.9
18 (水)	野菜マフィン(小のみ)					野菜マフィン(小のみ)				
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
	煮しめ	とり肉		金時にんじん さやいんげん	ごぼう・大根・れんこん ほししいたけ	こんにゃく さとう・でんぶん	ごま油	しょうゆ	553	746
	食べて菜のゆず香あえ	まぐろの油づけ		食べて菜	キャベツ・もやし・ゆず	さとう		しょうゆ		
19 (木)	田作り		かえり			さとう	ごま	みりん・しょうゆ	24.3	31.5
	ヨーグルト(中のみ)		ヨーグルト(中のみ)							
	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			648	796
20 (金)	かぶのポトフ	ぶた肉・白いんげん豆 ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・かぶ・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		
	花野菜のサラダ			ブロッコリー・パプリカ	カリフラワー・とうもろこし	さとう	なたね油		25.9	31.7
	ミックスナッツ						ミックスナッツ			
23 (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	なたね油	しょうゆ	598	716
	大根のそぼろ煮	ぶた肉		にんじん	大根・グリーンピース・しょうが	さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし(だし)	24.2	28.4
	かぼちゃのみそ汁	油あげ・みそ		かぼちゃ・ねぎ	たまねぎ・しめじ			にぼし(だし)		
24 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
	魚のごまあげ	メルルーサ			しょうが	でんぶん・小麦粉	なたね油・ごま	しょうゆ	624	771
	ブロッコリーのあえもの	ハム・かつおぶし		ブロッコリー・にんじん	キャベツ	さとう	なたね油	しょうゆ		
	冬野菜のさわ煮わん			にんじん	大根・はくさい・ごぼう・太ねぎ	こんにゃく		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	24.3	29.2
24 (火)	みかん				みかん					
	ぶたキムチどんぶり(麦ごはん)牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん・にら	たまねぎ・はくさいキムチ・もやし しょうが・にんにく	精白米・精麦 さとう	ごま油	しょうゆ	601	743
	はるさめスープ	ハム		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	24.0	28.2
小魚入りアーモンド		小魚入りアーモンド								

### 12月学校給食栄養量(17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)	617	24.2	19.6	28.5%	370	98	2.8	3.1	237	0.52	0.55	38	5.4	2.4
中学生	762	29.3	22.6	26.7%	413	118	3.8	3.9	275	0.67	0.62	47	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。

※6日・17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」(12月は10~13日・17~23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。

