



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)
1 (火)	中華風たきこみごはん・牛乳	焼きたたき	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	547	737
	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			18.0	23.7
	ミックスナッツ (中のみ)						ミックスナッツ(中のみ)			
2 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			620	763
	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		
	小松菜ともやしのあえもの			小松菜・にんじん	もやし			ごま	24.5	29.2
	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)		
3 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			601	766
	ホイコーロー	ぶた肉・みそ		にんじん・ピーマン ねぎ	キャベツ・たまねぎ・たけのこ しょうが・にんにく	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ・オイスターソース トウバンジャン	24.7	29.9
	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		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・ほししいたけ	はるさめ	ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
4 (金)	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・なす・しめじ・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	57.9	76.9
	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	24.9	32.0
	なし				なし					
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				
7 (月)	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・がらスープ・しょうゆ チキンコンソメ・トウバンジャン	58.1	71.5
	中華サラダ			にんじん	もやし・きゅうり			ドレッシング	22.5	26.6
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	はものエスカベッシュ	はも粉つき		パプリカ・にんじん	たまねぎ・レモン	さとう	なたね油	りんご酢・しょうゆ	56.6	73.6
9 (水)	コンソメスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ	じゃがいも・マカロニ	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ	26.8	33.9
	大豆ごはん (発芽玄米入り)・牛乳	大豆・牛肉・油あげ	牛乳	にんじん	えだ豆	胚米・発芽玄米・こにやく・さとう	なたね油	しょうゆ	58.9	67.9
	切りほし大根のあえもの		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		
	すまし汁	とうふ・かまぼこ	わかめ	ねぎ	たまねぎ・しめじ			しょうゆ・けずりぶし (だし)	20.5	23.8
10 (木)	野菜マフィン					野菜マフィン				
	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・にんにく・しょうが レーズン	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	53.7	66.4
	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	21.5	25.8
	ビーフンスープ	ベーコン		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・しょうが・きくらげ	ビーフン	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
11 (金)	中華どんぶり・牛乳	ぶた肉・いか・えび	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	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	63.3	77.9
	さつまいものはちみつあえ					さつまいも はちみつ・さとう	なたね油	しょうゆ	21.3	25.5
	麦ごはん・味つけのり・牛乳		牛乳・味つけのり			精白米・精麦				
	がんもどきとひじきのうま煮	ぶた肉・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)	60.0	76.3
14 (月)	なすとふしめんのみそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・なす	ふしめん		にぼし (だし)	24.3	29.1
	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン				
	チリコンカン	ぶた肉・白いんげん豆 金時豆		トマト	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 ぶどう酒・チキンコンソメ・チリパウダー	60.9	79.4
	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	ぶどう酒・チキンコンソメ	27.7	35.2
15 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				
	豆あじの三ばい	豆あじ粉つき				さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	58.6	71.7
	きんぴら	てんぷら		にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにやく・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし		
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー					20.9	24.6
16 (水)	ミニトマト			ミニトマト						
	はぎごはん・牛乳		牛乳		えだ豆	精白米・もち米・黒米				
	ちくぜん煮	とり肉		にんじん	ごぼう・れんこん・えんどう豆	こんにやく・さとう・でんぶん	ごま油	しょうゆ・にぼし (だし)	59.9	81.0
	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)	23.8	31.8
17 (木)	チーズ (中のみ)		チーズ (中のみ)							
	コッペパン (袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン (袋入り)				
	とうがん入りシチュー	とり肉・大豆	牛乳	にんじん	たまねぎ・とうがん	じゃがいも・コーンスターチ	なたね油・バター	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	54.1	68.2
	野菜ソテー	ハム		にんじん	キャベツ・しめじ・とうもろこし		なたね油	チキンコンソメ・しょうゆ	23.6	28.6
23 (水)	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)	61.0	81.4
	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)		
	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)		
	日向夏ゼリー (中のみ)					日向夏ゼリー (中のみ)			21.8	26.6
24 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				
	ぶた肉とレバーの香りあげ	ぶた肉・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	なたね油・ごま	しょうゆ・トウバンジャン	64.8	79.6
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー						
	トック入りわかめスープ	ハム	わかめ	にんじん	たまねぎ	トック	ごま・なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	24.6	29.4
25 (金)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	ウインナー	ウインナー						トマトケチャップ (~4年) ケチャップマスタード (5年~)	61.8	79.4
	ゆで野菜			にんじん	キャベツ					
	ミネストローネ	白いんげん豆・ベーコン		にんじん・トマト	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	24.8	31.1
28 (月)	チーズ		チーズ							
	麦ごはん・ふりかけ・牛乳		牛乳			精白米・精麦		ふりかけ		
	さといもとり肉の煮もの	とり肉		にんじん・さやいんげん		さといも・こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ・にぼし (だし)	64.3	80.4
	だんご汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	白玉だんご		にぼし (だし)	22.3	26.8
29 (火)	月見ゼリー					月見ゼリー				
	野菜たっぷりカレーライス・牛乳	ぶた肉	牛乳	かぼちゃ・ピーマン	たまねぎ・なす・ズッキーニ 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	69.9	86.3
	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	22.2	26.5
	小にぼし			小にぼし						
30 (水)	ごはん・味つけのり・牛乳		牛乳・味つけのり			精白米				
	肉じゃが	ぶた肉		にんじん	たまねぎ・えんどう豆	じゃがいも こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ	61.4	75.5
	小松菜のごまドレッシングあえ			小松菜	もやし・キャベツ		ごま	ドレッシング	22.7	26.9

9月学校給食栄養量 (20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)	601	23.2	17.5	26.3%	337	88	2.2	2.9	298	0.57	0.53	30	4.9	2.1
中学生	760	28.4	20.9	24.8%	373	108	3.1	3.7	354	0.74	0.61	38	6.2	2.7