※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





# 12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)
2 (月)	食パン (袋入り)・牛乳		牛乳			食パン (袋入り)			680	815
	スパゲティミートソース	牛肉・ぶた肉	粉チーズ	にんじん・ピーマン	たまねぎ・エリンギ・にんにく	スパゲティ	なたね油	トマトピューレ・トマトケチャップ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ		
	切りぼし大根のサラダ		こんぶ	ほうれん草・にんじん	とうもろこし・切りぼし大根	さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ	26.0	30.3
	レモンのムース (小のみ)					レモンのムース(小のみ)				
3 (火)	りんごのタルト (中のみ)					りんごのタルト(中のみ)				
	深川めし (麦入り)・牛乳	あさり・油あげ	牛乳	にんじん	ごぼう・えだ豆・しょうが	精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ	652	762
	小松菜ともやしのあえもの			小松菜・にんじん	もやし	さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ		
	すいとん汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	大根・しめじ	すいとん		にぼし (だし)	22.4	26.1
4 (水)	ココアワッフル (小中のみ)					ココアワッフル(小中のみ)				
	セルフドッグ (照り焼きチキン) 牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	キャベツ・ロメインレタス	コッペパン・米粉 でんぶん・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	572	730
	コーンミールスープ	ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・コーンミール		がらすープ・チキンコンソメ・しょうゆ	27.3	34.1
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			607	775
5 (木)	さばのしょうが煮	さばのしょうが煮								
	小松菜のごまドレッシングあえ			小松菜・にんじん	もやし	さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ	24.5	30.4
	具だくさんのすまし汁	とうふ・とり肉・油あげ		にんじん・ねぎ	ごぼう	こんにゃく		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	さといもごはん・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳	にんじん	えだ豆	精白米・さといも・さとう		しょうゆ・こんぶ (だし)	656	764
6 (金)	まんばのけんちゃん	とうふ・てんぷら		まんば			なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん・にぼし(だし)・こんぶ(だし)		
	うちこみ汁	油あげ・みそ		金時にんじん・ねぎ	大根・しいたけ	うどん		にぼし (だし)	23.2	27.2
	豆乳プリン (小中のみ)					豆乳プリン(小中のみ)				
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			615	771
9 (月)	ボルシチ	牛肉	生クリーム	にんじん・パセリ	かぶ・たまねぎ・キャベツ		なたね油・バター	トマトピューレ・トマトケチャップ ぶどう酒・チキンコンソメ	21.8	27.0
	ポテトサラダ			にんじん	とうもろこし	じゃがいも	マヨネーズ			
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			567	710
	焼き豆腐のみそそぼろ煮	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	23.8	28.7
10 (火)	小松菜とたくあんのごまあえ			小松菜・にんじん	もやし・たくあん		ごま	しょうゆ		
	年明け八菜うどん・牛乳	ぶた肉・かまぼこ	牛乳	金時にんじん・ねぎ	はくさい・たまねぎ・大根・もやし しいたけ・しょうが	うどん・でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし (だし)	579	775
	金時にんじんといものかきあげ					金時にんじんといものかきあげ	なたね油		22.8	27.5
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー						
11 (水)	野菜マフィン (中のみ)					野菜マフィン(中のみ)				
	わかめごはん・牛乳		牛乳			精白米		わかめごはんのもと	614	768
	こうや豆腐のたまごとし	たまご・こうや豆腐 ぶた肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	さとう		しょうゆ・けずりぶし (だし)	26.5	32.3
	かみかみあえ	するめ		ほうれん草・にんじん	切りぼし大根・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ		
12 (木)	冬野菜カレーライス (麦ごはん) 牛乳	ぶた肉・レンズ豆	牛乳	にんじん	たまねぎ・かぶ・れんこん エリンギ・セロリ・にんにく しょうが	精白米・精麦 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 とんかつソース・しょうゆ・チャツネ・ぶどう酒 カレー粉・チキンコンソメ	639	799
	海そうサラダ		海そうミックス		大根・ロメインレタス	さとう	ごま・ごま油・なたね油	しょうゆ	22.9	27.7
	小にぼし		小にぼし							
	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン			593	819
16 (月)	リゾット	ベーコン		トマト・にんじん・パセリ	たまねぎ・しめじ	精麦・精白米	なたね油	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	28.4	36.8
	フライドチキン風	とり肉			にんにく	コーンミール・米粉	なたね油	ぶどう酒		
	ブロッコリーのサラダ	まぐろの油づけ		ブロッコリー・にんじん	キャベツ・とうもろこし	さとう	なたね油	しょうゆ		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			652	806
17 (火)	煮こみおでん	あつあげ・牛肉 うずらたまご てんぷら・みそ	こんぶ	にんじん	大根	さといも こんにゃく・さとう		しょうゆ	26.2	31.3
	香りあえ		ちりめん	小松菜	もやし・キャベツ・レモン	さとう	ごま	しょうゆ		
	みかん (小中のみ)				みかん (小中のみ)					
	コッペパン (袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン (袋入り)			682	702
18 (水)	オリーブ地どりとほくさいのクリーム煮	とり肉・ベーコン	牛乳・生クリーム 粉チーズ	にんじん・パセリ	はくさい・たまねぎ・エリンギ	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	20.4	22.9
	大豆サラダ	大豆		ブロッコリー	キャベツ・えだ豆	さとう	なたね油			
	野菜マフィン (小のみ)					野菜マフィン(小のみ)				
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			553	746
19 (木)	煮しめ	とり肉		金時にんじん さやいんげん	ごぼう・大根・れんこん ほししいたけ	こんにゃく さとう・でんぶん	ごま油	しょうゆ	24.3	31.5
	食べて菜のゆず香あえ	まぐろの油づけ		食べて菜	キャベツ・もやし・ゆず	さとう	ごま	みりん・しょうゆ		
	田作り		かえり			さとう				
	ヨーグルト (中のみ)		ヨーグルト(中のみ)							
20 (金)	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	598	716
	大根のそぼろ煮	ぶた肉		にんじん	大根・グリーンピース・しょうが	さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし (だし)	24.2	28.4
	かぼちゃのみそ汁	油あげ・みそ		かぼちゃ・ねぎ	たまねぎ・しめじ			にぼし (だし)		
	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)			648	796
23 (月)	かぶのポトフ	ぶた肉・白いんげん豆 ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・かぶ・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	25.9	31.7
	花野菜のサラダ			ブロッコリー・パプリカ	カリフラワー・とうもろこし	さとう	なたね油			
	ミックスナッツ (小中のみ)						ミックスナッツ(小中のみ)			
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			624	771
24 (火)	魚のごまあえ	メルルーサ			しょうが	でんぶん・小麦粉	なたね油・ごま	しょうゆ		
	ブロッコリーのあえもの	ハム・かつおぶし		ブロッコリー・にんじん	キャベツ	さとう	なたね油	しょうゆ		
	冬野菜のさわ煮わん			にんじん	大根・はくさい・ごぼう・太ねぎ	こんにゃく		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	24.3	29.2
	みかん (小中のみ)				みかん (小中のみ)					

### 12月学校給食栄養量 (17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)	619	24.4	19.9	28.9%	368	98	2.9	3.1	240	0.54	0.56	38	5.6	2.4
中学生	766	29.6	23.0	27.1%	412	118	3.9	3.9	280	0.67	0.64	47	7.1	3.0

▼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日食パン (袋入り)・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」(12月は10~13日・17~23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。

※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。





# 12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)	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)	606	757
	ぶた肉と野菜のみそいため	ぶた肉・みそ		にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・しょうが	さとう	なたね油	しょうゆ	25.5	30.6
3 (火)	けんちん汁	とうふ・油あげ		にんじん・ねぎ	ごぼう	こんにやく		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	小型コッペパン (袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン (袋入り)			676	928
	スパゲティミートソース	牛肉・ぶた肉	粉チーズ	にんじん・ピーマン	たまねぎ・エリンギ・にんにく	スパゲティ	なたね油	トマトピューレ・トマトケチャップ ぶどう酒・ウスターソース・チキンコンソメ	25.0	32.0
	切りほし大根のサラダ		こんぶ	ほうれん草・にんじん	とうもろこし・切りほし大根	さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ		
4 (水)	レモンのムース (小のみ)					レモンのムース(小のみ)				
	りんごのタルト (中のみ)					りんごのタルト(中のみ)				
	深川めし (麦入り)・牛乳	あさり・油あげ	牛乳	にんじん	ごぼう・えだ豆・しょうが	精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ	652	762
	小松菜ともやしのあえもの			小松菜・にんじん	もやし	さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ	22.4	26.1
5 (木)	すいとん汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	大根・しめじ	すいとん		にぼし (だし)		
	ココアワッフル (小中のみ)					ココアワッフル(小中のみ)				
	セルフドッグ (照り焼きチキン) 牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	キャベツ・ロメインレタス	コッペパン・米粉 でんぶん・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	572	730
6 (金)	コーンミールスープ	ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・コーンミール		がらすープ・チキンコンソメ・しょうゆ	27.3	34.1
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			607	775
	さばのしょうが煮	さばのしょうが煮								
9 (月)	小松菜のごまドレッシングあえ			小松菜・にんじん	もやし	さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ	24.5	30.4
	具だくさんのすまし汁	とうふ・とり肉・油あげ		にんじん・ねぎ	ごぼう	こんにやく		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	さといもごはん・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳	にんじん	えだ豆	精白米・さといも・さとう		しょうゆ・こんぶ (だし)	656	764
	まんばのけんちゃん	とうふ・てんぷら		まんば			なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん・にぼし(だし)・こんぶ(だし)	23.2	27.2
10 (火)	うちこみ汁	油あげ・みそ		金時にんじん・ねぎ	大根・しいたけ	うどん		にぼし (だし)		
	豆乳プリン (小中のみ)					豆乳プリン(小中のみ)				
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			615	771
11 (水)	ボルシチ	牛肉	生クリーム	にんじん・パセリ	かぶ・たまねぎ・キャベツ		なたね油・バター	トマトピューレ・トマトケチャップ ぶどう酒・チキンコンソメ	21.8	27.0
	ポテトサラダ			にんじん	とうもろこし	じゃがいも	マヨネーズ			
12 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			567	710
	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	23.8	28.7
	小松菜とたくあんのごまあえ			小松菜・にんじん	もやし・たくあん		ごま	しょうゆ		
13 (金)	年明け八菜うどん・牛乳	ぶた肉・かまぼこ	牛乳	金時にんじん・ねぎ	はくさい・たまねぎ・大根・もやし しいたけ・しょうが	うどん・でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし (だし)	579	775
	金時にんじんといものかきあげ					金時にんじんといものかきあげ	なたね油			
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー					22.8	27.5
14 (土)	野菜マフィン (中のみ)					野菜マフィン(中のみ)				
	わかめごはん・牛乳		牛乳			精白米		わかめごはんのもと	614	768
	こうやどうふのたまごとじ	たまご・こうやどうふ ぶた肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	さとう		しょうゆ・けずりぶし (だし)	26.5	32.3
15 (日)	かみかみあえ	するめ		ほうれん草・にんじん	切りほし大根・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ		
	冬野菜カレーライス (麦ごはん) 牛乳	ぶた肉・レンズ豆	牛乳	にんじん	たまねぎ・かぶ・れんこん エリンギ・セロリ・にんにく しょうが	精白米・精麦 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 とんかつソース・しょうゆ・チャツネ・ぶどう酒 カレー粉・チキンコンソメ	639	799
	海そうサラダ		海そうミックス		大根・ロメインレタス	さとう	ごま・ごま油・なたね油	しょうゆ	22.9	27.7
16 (月)	小にぼし		小にぼし							
	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン				
	リゾット	ベーコン		トマト・にんじん・パセリ	たまねぎ・しめじ	精麦・精白米	なたね油	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	593	819
17 (火)	フライドチキン風	とり肉		にんにく		コーンミール・米粉	なたね油	ぶどう酒	28.4	36.8
	ブロッコリーのサラダ	まぐろの油つけ		ブロッコリー・にんじん	キャベツ・とうもろこし	さとう	なたね油	しょうゆ		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			652	806
18 (水)	煮こみおでん	あつあげ・牛肉 うずらたまご てんぷら・みそ	こんぶ	にんじん	大根	さといも こんにやく・さとう		しょうゆ		
	香りあえ		ちりめん	小松菜	もやし・キャベツ・レモン	さとう	ごま	しょうゆ	26.2	31.3
	みかん (小中のみ)				みかん (小中のみ)					
19 (木)	コッペパン (袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン (袋入り)			682	702
	オリーブ地どりとはくさいのクリーム煮	とり肉・ベーコン	牛乳・生クリーム 粉チーズ	にんじん・パセリ	はくさい・たまねぎ・エリンギ	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		
	大豆サラダ	大豆		ブロッコリー	キャベツ・えだ豆	さとう	なたね油		20.4	22.9
20 (金)	野菜マフィン (小のみ)					野菜マフィン(小のみ)				
	大豆ごはん (麦入り)・牛乳	牛肉・大豆・油あげ	牛乳	にんじん	えだ豆	精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ	598	716
	大根のそぼろ煮	ぶた肉		にんじん	大根・グリーンピース・しょうが	さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし (だし)	24.2	28.4
23 (月)	かぼちゃのみそ汁	油あげ・みそ		かぼちゃ・ねぎ	たまねぎ・しめじ			にぼし (だし)		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			553	746
	煮しめ	とり肉		金時にんじん さやいんげん	ごぼう・大根・れんこん ほししいたけ	こんにやく さとう・でんぶん	ごま油	しょうゆ		
	食べて菜のゆず香あえ	まぐろの油つけ		食べて菜	キャベツ・もやし・ゆず	さとう	ごま	しょうゆ	24.3	31.5
24 (火)	田作り		かえり			さとう	ごま	みりん・しょうゆ		
	ヨーグルト (中のみ)		ヨーグルト(中のみ)							
	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)			648	796
	かぶのポトフ	ぶた肉・白いんげん豆 ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・かぶ・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		
25 (水)	花野菜のサラダ			ブロッコリー・パプリカ	カリフラワー・とうもろこし	さとう	なたね油		25.9	31.7
	ミックスナッツ (小中のみ)							ミックスナッツ(小中のみ)		