※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、学校へお問い合わせください。

※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。

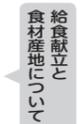
※ドレッシング、チキンコンソメは乳・卵抜きを使用しています。 ※米粉パンには、小麦粉とグルテン (小麦粉たんぱく質) が入っています。

※18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、学校へお問い合わせください。

※「ふるさとの食再発見週間」(9月18日) には、郷土料理や地場産物を多く使用した献立を取り入れており、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ています。

※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						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)	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	549	737
	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			18.0	23.7
	ミックスナッツ (中のみ)						ミックスナッツ(中のみ)			
2 (水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			556	715
	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	たまねぎ・なす・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	28.8	36.3
	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		
3 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			622	763
	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		
	小松菜ともやしのあえもの とうがんのみそ汁			小松菜・にんじん ねぎ	もやし たまねぎ・とうがん		ごま	ドレッシング にぼし (だし)	24.6	29.2
4 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			601	766
	ホイコーロー	ぶた肉・みそ		にんじん・ピーマン ねぎ	キャベツ・たまねぎ・たけのこ しょうが・にんにく	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ・オイスターソース トウバンジャン	24.7	29.9
	うずらたまごとチンゲンサイのスープ 小型コッペパン・牛乳	うずらたまご・ハム		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・ほししいたけ	はるさめ	ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
7 (月)	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・なす・しめじ・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	585	769
	イタリアンサラダ なし (小中のみ)			ブロッコリー・パプリカ	キャベツ なし (小中のみ)			ドレッシング	24.9	32.0
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			594	729
8 (火)	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・がらすープ・しょうゆ チキンコンソメ・トウバンジャン	23.7	28.1
	中華サラダ			にんじん	もやし・きゅうり			ドレッシング		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			566	736
9 (水)	はものエスカベッシュ コンソメスープ	はも粉つき ベーコン		パプリカ・にんじん にんじん	たまねぎ・レモン たまねぎ	さとう じゃがいも・マカロニ	なたね油 なたね油	りんご酢・しょうゆ がらすープ・チキンコンソメ	26.8	33.9
	大豆ごはん (発芽玄米入り)・牛乳 切りほし大根のあえもの すまし汁	大豆・牛肉・油あげ	牛乳	にんじん	えだ豆 きゅうり・切りほし大根・とうもろこし	鮎米・穀類・こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ ドレッシング しょうゆ・けずりぶし (だし)	593	682
	野菜マフィン (小中のみ)				たまねぎ・しめじ		野菜マフィン(小中のみ)		21.0	24.3
11 (金)	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・にんにく・しょうが レーズン	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	539	664
	コールスローサラダ ビーフンスープ				キャベツ・きゅうり・とうもろこし たまねぎ・しょうが・きくらげ			ドレッシング がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	21.5	25.8
	中華どんぶり・牛乳	ぶた肉・いか・えび	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	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	633	779
14 (月)	さつまいものはちみつあえ					さつまいも はちみつ・さとう	なたね油	しょうゆ	21.3	25.5
	麦ごはん・味つけのり (小中のみ)・牛乳 がんもどきとひじきのうま煮 なすとふしめんのみそ汁		牛乳・味つけのり (小中のみ)			精白米・精麦			600	763
	がんもどきとひじきのうま煮 なすとふしめんのみそ汁	ぶた肉・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・なす	こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし (だし) にぼし (だし)	24.3	29.1
16 (水)	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			609	794
	チリコンカン	ぶた肉・白いんげん豆 金時豆		トマト	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 ぶどう酒・チキンコンソメ・チリパウダー	27.7	35.2
	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	ぶどう酒・チキンコンソメ		
17 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			586	717
	豆あじの三ばい きんぴら	豆あじ粉つき てんぷら				さとう こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん しょうゆ・みりん・一味とうがらし		
	ゆでブロッコリー ミニトマト (小中のみ)			にんじん・さやいんげん ブロッコリー ミニトマト (小中のみ)	ごぼう		ごま・ごま油		20.9	24.6
	はぎごはん・牛乳 ちくぜん煮 とうふのみそ汁 チーズ (中のみ)		牛乳		えだ豆	精白米・もち米・黒米			604	816
23 (水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			515	674
	とうがんに入りシチュー 野菜ソテー	とり肉・大豆 ハム	牛乳	にんじん	たまねぎ・とうがん キャベツ・しめじ・とうもろこし	じゃがいも・コーンスターチ	なたね油・バター なたね油	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ チキンコンソメ・しょうゆ	24.4	30.6
	さつまいもごはん・牛乳 ぶた肉とごぼうの煮もの かきたま汁		牛乳			精白米・さつまいも	ごま	こんぶ (だし)	610	814
24 (木)	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)	21.8	26.6
	日向夏ゼリー (中のみ)					日向夏ゼリー(中のみ)				
	ごはん・牛乳 ぶた肉とレバーの香りあげ ゆでブロッコリー トック入りわかめスープ		牛乳			精白米			648	796
25 (金)	ぶた肉とレバーの香りあげ ゆでブロッコリー トック入りわかめスープ	ぶた肉・とりレバー粉つき		ねぎ ブロッコリー	しょうが・にんにく	でんぶん・さとう	なたね油・ごま	しょうゆ・トウバンジャン	24.6	29.4
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	ウインナー ゆで野菜 ミネストローネ チーズ (小中のみ)	ウインナー			にんじん キャベツ				618	794
29 (火)	麦ごはん・ふりかけ (小中のみ)・牛乳 さといもとり肉の煮もの だんご汁 月見ゼリー		牛乳			精白米・精麦		ふりかけ (小中のみ)	643	804
	さといもとり肉の煮もの 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	さといも・こんにゃく・さとう たまねぎ	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) にぼし (だし)	22.3	26.8
	月見ゼリー					白玉だんご				
30 (水)	野菜たっぷりカレーライス・牛乳 夏みかんサラダ 小にぼし	ぶた肉	牛乳	かぼちゃ・ピーマン	たまねぎ・なす・ズッキーニ 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	709	863
	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	22.3	26.5
	小にぼし		小にぼし							

9月学校給食栄養量 (20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)	599	23.6	17.9	26.9%	337	91	2.2	2.9	295	0.58	0.54	29	5.0	2.2
中学生	759	29.1	21.3	25.2%	375	113	3.0	3.7	350	0.77	0.64	36	6.4	2.8

▼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、学校へお問い合わせください。

※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23日)には、郷土料理や地産産物を多く使用した献立を取り入れており、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ています。

※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)
1 (火)	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	549	737
	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			18.0	23.7
	ミックスナッツ (中のみ)						ミックスナッツ(中のみ)			
2 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			606	784
	さんまのみぞれ煮	さんまのみぞれ煮								
	ごまあえ			小松菜	キャベツ・きゅうり		ごま	ドレッシング	21.3	27.6
	そうめん汁	油あげ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・なす	そうめん		しょうゆ・けずりぶし (だし)		
3 (木)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			556	715
	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	たまねぎ・なす・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	28.8	36.3
	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		
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			622	763
4 (金)	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		
	小松菜ともやしのあえもの			小松菜・にんじん	もやし		ごま	ドレッシング	24.6	29.2
	とうがんとみそ汁	油あげ・みそ		ねぎ	たまねぎ・とうがん			にぼし (だし)		
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			601	766
7 (月)	ホイコーロー	ぶた肉・みそ		にんじん・ピーマン ねぎ	キャベツ・たまねぎ・たけのこ しょうが・にんにく	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ・オイスターソース トウバンジャン	24.7	29.9
	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		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・ほししいたけ	はるさめ	ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	食パン (袋入り) ・牛乳		牛乳			食パン (袋入り)			611	757
	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・なす・しめじ・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		
8 (火)	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	25.6	31.3
	なし (小中のみ)				なし (小中のみ)					
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			594	729
	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・がらスープ・しょうゆ チキンコンソメ・トウバンジャン	23.7	28.1
10 (木)	中華サラダ			にんじん	もやし・きゅうり			ドレッシング		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			566	736
	はものエスカベッシュ	はも粉つき		パプリカ・にんじん	たまねぎ・レモン	さとう	なたね油	りんご酢・しょうゆ		
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ	じゃがいも・マカロニ	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ	26.8	33.9
11 (金)	大豆ごはん (発芽玄米入り) ・牛乳	大豆・牛肉・油あげ	牛乳	にんじん	えだ豆	船味噌・穀粒・こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ		
	切りほし大根のあえもの		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	593	682
	すまし汁	とうふ・かまぼこ	わかめ	ねぎ	たまねぎ・しめじ			しょうゆ・けずりぶし (だし)	21.0	24.3
	野菜マフィン (小中のみ)					野菜マフィン(小中のみ)				
14 (月)	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・にんにく・しょうが レーズン	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	539	664
	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	21.5	25.8
	ビーフンスープ	ベーコン		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・しょうが・きくらげ	ビーフン	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・いか・えび	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	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	633	779
15 (火)	さつまいものはちみつあえ					さつまいも はちみつ・さとう	なたね油	しょうゆ	21.3	25.5
	ごはん・味つけのり (小中のみ) ・牛乳		牛乳	味つけのり (小中のみ)		精白米・精麦			600	763
	がんもどきとひじきのうま煮	ぶた肉・がんもどき	ひじき	にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし (だし)	24.3	29.1
	なすとふしめんのみそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・なす	ふしめん		にぼし (だし)		
17 (木)	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			609	794
	チリコンカーン	ぶた肉・白いんげん豆 金時豆		トマト	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 ぶどう酒・チキンコンソメ・チリパウダー	27.7	35.2
	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	ぶどう酒・チキンコンソメ		
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			586	717
18 (金)	豆あじの三ばい	豆あじ粉つき				さとう	なたね油	しょうゆ・みりん		
	きんぴら	てんぷら		にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし		
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー					20.9	24.6
	ミニトマト (小中のみ)			ミニトマト (小中のみ)						
23 (水)	はぎごはん・牛乳		牛乳		えだ豆	精白米・もち米・黒米			604	816
	ちくぜん煮	とり肉		にんじん	ごぼう・れんこん・えんどう豆	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	32.5
	チーズ (中のみ)		チーズ (中のみ)							
24 (木)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			515	674
	とうがん入りシチュー	とり肉・大豆	牛乳	にんじん	たまねぎ・とうがん	じゃがいも・コーンスターチ	なたね油・バター	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	24.4	30.6
	野菜ソテー	ハム		にんじん	キャベツ・しめじ・とうもろこし		なたね油	チキンコンソメ・しょうゆ		
	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)	610	814
25 (金)	ぶた肉とごぼうの煮もの	ぶた肉		にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	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)	21.8	26.6
	日向夏ゼリー (中のみ)					日向夏ゼリー (中のみ)				
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			648	796
28 (月)	ぶた肉とレバーの香りあげ	ぶた肉・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	なたね油・ごま	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					24.6	29.4
	トック入りわかめスープ	ハム	わかめ	にんじん	たまねぎ	トック	ごま・なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			618	794
29 (火)	ウインナー	ウインナー						トマトケチャップ (~4年) ケチャップマスタード (5年~)		
	ゆで野菜			にんじん	キャベツ				24.8	31.1
	ミネストローネ	白いんげん豆・ベーコン		にんじん・トマト	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		
	チーズ (小中のみ)		チーズ (小中のみ)							
30 (水)	ごはん・ふりかけ (小中のみ) ・牛乳		牛乳			精白米・精麦		ふりかけ (小中のみ)	643	804
	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	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	白玉だんご		にぼし (だし)	22.3	26.8
	月見ゼリー					月見ゼリー				