### 12月学校給食栄養量 (17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)	618	24.4	19.9	29.0%	370	99	2.9	3.2	237	0.56	0.56	35	5.5	2.4
中学生	772	29.8	23.2	27.0%	416	121	3.9	4.0	276	0.69	0.64	44	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日小型コッペパン (袋入り)・19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」(12月は10～13日・17～23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。

※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。





# 12月分学校給食献立表

令和元年12月1日  
高松市教育委員会  
(公財)高松市学校給食会

日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			小学生	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)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			614	761
	マーボー豆腐	とうふ・ぶた肉 みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ・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・がらスープ チキンコンソメ・トウバンジャン		
	中華サラダ	ハム		小松菜・にんじん	もやし・きくらげ	さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ	27.5	32.6
3 (火)	味つけ小魚 (小中のみ)		味つけ小魚(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)	606	757
	ぶた肉と野菜のみそいため	ぶた肉・みそ		にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・しょうが	さとう	なたね油	しょうゆ		
4 (水)	けんちん汁	とうふ・油あげ		にんじん・ねぎ	ごぼう	こんにゃく		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	25.5	30.6
	小型コッペパン (袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン (袋入り)				
	スパゲティミートソース	牛肉・ぶた肉	粉チーズ	にんじん・ピーマン	たまねぎ・エリンギ・にんにく	スパゲティ	なたね油	トマトピューレ・トマトケチャップ ぶどう酒・ウスターソース・チキンコンソメ	676	928
5 (木)	切りほし大根のサラダ		こんぶ	ほうれん草・にんじん	とうもろこし・切りほし大根	さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ		
	レモンのムース (小のみ)					レモンのムース(小のみ)			25.0	32.0
	りんごのタルト (中のみ)					りんごのタルト(中のみ)				
6 (金)	深川めし (麦入り)・牛乳	あさり・油あげ	牛乳	にんじん	ごぼう・えだ豆・しょうが	精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ	652	762
	小松菜ともやしのあえもの			小松菜・にんじん	もやし	さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ		
	すいとん汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	大根・しめじ	すいとん		にぼし (だし)	22.4	26.1
9 (月)	ココアワッフル (小中のみ)					ココアワッフル(小中のみ)				
	セルフドッグ (照り焼きチキン)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	キャベツ・ロメインレタス	コッペパン・米粉 でんぶ・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	572	730
	コーンミールスープ	ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・コーンミール		がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ	27.3	34.1
10 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			607	775
	さばのしょうが煮	さばのしょうが煮								
	小松菜のごまドレッシングあえ			小松菜・にんじん	もやし	さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ	24.5	30.4
11 (水)	具だくさんのすまし汁	とうふ・とり肉・油あげ		にんじん・ねぎ	ごぼう	こんにゃく		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	さといもごはん・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳	にんじん	えだ豆	精白米・さといも・さとう		しょうゆ・こんぶ (だし)	656	764
	まんぼのけんちゃん	とうふ・てんぷら		まんぼ			なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん・にぼし(だし)・こんぶ(だし)		
12 (木)	うちこみ汁	油あげ・みそ		金時にんじん・ねぎ	大根・しいたけ	うどん		にぼし (だし)	23.2	27.2
	豆乳プリン (小中のみ)					豆乳プリン(小中のみ)				
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			615	771
13 (金)	ボルシチ	牛肉	生クリーム	にんじん・パセリ	かぶ・たまねぎ・キャベツ		なたね油・バター	トマトピューレ・トマトケチャップ ぶどう酒・チキンコンソメ	21.8	27.0
	ポテトサラダ			にんじん	とうもろこし	じゃがいも	マヨネーズ			
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			567	710
16 (月)	焼き豆腐のみそそぼろ煮	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	23.8	28.7
	小松菜とたくあんのごまあえ			小松菜・にんじん	もやし・たくあん		ごま	しょうゆ		
	年明け八菜うどん・牛乳	ぶた肉・かまぼこ	牛乳	金時にんじん・ねぎ	はくさい・たまねぎ・大根・もやし しいたけ・しょうが	うどん・でんぶ	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし (だし)	579	775
17 (火)	金時にんじんといものかきあげ					金時にんじんといものかきあげ	なたね油		22.8	27.5
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー						
	野菜マフィン (中のみ)					野菜マフィン(中のみ)				
18 (水)	わかめごはん・牛乳		牛乳			精白米		わかめごはんのもと	614	768
	こうや豆腐のたまごとじ	たまご・こうや豆腐 ぶた肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	さとう		しょうゆ・けずりぶし (だし)		
	かみかみあえ	するめ		ほうれん草・にんじん	切りほし大根・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	26.5	32.3
19 (木)	冬野菜カレーライス (麦ごはん)・牛乳	ぶた肉・レンズ豆	牛乳	にんじん	たまねぎ・かぶ・れんこん エリンギ・セロリ・にんにく しょうが	精白米・精麦 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 とんかつソース・しょうゆ・チャツネ・ぶどう酒 カレー粉・チキンコンソメ	639	799
	海そうサラダ		海そうミックス		大根・ロメインレタス	さとう	ごま・ごま油・なたね油	しょうゆ	22.9	27.7
	小にぼし		小にぼし							
20 (金)	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン			593	819
	リゾット	ベーコン		トマト・にんじん・パセリ	たまねぎ・しめじ	精麦・精白米	なたね油	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ		
	フライドチキン風	とり肉			にんにく	コーンミール・米粉	なたね油	ぶどう酒	28.4	36.8
21 (土)	ブロッコリーのサラダ	まぐろの油づけ		ブロッコリー・にんじん	キャベツ・とうもろこし	さとう	なたね油	しょうゆ		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			652	806
	煮こみおでん	あつあげ・牛肉 うずらたまご てんぷら・みそ	こんぶ	にんじん	大根	さといも こんにゃく・さとう		しょうゆ		
22 (日)	香りあえ		ちりめん	小松菜	もやし・キャベツ・レモン	さとう	ごま	しょうゆ	26.2	31.3
	みかん (小中のみ)				みかん (小中のみ)					
	大豆ごはん (麦入り)・牛乳	牛肉・大豆・油あげ	牛乳	にんじん	えだ豆	精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ	598	716
23 (月)	大根のそぼろ煮	ぶた肉		にんじん	大根・グリーンピース・しょうが	さとう・でんぶ	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし (だし)	24.2	28.4
	かぼちゃのみそ汁	油あげ・みそ		かぼちゃ・ねぎ	たまねぎ・しめじ			にぼし (だし)		
	コッペパン (袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン (袋入り)			682	702
24 (火)	オリーブ地どりとほくさいのクリーム煮	とり肉・ベーコン	牛乳・生クリーム 粉チーズ	にんじん・パセリ	はくさい・たまねぎ・エリンギ	じゃがいも・小麦粉	なたね油・バター	がらスープ・ぶどう酒 チキンコンソメ		
	大豆サラダ	大豆		ブロッコリー	キャベツ・えだ豆	さとう	なたね油		20.4	22.9
	野菜マフィン (小のみ)					野菜マフィン(小のみ)				
25 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
	煮しめ	とり肉		金時にんじん さやいんげん	ごぼう・大根・れんこん ほししいたけ	こんにゃく さとう・でんぶ	ごま油	しょうゆ	553	746
	食べて菜のゆず香あえ	まぐろの油づけ		食べて菜	キャベツ・もやし・ゆず	さとう		しょうゆ		
	田作り		かえり			さとう	ごま	みりん・しょうゆ	24.3	31.5
26 (木)	ヨーグルト (中のみ)		ヨーグルト(中のみ)							