9月学校給食栄養量 (20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)	595	23.6	17.7	26.7%	336	91	2.2	2.9	297	0.56	0.54	28	5.0	2.2
中学生	754	29.1	21.2	25.3%	373	112	3.0	3.7	353	0.73	0.63	35	6.4	2.8

▼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、学校へお問い合わせください。

※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。

※8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、学校へお問い合わせください。

※「ふるさとの食再発見週間」(9月24日) には、郷土料理や地場産物を多く使用した献立を取り入れており、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ています。

※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。



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



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)	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	549	737
	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			18.0	23.7
	ミックスナッツ (中のみ)						ミックスナッツ(中のみ)			
2 (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			560	706
	こうやどうふのうま煮	とり肉・こうやどうふ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・しいたけ	さとう		しょうゆ		
	きゅうりのあえもの		こんぶ	にんじん	きゅうり・切りほし大根			ドレッシング	24.7	30.1
3 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			606	784
	さんまのみぞれ煮	さんまのみぞれ煮								
	ごまあえ			小松菜	キャベツ・きゅうり		ごま	ドレッシング	21.3	27.6
4 (金)	そうめん汁	油あげ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・なす	そうめん		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)				
	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	たまねぎ・なす・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	582	723
7 (月)	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	28.0	34.3
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				
	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	622	763
8 (火)	小松菜ともやしのあえもの			小松菜・にんじん	もやし		ごま	ドレッシング	24.6	29.2
	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)		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			601	766
9 (水)	ホイコーロー	ぶた肉・みそ		にんじん・ピーマン ねぎ	キャベツ・たまねぎ・たけのこ しょうが・にんにく	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ・オイスターソース トウバンジャン	24.7	29.9
	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		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・ほししいたけ	はるさめ	ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	食パン (袋入り)・牛乳		牛乳			食パン (袋入り)				
10 (木)	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・なす・しめじ・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	611	757
	イタリアンサラダ なし (小中のみ)			ブロッコリー・パプリカ	キャベツ なし (小中のみ)			ドレッシング	25.6	31.3
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				
11 (金)	なす入りマーボーどうふ	とうふ・ぶた肉 みそ		チンゲンサイ にんじん・ねぎ	たまねぎ・なす・たけのこ ほししいたけ・しょうが・にんにく	でんぶん・さとう	なたね油・ごま油	トマトケチャップ・がらすープ・しょうゆ チキンコンソメ・トウバンジャン	594	729
	中華サラダ			にんじん	もやし・きゅうり			ドレッシング	23.7	28.1
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			566	736
14 (月)	はものエスカベッシュ	はも粉つき		パプリカ・にんじん	たまねぎ・レモン	さとう	なたね油	りんご酢・しょうゆ		
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ	じゃがいも・マカロニ	なたね油	がらすープ・チキンコンソメ	26.8	33.9
	大豆ごはん (発芽玄米入り)・牛乳	大豆・牛肉・油あげ	牛乳	にんじん	えだ豆	鮎米・穀類・こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ	593	682
15 (火)	切りほし大根のあえもの		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		
	すまし汁	とうふ・かまぼこ	わかめ	ねぎ	たまねぎ・しめじ			しょうゆ・けずりぶし (だし)	21.0	24.3
	野菜マフィン (小中のみ)					野菜マフィン(小中のみ)				
16 (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・にんにく・しょうが レーズン	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	539	664
	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	21.5	25.8
	ビーフンスープ	ベーコン		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・しょうが・きくらげ	ビーフン	なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
17 (木)	中華どんぶり・牛乳	ぶた肉・いか・えび	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	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	633	779
	さつまいものはちみつあえ					さつまいも はちみつ・さとう	なたね油	しょうゆ	21.3	25.5
	麦ごはん・味つけのり (小中のみ)・牛乳		牛乳・味つけのり (小中のみ)			精白米・精麦			600	763
18 (金)	がんもどきとひじきのうま煮	ぶた肉・がんもどき	ひじき	にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし (だし)	24.3	29.1
	なすとふしめんのみそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・なす	ふしめん		にぼし (だし)		
	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン				
23 (水)	チリコンカン	ぶた肉・白いんげん豆 金時豆		トマト	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 ぶどう酒・チキンコンソメ・チリパウダー	609	794
	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	ぶどう酒・チキンコンソメ	27.7	35.2
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				
24 (木)	豆あじの三ばい	豆あじ粉つき				さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	586	717
	きんぴら	てんぷら		にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし		
	ゆでブロッコリー ミニトマト (小中のみ)			ブロッコリー ミニトマト (小中のみ)					20.9	24.6
25 (金)	はぎごはん・牛乳		牛乳		えだ豆	精白米・もち米・黒米				
	ちくぜん煮	とり肉		にんじん	ごぼう・れんこん・えんどう豆	こんにゃく・さとう・でんぶん	ごま油	しょうゆ・にぼし (だし)	604	816
	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	32.5
28 (月)	チーズ (中のみ)		チーズ (中のみ)							
	コッペパン (袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン (袋入り)				
	とうがんに入りシチュー	とり肉・大豆	牛乳	にんじん	たまねぎ・とうがん	じゃがいも・コーンスターチ	なたね油・バター	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	541	682
29 (火)	野菜ソテー	ハム		にんじん	キャベツ・しめじ・とうもろこし		なたね油	チキンコンソメ・しょうゆ	23.6	28.6
	さつまいもごはん・牛乳		牛乳			精白米・さつまいも	ごま	こんぶ (だし)		
	ぶた肉とごぼうの煮もの	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)	610	814
30 (水)	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)	21.8	26.6
	ひゅうが 日向夏ゼリー (中のみ)					日向夏ゼリー(中のみ)				
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				
31 (木)	ぶた肉とレバーの香りあげ	ぶた肉・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	なたね油・ごま	しょうゆ・トウバンジャン	648	796
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー					24.6	29.4
	トック入りわかめスープ	ハム	わかめ	にんじん	たまねぎ	トック	ごま・なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
9月 (水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	ウインナー	ウインナー						トマトケチャップ (~4年) ケチャップマスタード (5年~)	618	794
	ゆで野菜			にんじん	キャベツ					
9月 (木)	ミネストローネ	白いんげん豆・ベーコン		にんじん・トマト	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	24.8	31.1
	チーズ (小中のみ)		チーズ (小中のみ)							