## 12月学校給食栄養量 (17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)	616	24.5	19.5	28.4%	375	103	3.0	3.2	239	0.54	0.54	32	5.0	2.4
中学生	770	29.8	22.7	26.5%	422	126	4.0	4.0	279	0.67	0.62	40	6.4	3.0

▼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。

※4日小型コッペパン (袋入り)・23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」(12月は10~13日・17~23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。

※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。



# 12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)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			598	738
	すき焼き風煮	牛肉・焼き豆腐		にんじん	大根・はくさい・太ねぎ	ふ・さとう	なたね油	しょうゆ		
	たくあんあえ				もやし・キャベツ・たくあん		ごま	しょうゆ	21.6	26.0
	みかん				みかん					
3 (火)	麦ごはん・ひじきのり・牛乳		牛乳・ひじきのり			精白米・精麦			591	740
	わかさぎのからあげ	わかさぎ粉つき					なたね油			
	ゆかりあえ			小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ・赤じそ粉	22.8	27.6
	あつあげと大根のそぼろ煮	あつあげ・ぶた肉		さやいんげん・にんじん	大根	さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん		
4 (水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			589	737
	かぶのポトフ	とり肉・ベーコン		パセリ	たまねぎ・キャベツ・かぶ	じゃがいも	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ		
	にんじんサラダ	まぐろの油づけ		さやいんげん・にんじん	とうもろこし	さとう	なたね油・オリーブ油	りんご酢	24.5	30.2
	ヨーグルト		ヨーグルト							
5 (木)	大豆ごはん・牛乳	牛肉・大豆・油あげ	牛乳	にんじん	えだ豆	精白米・さとう	なたね油	しょうゆ・こんぶ(だし)	718	832
	くきわかめのふくめ煮		くきわかめ		ごぼう・れんこん	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん・にぼし(だし) こんぶ(だし)		
	かきたま汁	とうふ・たまご・みそ		ねぎ	えのきたけ			にぼし(だし)	25.0	28.8
	マロンワッフル					マロンワッフル				
6 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			612	782
	さばの塩焼き	さば								
	ゆず香あえ			小松菜・にんじん	もやし・ゆず	さとう		しょうゆ	26.0	32.9
	切りぼし大根煮	てんぷら・油あげ		にんじん・さやいんげん	切りぼし大根・ほししいたけ	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん		
9 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			640	806
	ビーフシチュー	牛肉		にんじん	たまねぎ・えだ豆・セロリ	じゃがいも・小麦粉	バター・なたね油	トマトケチャップ・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		
	ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー	もやし・とうもろこし			ドレッシング	24.8	30.1
	アーモンド入りチーズ		アーモンド入りチーズ							
10 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			639	813
	じゃがいものそぼろ煮	ぶた肉・牛肉		にんじん	たまねぎ・えだ豆	じゃがいも・こんにやく さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ		
	ちりめんあえ			さやいんげん	れんこん		ごま	梅ちりめんのもと・しょうゆ	23.2	28.8
	納豆	納豆								
11 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			619	768
	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		
	おひたし	かつおぶし		にんじん	もやし・キャベツ			しょうゆ	23.3	27.7
	ひじきのいため煮	あつあげ・てんぷら	ひじき	にんじん	ごぼう・えだ豆	こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん		
12 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			599	731
	ぶたキムチどんぶり	ぶた肉		にら	はくさいキムチ・キャベツ たまねぎ・にんにく	さとう	ごま油	しょうゆ		
	もやしのごまドレッシングあえ			小松菜・にんじん	もやし・とうもろこし	さとう	ごま・なたね油	しょうゆ	20.6	24.3
	黒ごまプリン					黒ごまプリン				
13 (金)	年明けうどん・牛乳	ぶた肉・かまぼこ	牛乳	金時にんじん・ねぎ	はくさい・大根・しいたけ・しょうが	うどん・でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし(だし)	645	746
	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			25.6	30.1
	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・こんにやく		しょうゆ・こんぶ(だし)	671	779
16 (月)	根菜の煮もの	ぶた肉		にんじん	ごぼう・れんこん	さとう	ごま油	しょうゆ		
	さといものみそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ		さといも		にぼし(だし)	24.4	28.7
	お米のりんごタルト					お米のりんごタルト				
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			649	805
17 (火)	さけのゆずソースかけ	さけ粉つき			ゆず	さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ		
	おひたし	かつおぶし		小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ	28.0	33.5
	わが家のみそ汁(栗林小学校)	つくね・みそ		にんじん・ねぎ	はくさい・大根	うどん		にぼし(だし)		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			583	742
18 (水)	かぼちゃのシチュー	とり肉・ベーコン	牛乳	かぼちゃ・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		
	ツナサラダ	まぐろの油づけ			大根・きゅうり			ドレッシング	22.3	27.7
	りんご				りんご					
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			640	779
19 (木)	焼き豆腐のみそそぼろ煮	焼き豆腐・ぶた肉・みそ		にんじん	たまねぎ・えだ豆・ほししいたけ しょうが・にんにく	さとう・でんぶん	ごま油	しょうゆ		
	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	25.2	29.7
	ミックスナッツ						ミックスナッツ			
	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン				
20 (金)	とり肉のレモン煮	とり肉			レモン	でんぶん・さとう・米粉	なたね油	しょうゆ	658	847
	パセリポテト			にんじん・パセリ		じゃがいも				
	ミネストローネ	ベーコン		トマト	たまねぎ・セロリ・にんにく	マカロニ・さとう	なたね油	がらスープ・ぶどう酒 チキンコンソメ・トマトパウダー	28.3	35.4
	麦ごはん		牛乳			精白米・精麦			591	733
23 (月)	いかなごのつくだ煮・牛乳		牛乳 いかなごのつくだ煮							
	こうや豆腐の煮もの	ぶた肉・こうや豆腐		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	25.6	30.4
	食べて菜のアーモンドあえ			食べて菜・にんじん	もやし	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			578	721
24 (火)	あつあげのあま酢煮	あつあげ・ぶた肉		にんじん	はくさい・たまねぎ・たけのこ ほししいたけ・にんにく	さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・トマトケチャップ チキンコンソメ	21.6	26.2
	中華サラダ			小松菜・にんじん	もやし・とうもろこし	さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ		

### 12月学校給食栄養量(17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)	625	24.3	20.4	29.4%	380	92	2.6	3.1	214	0.55	0.56	27	4.5	2.1
中学生	771	29.3	23.6	27.6%	416	110	3.3	3.9	247	0.68	0.64	33	5.8	2.6

▼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」(12月は13~23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。





# 12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)	大豆ごはん・牛乳	牛肉・大豆・油あげ	牛乳	にんじん	えだ豆	精白米・さとう	なたね油	しょうゆ・こんぶ (だし)	718	832
	くきわかめのふくめ煮		くきわかめ		ごぼう・れんこん	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん・にぼし (だし)		
	かきたま汁	とうふ・たまご・みそ		ねぎ	えのきたけ			にぼし (だし)	25.0	28.8
	マロンワッフル					マロンワッフル				
3 (火)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			589	737
	かぶのポトフ	とり肉・ベーコン		パセリ	たまねぎ・キャベツ・かぶ	じゃがいも	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ		
	にんじんサラダ	まぐろの油づけ		さやいんげん・にんじん	とうもろこし	さとう	なたね油・オリーブ油	りんご酢	24.5	30.2
	ヨーグルト		ヨーグルト							
4 (水)	麦ごはん・ひじきのり・牛乳		牛乳・ひじきのり			精白米・精麦			591	740
	わかさぎのからあげ	わかさぎ粉つき					なたね油			
	ゆかりあえ			小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ・赤じそ粉	22.8	27.6
	あつあげと大根のそぼろ煮	あつあげ・ぶた肉		さやいんげん・にんじん	大根	さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん		
5 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			598	738
	すき焼き風煮	牛肉・焼きどうふ		にんじん	大根・はくさい・太ねぎ	ふ・さとう	なたね油	しょうゆ		
	たくあんあえ				もやし・キャベツ・たくあん		ごま	しょうゆ	21.6	26.0
	みかん				みかん					
6 (金)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			640	806
	ビーフシチュー	牛肉		にんじん	たまねぎ・えだ豆・セロリ	じゃがいも・小麦粉	バター・なたね油	トマトケチャップ・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		
	ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー	もやし・とうもろこし			ドレッシング	24.8	30.1
	アーモンド入りチーズ		アーモンド入りチーズ							
9 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			612	782
	さばの塩焼き	さば								
	ゆず香あえ			小松菜・にんじん	もやし・ゆず	さとう		しょうゆ	26.0	32.9
	切りぼし大根煮	てんぷら・油あげ		にんじん・さやいんげん	切りぼし大根・ほししいたけ	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん		
10 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			599	731
	ぶたキムチどんぶり	ぶた肉		にら	はくさいキムチ・キャベツ たまねぎ・にんにく	さとう	ごま油	しょうゆ		
	もやしのごまドレッシングあえ			小松菜・にんじん	もやし・とうもろこし	さとう	ごま・なたね油	しょうゆ	20.6	24.3
	黒ごまプリン					黒ごまプリン				
11 (水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			625	790
	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		
	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					
12 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			639	813
	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		
	ちりめんあえ			さやいんげん	れんこん		ごま	梅ちりめんのもと・しょうゆ	23.2	28.8
	納豆	納豆								
13 (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			591	733
	こうやどうふの煮もの	ぶた肉・こうやどうふ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・ほししいたけ	さとう	なたね油	しょうゆ		
	食べて菜のアーモンドあえ			食べて菜・にんじん	もやし	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ	25.6	30.4
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
16 (月)	焼きどうふのみそそぼろ煮	焼きどうふ・ぶた肉・みそ		にんじん	たまねぎ・えだ豆・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	640	779
	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		
	ミックスナッツ						ミックスナッツ		25.2	29.7
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
17 (火)	かぼちゃのシチュー	とり肉・ベーコン	牛乳	かぼちゃ・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	583	742
	ツナサラダ	まぐろの油づけ			大根・きゅうり			ドレッシング		
	りんご				りんご				22.3	27.7
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
18 (水)	さけのゆずソースかけ	さけ粉つき			ゆず	さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ	649	805
	おひたし	かつおぶし		小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ		
	わが家のみそ汁 (栗林小学校)	つくね・みそ		にんじん・ねぎ	はくさい・大根	うどん		にぼし (だし)	28.0	33.5
	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)		
19 (木)	根菜の煮もの	ぶた肉		にんじん	ごぼう・れんこん	さとう	ごま油	しょうゆ	671	779
	さといものみそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ		さといも		にぼし (だし)		
	お米のりんごタルト					お米のりんごタルト			24.4	28.7
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
20 (金)	あつあげのあま酢煮	あつあげ・ぶた肉		にんじん	はくさい・たまねぎ・たけのこ ほししいたけ・にんにく	さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・トマトケチャップ チキンコンソメ	578	721
	中華サラダ			小松菜・にんじん	もやし・とうもろこし	さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ		
	年明けうどん・牛乳	ぶた肉・かまぼこ	牛乳	金時にんじん・ねぎ	はくさい・大根・しいたけ・しょうが	うどん・でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし (だし)	645	746
	小えびのからあげ	小えび粉つき					なたね油			
24 (火)	野菜マフィン					野菜マフィン			25.6	30.1
	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン				
	とり肉のレモン煮	とり肉			レモン	でんぶん・さとう・米粉	なたね油	しょうゆ	658	847
	パセリポテト			にんじん・パセリ		じゃがいも				
ミネストローネ	ベーコン		トマト	たまねぎ・セロリ・にんにく	マカロニ・さとう	なたね油	がらスープ・ぶどう酒 チキンコンソメ・トマトパウダー	28.3	35.4	

## 12月学校給食栄養量 (17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)	625	24.4	20.4	29.4%	372	91	2.6	3.1	218	0.56	0.58	27	4.5	2.2
中学生	772	29.5	23.6	27.6%	406	108	3.2	3.9	252	0.70	0.65	34	5.8	2.7