9月学校給食栄養量 (20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)	594	23.7	17.8	341	94	2.3	2.9	295	0.52	0.52	27	4.8	2.2
中学生	750	29.0	21.3	380	116	3.1	3.7	351	0.68	0.60	34	6.1	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、学校へお問い合わせください。

※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、25日コッペパン (袋入り)、9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、学校へお問い合わせください。

※「ふるさとの食再発見週間」(9月25日) には、郷土料理や地場産物を多く使用した献立を取り入れており、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ています。

※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	おもに無機質	おもにカロリー	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 (火)	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・えだ豆・セロリ にんにく	精白米・じゃがいも 小麦粉	なたね油	ウスターソース・がらスープ・トマトケチャップ ぶどう酒・カレー粉・しょうゆ・チャツネ とんかつソース・チキンコンソメ	664	837
	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	22.0	26.1
	小魚入りアーモンド						小魚入りアーモンド			
2 (水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			610	756
	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	キャベツ・とうもろこし			ドレッシング	28.2	32.2
3 (木)	野菜スープ	ベーコン		かぼちゃ	たまねぎ・しめじ・セロリ		なたね油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			584	770
	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・たけのこ・なす・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		
4 (金)	中華サラダ			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	21.7	28.4
	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・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		545	728
7 (月)	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・しめじ・セロリ	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		23.0	29.3
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
8 (火)	おからハンバーグ	おからハンバーグ						トマトケチャップ	633	811
	むし野菜			にんじん	キャベツ					
	クラムチャウダー	白いんげん豆 ベーコン・あさり	牛乳・生クリーム	にんじん	たまねぎ・しめじ・えだ豆	じゃがいも コーンスターチ	なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ	26.6	33.3
9 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			586	718
	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	ごま油	しょうゆ		
	いんげんのごま酢あえ			さやいんげん	もやし	さとう	ごま	しょうゆ	23.3	27.7
10 (木)	なし				なし					
	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	582	741
	肉じゃが	牛肉		にんじん	たまねぎ・えだ豆	じゃがいも・こんにやく さとう・でんぶ	なたね油	しょうゆ	20.9	25.1
11 (金)	いそ香あえ		味つけのり	小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ		
	中華どんぶり・牛乳	ぶた肉 うずらたまご	牛乳	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ・たけのこ・しいたけ しょうが	精白米・でんぶ	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ チキンコンソメ	664	818
	小さいわしのからあげ		小さいわし粉つき				なたね油		26.0	31.1
14 (月)	カレーピラフ・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・えだ豆・マッシュルーム にんにく	精白米	バター	ぶどう酒・ウスターソース カレー粉・チキンコンソメ	528	721
	パセリポテト			パセリ	たまねぎ	じゃがいも	オリーブ油・なたね油			
	ズッキーニのコンソメスープ	ベーコン			キャベツ・ズッキーニ・エリンギ		なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ	18.2	22.9
15 (火)	プリン (中のみ)					プリン (中のみ)				
	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			540	722
	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	20.9	26.8
16 (水)	れんこんのサラダ			にんじん	きゅうり・れんこん・とうもろこし・すだち	さとう	なたね油			
	ごはん・ひじきのり・牛乳		牛乳・ひじきのり			精白米			586	718
	あじフライ	あじフライ					なたね油			
17 (木)	ゆかりあえ			にんじん	もやし・きゅうり			しょうゆ・赤じそ粉	21.0	24.7
	とうふのみそ汁	とうふ・みそ	わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ			にぼし (だし)		
	コッペパン・はちみつマーガリン・牛乳		牛乳			コッペパン・はちみつ	マーガリン		558	712
18 (金)	パンクンシチュー	とり肉・白いんげん豆	牛乳・生クリーム	かぼちゃ	たまねぎ・しめじ	コーンスターチ	なたね油	チキンコンソメ	22.2	27.9
	アーモンドサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ		
	さつまいもごはん・牛乳		牛乳			精白米・さつまいも		こんぶ (だし)	596	710
23 (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・ごま油	しょうゆ・みりん・こんぶ (だし)	20.2	23.6
	つくね汁	つくね・みそ			キャベツ・しめじ・しょうが			にぼし (だし)		
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			624	804
24 (木)	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	なたね油	しょうゆ		
	たくあんのごまあえ				もやし・キャベツ・たくあん		ごま	しょうゆ	24.0	29.8
	納豆	納豆								
25 (金)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			599	767
	チリコンカーン	金時豆・ぶた肉		トマト・にんじん	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		
	夏みかんサラダ				キャベツ・きゅうり・夏みかん	さとう	なたね油		23.8	29.3
28 (月)	ヨーグルト		ヨーグルト							
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			633	752
	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	こんにやく・さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん		
29 (火)	おかかあえ	かつおぶし		小松菜	もやし			しょうゆ	22.8	26.8
	さつまいもとくりのタルト					さつまいもとくりのタルト				
	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)	557	750
30 (水)	れんこんとツナのあえもの	まぐろの油づけ			きゅうり・れんこん・すだち	さとう		しょうゆ		
	うちこみ汁	油あげ		にんじん・ねぎ	しめじ	うどん		しょうゆ・みりん・けずりだし(だし)・こんぶ(だし)	21.8	28.6
	ミックスナッツ (中のみ)						ミックスナッツ(中のみ)			
29 (火)	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			611	786
	クリームシチュー	ぶた肉	牛乳・チーズ・生クリーム	にんじん	たまねぎ・しめじ・えだ豆	じゃがいも・小麦粉	なたね油・バター	がらスープ・チキンコンソメ	23.5	29.6
	かみかみサラダ	するめ		にんじん	きゅうり・れんこん・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ		
30 (水)	キムチごはん・牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん	はくさいキムチ・えだ豆・しょうが	精白米・さとう	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	549	653
	小えびのからあげ		小えび粉つき				なたね油			
	とうふとチンゲンサイのスープ	とうふ・ベーコン		チンゲンサイ・ねぎ	エリンギ・とうもろこし	でんぶ	ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	22.9	26.9
9月 (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			639	779
	こうや豆腐のたまごとじ	たまご・ぶた肉 こうや豆腐		さやいんげん にんじん	たまねぎ・ほししいたけ	さとう	なたね油	しょうゆ		
	ツナのドレッシングあえ	まぐろ油づけ		ブロッコリー・にんじん	もやし			ドレッシング	29.8	35.0

9月学校給食栄養量 (20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)	594	23.1	18.9	28.6%	327	84	2.4	3.0	189	0.56	0.55	26	4.7	2.0
中学生	753	28.3	22.8	27.3%	362	105	3.3	3.7	222	0.74	0.66	32	6.0	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、学校へお問い合わせください。

※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」(9月17日)には、郷土料理や地場産物を多く使用した献立を取り入れており、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ています。

※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)
1 (火)	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・えだ豆・セロリ にんにく	精白米・じゃがいも 小麦粉	なたね油	ウスターソース・がらスープ・トマトケチャップ ぶどう酒・カレー粉・しょうゆ・チャツネ とんかつソース・チキンコンソメ	685	864
	にんじんサラダ	まぐろの油漬け		にんじん・さやいんげん	すだち	さとう		しょうゆ	23.1	27.6
	小魚入りアーモンド						小魚入りアーモンド			
2 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			584	770
	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・たけのこ・なす・えだ豆 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 中華スープねり状・トウバンジャン		
	中華サラダ			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	21.7	28.4
	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)							
3 (木)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			610	756
	とり肉のマーマレード焼き	とり肉				マーマレード・でんぶん		しょうゆ・みりん		
	イタリアンサラダ			ブロッコリー	キャベツ・とうもろこし			ドレッシング	28.2	32.2
	野菜スープ	ベーコン		かぼちゃ	たまねぎ・しめじ・セロリ		なたね油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
4 (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	582	741
	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・でんぶん	なたね油	しょうゆ	20.9	25.1
	いそ香あえ		味つけのり	小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ		
7 (月)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			586	718
	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		
	いんげんのごま酢あえ			さやいんげん	もやし	さとう	ごま	しょうゆ	23.3	27.7
	なし				なし					
8 (火)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			633	811
	おからハンバーグ	おからハンバーグ						トマトケチャップ		
	むし野菜			にんじん	キャベツ				26.6	33.3
	クラムチャウダー	白いんげん豆 ベーコン・あさり	牛乳・生クリーム	にんじん	たまねぎ・しめじ・えだ豆	じゃがいも コーンスターチ	なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ		
9 (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		545	728
	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・しめじ・セロリ	マカロニ	なたね油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	23.0	29.3
	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			
10 (木)	カレーピラフ・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・えだ豆・マッシュルーム にんにく	精白米	バター	ぶどう酒・ウスターソース カレー粉・チキンコンソメ	528	721
	パセリポテト			パセリ	たまねぎ	じゃがいも	オリーブ油・なたね油			
	ズッキーニのコンソメスープ	ベーコン			キャベツ・ズッキーニ・エリンギ		なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ	18.2	22.9
	プリン (中のみ)					プリン (中のみ)				
11 (金)	中華どんぶり・牛乳	ぶた肉 うずらたまご	牛乳	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ・たけのこ・しいたけ しょうが	精白米・でんぶん	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ チキンコンソメ	664	818
	小さいわしのからあげ		小さいわし粉つき				なたね油		26.0	31.1
14 (月)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			624	804
	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		
	たくあんのごまあえ				もやし・キャベツ・たくあん		ごま	しょうゆ	24.0	29.8
	納豆	納豆								
15 (火)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			599	767
	チリコンカーン	金時豆・ぶた肉		トマト・にんじん	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		
	夏みかんサラダ				キャベツ・きゅうり・夏みかん	さとう	なたね油		23.8	29.3
	ヨーグルト		ヨーグルト							
16 (水)	さつまいもごはん・牛乳		牛乳			精白米・さつまいも		こんぶ (だし)	596	710
	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・ごま油	しょうゆ・みりん・こんぶ (だし)	20.2	23.6
	つくね汁	つくね・みそ			キャベツ・しめじ・しょうが			にほし (だし)		
17 (木)	コッペパン・はちみつマーガリン・牛乳		牛乳			コッペパン・はちみつ	マーガリン		558	712
	パンプキンシチュー	とり肉・白いんげん豆	牛乳・生クリーム	かぼちゃ	たまねぎ・しめじ	コーンスターチ	なたね油	チキンコンソメ		
	アーモンドサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ	22.2	27.9
	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			540	722
18 (金)	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	20.9	26.8
	れんこんのサラダ			にんじん	きゅうり・れんこん・とうもろこし・すだち	さとう	なたね油			
	ごはん・ひじきのり・牛乳		牛乳・ひじきのり			精白米			586	718
23 (水)	あじフライ	あじフライ					なたね油			
	ゆかりあえ			にんじん	もやし・きゅうり			しょうゆ・赤じそ粉	21.0	24.7
	とうふのみそ汁	とうふ・みそ	わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ			にほし (だし)		
	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)	557	750
24 (木)	れんこんとツナのあえもの	まぐろの油づけ			きゅうり・れんこん・すだち	さとう		しょうゆ		
	うちこみ汁	油あげ		にんじん・ねぎ	しめじ	うどん		しょうゆ・みりん・けずりだし・こんぶ(だし)	21.8	28.6
	ミックスマッツ (中のみ)							ミックスマッツ (中のみ)		
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			633	752
25 (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	もやし			しょうゆ	22.8	26.8
	さつまいもとくりのタルト					さつまいもとくりのタルト				
28 (月)	キムチごはん・牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん	はくさいキムチ・えだ豆・しょうが	精白米・さとう	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	549	653
	小えびのからあげ		小えび粉つき				なたね油			
	とうふとチンゲンサイのスープ	とうふ・ベーコン		チンゲンサイ・ねぎ	エリンギ・とうもろこし	でんぶん	ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	22.9	26.9
29 (火)	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			611	786
	クリームシチュー	ぶた肉	牛乳・チーズ・生クリーム	にんじん	たまねぎ・しめじ・えだ豆	じゃがいも・小麦粉	なたね油・バター	がらスープ・チキンコンソメ	23.5	29.6
	かみかみサラダ	するめ		にんじん	きゅうり・れんこん・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ		
30 (水)	はぎごはん・牛乳		牛乳		えだ豆	精白米・黒米			616	723
	とり肉とさといもの煮もの	とり肉・ちくわ		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		
	すだちの香りあえ			ほうれん草・にんじん	もやし・すだち	さとう		しょうゆ	22.3	26.3
	月見ゼリー					月見ゼリー				