▼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。

※「ふるさとの食再発見週間」(12月は13~23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。





# 12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)
2 (月)	食パン (袋入り)・牛乳		牛乳			食パン (袋入り)				
	スパゲティミートソース	牛肉・ぶた肉	粉チーズ	にんじん・ピーマン	たまねぎ・エリンギ・にんにく	スパゲティ	なたね油	トマトピューレ・トマトケチャップ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ	680	815
	切りほし大根のサラダ		こんぶ	ほうれん草・にんじん	とうもろこし・切りほし大根	さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ		
	レモンのムース (小のみ)					レモンのムース(小のみ)			26.0	30.3
3 (火)	りんごのタルト (中のみ)					りんごのタルト(中のみ)				
	深川めし (麦入り)・牛乳	あさり・油あげ	牛乳	にんじん	ごぼう・えだ豆・しょうが	精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ		
	小松菜ともやしのあえもの			小松菜・にんじん	もやし	さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ		
	すいとん汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	大根・しめじ	すいとん		にぼし (だし)		
4 (水)	ココアワッフル (小中のみ)					ココアワッフル(小中のみ)			22.4	26.1
	セルフドッグ (照り焼きチキン) 牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	キャベツ・ロメインレタス	コッペパン・米粉 でんぶん・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	572	730
	コーンミールスープ	ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・コーンミール		がらすープ・チキンコンソメ・しょうゆ	27.3	34.1
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			607	775
5 (木)	さばのしょうが煮	さばのしょうが煮								
	小松菜のごまドレッシングあえ			小松菜・にんじん	もやし	さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ		
	具だくさんのすまし汁	とうふ・とり肉・油あげ		にんじん・ねぎ	ごぼう	こんにゃく		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	24.5	30.4
	さといもごはん・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳		えだ豆	精白米・さといも・さとう		しょうゆ・こんぶ (だし)		
6 (金)	まんぼうのけんちゃん	とうふ・てんぷら		まんぼう			なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん・にぼし(だし)・こんぶ(だし)	656	764
	うちこみ汁	油あげ・みそ		金時にんじん・ねぎ	大根・しいたけ	うどん		にぼし (だし)		
	豆乳プリン (小中のみ)					豆乳プリン(小中のみ)			23.2	27.2
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
9 (月)	ボルシチ	牛肉	生クリーム	にんじん・パセリ	かぶ・たまねぎ・キャベツ		なたね油・バター	トマトピューレ・トマトケチャップ ぶどう酒・チキンコンソメ	615	771
	ポテトサラダ			にんじん	とうもろこし	じゃがいも	マヨネーズ		21.8	27.0
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
	焼き豆腐のみそそぼろ煮	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	567	710
10 (火)	小松菜とたくあんのごまあえ			小松菜・にんじん	もやし・たくあん		ごま	しょうゆ	23.8	28.7
	年明け八菜うどん・牛乳	ぶた肉・かまぼこ	牛乳	金時にんじん・ねぎ	はくさい・たまねぎ・大根・もやし しいたけ・しょうが	うどん・でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし (だし)	579	775
	金時にんじんといものかきあげ ゆでブロッコリー					金時にんじんといものかきあげ	なたね油			
	野菜マフィン (中のみ)					野菜マフィン(中のみ)			22.8	27.5
12 (木)	わかめごはん・牛乳		牛乳			精白米		わかめごはんのもと	614	768
	こうや豆腐のたまごとし	たまご・こうや豆腐 ぶた肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	さとう		しょうゆ・けずりぶし (だし)		
	かみかみあえ	するめ		ほうれん草・にんじん	切りほし大根・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	26.5	32.3
	冬野菜カレーライス (麦ごはん) 牛乳	ぶた肉・レンズ豆	牛乳	にんじん	たまねぎ・かぶ・れんこん エリンギ・セロリ・にんにく しょうが	精白米・精麦 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 とんかつソース・しょうゆ・チャツネ・ぶどう酒 カレー粉・チキンコンソメ	639	799
13 (金)	海そうサラダ		海そうミックス		大根・ロメインレタス	さとう	ごま・ごま油・なたね油	しょうゆ	22.9	27.7
	小にぼし		小にぼし							
	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン				
	リゾット	ベーコン		トマト・にんじん・パセリ	たまねぎ・しめじ	精麦・精白米	なたね油	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	593	819
16 (月)	フライドチキン風	とり肉			にんにく	コーンミール・米粉	なたね油	ぶどう酒	28.4	36.8
	ブロッコリーのサラダ	まぐろの油づけ		ブロッコリー・にんじん	キャベツ・とうもろこし	さとう	なたね油	しょうゆ		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
	煮こみおでん	あつあげ・牛肉 うずらたまご てんぷら・みそ	こんぶ	にんじん	大根	さといも こんにゃく・さとう		しょうゆ	652	806
17 (火)	香りあえ		ちりめん	小松菜	もやし・キャベツ・レモン	さとう	ごま	しょうゆ	26.2	31.3
	みかん (小中のみ)				みかん (小中のみ)					
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	オリーブ地どりとほくさいのクリーム煮	とり肉・ベーコン	牛乳・生クリーム 粉チーズ	にんじん・パセリ	はくさい・たまねぎ・エリンギ	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	653	708
18 (水)	大豆サラダ	大豆		ブロッコリー	キャベツ・えだ豆	さとう	なたね油		21.2	25.4
	野菜マフィン (小のみ)					野菜マフィン(小のみ)				
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
	煮しめ	とり肉		金時にんじん さやいんげん	ごぼう・大根・れんこん ほししいたけ	こんにゃく さとう・でんぶん	ごま油	しょうゆ	553	746
19 (木)	食べて菜のゆず香あえ	まぐろの油づけ		食べて菜	キャベツ・もやし・ゆず	さとう		しょうゆ		
	田作り		かえり			さとう	ごま	みりん・しょうゆ	24.3	31.5
	ヨーグルト (中のみ)		ヨーグルト(中のみ)							
	大豆ごはん (麦入り)・牛乳	牛肉・大豆・油あげ	牛乳	にんじん	えだ豆	精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ	598	716
20 (金)	大根のそぼろ煮	ぶた肉		にんじん	大根・グリーンピース・しょうが	さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし (だし)		
	かぼちゃのみそ汁	油あげ・みそ		かぼちゃ・ねぎ	たまねぎ・しめじ			にぼし (だし)	24.2	28.4
	コッペパン		牛乳			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)			663	811
23 (月)	かぶのポトフ	ぶた肉・白いんげん豆 ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・かぶ・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		
	花野菜のサラダ			ブロッコリー・パプリカ	カリフラワー・とうもろこし	さとう	なたね油		26.0	31.8
	ミックスナッツ (小中のみ)						ミックスナッツ(小中のみ)			
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
24 (火)	魚のごまあげ	メルルーサ			しょうが	でんぶん・小麦粉	なたね油・ごま	しょうゆ	624	771
	ブロッコリーのあえもの	ハム・かつおぶし		ブロッコリー・にんじん	キャベツ	さとう	なたね油	しょうゆ		
	冬野菜のさわ煮わん			にんじん	大根・はくさい・ごぼう・太ねぎ	こんにゃく		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)				24.3	29.2

### 12月学校給食栄養量 (17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)	619	24.5	19.8	28.8%	366	96	2.9	3.1	240	0.57	0.57	38	5.3	2.4
中学生	767	29.7	23.0	27.0%	410	116	3.9	3.9	280	0.70	0.65	47	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。

※2日食パン (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」(12月は10~13日・17~23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。

※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。