9月学校給食栄養量 (20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)	594	22.8	18.6	28.1%	323	85	2.4	2.9	201	0.56	0.55	27	4.8	2.0
中学生	751	27.9	22.4	26.8%	357	106	3.3	3.7	236	0.74	0.65	33	6.1	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、学校へお問い合わせください。

※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16日)には、郷土料理や地場産物を多く使用した献立を取り入れており、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ています。

※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)
1 (火)	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	546	738
	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			17.9	23.8
	ミックスナッツ (中のみ)						ミックスナッツ(中のみ)			
2 (水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			545	718
	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	たまねぎ・なす・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	28.8	36.3
	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		
3 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			619	764
	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		
	小松菜ともやしのあえもの とうがんのみそ汁			小松菜・にんじん ねぎ	もやし たまねぎ・とうがん		ごま	ドレッシング にぼし (だし)	24.5	29.2
4 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			601	766
	ホイコーロー	ぶた肉・みそ		にんじん・ピーマン ねぎ	キャベツ・たまねぎ・たけのこ しょうが・にんにく	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ・オイスターソース トウバンジャン	24.7	29.9
	うずらたまごとチンゲンサイのスープ 小型コッペパン・牛乳	うずらたまご・ハム		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・ほししいたけ	はるさめ	ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
7 (月)	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・なす・しめじ・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	57.4	77.2
	イタリアンサラダ なし (小中のみ)			ブロッコリー・パプリカ	キャベツ なし (小中のみ)			ドレッシング	24.9	32.0
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			591	730
8 (火)	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・がらすープ・しょうゆ チキンコンソメ・トウバンジャン	23.6	28.2
	中華サラダ			にんじん	もやし・きゅうり			ドレッシング		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			566	736
9 (水)	はものエスカベッシュ コンソメスープ	はも粉つき ベーコン		パプリカ・にんじん にんじん	たまねぎ・レモン たまねぎ	さとう じゃがいも・マカロニ	なたね油 なたね油	りんご酢・しょうゆ がらすープ・チキンコンソメ	26.8	33.9
	大豆ごはん (発芽玄米入り)・牛乳 切りほし大根のあえもの すまし汁	大豆・牛肉・油あげ	牛乳	にんじん	えだ豆 きゅうり・切りほし大根・とうもろこし	鮎米・穀類・こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ ドレッシング しょうゆ・けずりぶし (だし)	59.0	68.3
	野菜マフィン (小中のみ)				たまねぎ・しめじ		野菜マフィン(小中のみ)		20.9	24.3
11 (金)	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・にんにく・しょうが レーズン	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	53.5	66.6
	コールスローサラダ ビーフンスープ				キャベツ・きゅうり・とうもろこし たまねぎ・しょうが・きくらげ			ドレッシング がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	21.5	25.8
	中華どんぶり・牛乳	ぶた肉・いか・えび	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	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	63.3	77.9
14 (月)	さつまいものはちみつあえ					さつまいも はちみつ・さとう	なたね油	しょうゆ	21.3	25.5
	麦ごはん・味つけのり (小中のみ)・牛乳 がんもどきとひじきのうま煮 なすとふしめんのみそ汁		牛乳・味つけのり (小中のみ)			精白米・精麦			600	763
	がんもどきとひじきのうま煮 なすとふしめんのみそ汁	ぶた肉・がんもどき	ひじき	にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし (だし)	24.3	29.1
16 (水)	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			609	794
	チリコンカン	ぶた肉・白いんげん豆 金時豆		トマト	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 ぶどう酒・チキンコンソメ・チリパウダー	27.7	35.2
	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	ぶどう酒・チキンコンソメ		
17 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			586	717
	豆あじの三ばい きんぴら	豆あじ粉つき てんぷら		にんじん・さやいんげん	ごぼう	さとう こんにゃく・さとう	なたね油 ごま・ごま油	しょうゆ・みりん しょうゆ・みりん・一味とうがらし		
	ゆでブロッコリー ミニトマト (小中のみ)			ブロッコリー ミニトマト (小中のみ)					20.9	24.6
	はぎごはん・牛乳 ちくぜん煮 とうふのみそ汁 チーズ (中のみ)		牛乳		えだ豆	精白米・もち米・黒米			604	810
23 (水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			515	674
	とうがん入りシチュー 野菜ソテー	とり肉・大豆 ハム	牛乳	にんじん	たまねぎ・とうがん キャベツ・しめじ・とうもろこし	じゃがいも・コーンスターチ	なたね油・バター なたね油	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ チキンコンソメ・しょうゆ	24.4	30.6
	さつまいもごはん・牛乳 ぶた肉とごぼうの煮もの かきたま汁		牛乳			精白米・さつまいも	ごま	こんぶ (だし)	61.0	81.4
24 (木)	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)		
	日向夏ゼリー (中のみ)	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)	21.8	26.6
	ごはん・牛乳 ぶた肉とレバーの香りあげ ゆでブロッコリー トック入りわかめスープ		牛乳			精白米			648	796
25 (金)	ぶた肉とレバーの香りあげ ゆでブロッコリー トック入りわかめスープ	ぶた肉・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	なたね油・ごま	しょうゆ・トウバンジャン	24.6	29.4
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			618	794
	ウインナー ゆで野菜 ミネストローネ チーズ (小中のみ)	ウインナー		にんじん	キャベツ			トマトケチャップ (～4年) ケチャップマスタード (5年～)	24.8	31.1
29 (火)	麦ごはん・ふりかけ (小中のみ)・牛乳 さといもととり肉の煮もの だんご汁 月見ゼリー		牛乳			精白米・精麦		ふりかけ (小中のみ)	64.3	80.4
	さといもととり肉の煮もの 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)		
	だんご汁 月見ゼリー	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	白玉だんご		にぼし (だし)	22.3	26.8
30 (水)	野菜たっぷりカレーライス・牛乳 夏みかんサラダ 小にぼし	ぶた肉	牛乳	かぼちゃ・ピーマン	たまねぎ・なす・ズッキーニ 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	69.1	86.8
	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	22.2	26.5
	小にぼし		小にぼし							

9月学校給食栄養量 (20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)	596	23.6	17.7	337	91	2.2	2.9	295	0.58	0.54	29	5.0	2.2
中学生	759	29.0	21.3	374	111	3.0	3.7	350	0.77	0.64	36	6.4	2.8

▼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、学校へお問い合わせください。

※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23日)には、郷土料理や地産産物を多く使用した献立を取り入れており、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ています。

※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)	中華風たきこみごはん・牛乳	焼きふた	牛乳	にんじん	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	663	799
	ユーリンチー	とり肉			太ねぎ・しょうが・にんにく	でんぶん・さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ		
	ひじきサラダ		ひじき	にんじん	キャベツ・きゅうり・セロリ	さとう	なたね油	しょうゆ		
	フルーツ白玉				もも・パイナップル・みかん	白玉だんご・カクテルゼリー				
2 (水)	さつまいもごはん・牛乳		牛乳					こんぶ(だし)	542	728
	ぶた肉とごぼうの煮もの	ぶた肉		にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	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)		
	野菜の梅あえ	ささみ油づけ			きゅうり・キャベツ・もやし・梅	さとう		しょうゆ		
3 (木)	ミックスナッツ(中のみ)							ミックスナッツ(中のみ)	21.1	27.4
	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	たまねぎ・ズッキーニ・にんにく	さとう	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	さとう	なたね油			
4 (金)	なし				なし				27.9	33.5
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
	魚のレモンソースかけ(小)	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		
	魚のレモンソース焼き(中)	メルルーサ			レモン	でんぶん・さとう		しょうゆ		
7 (月)	ごまあえ			小松菜	キャベツ・きゅうり	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	24.7	29.1
	とうがんとみそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・とうがん			にぼし(だし)		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
	ホイコーロー	ぶた肉・みそ		にんじん・ピーマン	キャベツ・たけのこ・太ねぎ・しょうが・にんにく	でんぶん・さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ・トウバンジャン		
8 (火)	はるさめサラダ			にんじん	もやし・きゅうり	はるさめ・さとう	ごま油	しょうゆ・からし粉	26.5	32.4
	かえりアーモンド		かえり			さとう	アーモンド	みりん・しょうゆ		
	パイナップル				パイナップル					
	食パン(袋入り)・牛乳		牛乳			食パン(袋入り)				
9 (水)	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・ウスターソース チキンコンソメ・一味とうがらし	594	745
	イタリアンサラダ			ブロッコリー・パプリカ	キャベツ	さとう	なたね油			
	ぶどう				ぶどう					
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
10 (木)	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	たまねぎ・なす・たけのこ・太ねぎ 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・がらスープ・しょうゆ チキンコンソメ・トウバンジャン	571	727
	中華サラダ			にんじん	もやし・きゅうり	さとう	ごま油	しょうゆ		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	はものエスカベッシュ	はも粉つき		にんじん・パプリカ	たまねぎ・レモン	さとう	なたね油	しょうゆ		
11 (金)	こふきいも					じゃがいも			29.6	37.0
	たまごとオクラのスープ	たまご		にんじん・おくら	たまねぎ・しめじ	でんぶん	ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	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		
	かぼちゃひき肉フライ	かぼちゃひき肉フライ				なたね油				
14 (月)	切りほし大根のあえもの	こんぶ		にんじん	きゅうり・切りほし大根・とうもろこし	さとう	ごま油	しょうゆ	20.7	24.8
	すまし汁	とうふ	わかめ	ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ			しょうゆ・けずりぶし(だし)		
	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・にんにく・しょうが レーズン	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		
	コールスローサラダ				キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油			
15 (火)	ビーフンスープ	ベーコン		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・きくらげ・しょうが	ビーフン	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	631	805
	中華どんぶり・牛乳	ぶた肉・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	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	さつまいものほちみつあえ			にんじん	もやし・きゅうり・きくらげ	さとう	ごま油	しょうゆ		
	きくらげのあえもの					さとう	ごま油	しょうゆ		
16 (水)	ごはん・味つけのり・牛乳		牛乳・味つけのり			精白米			708	837
	魚のたつたあげ(小)	さけ			しょうが	でんぶん・米粉	なたね油	しょうゆ		
	さんまの塩焼き(中)	さんまの塩焼き								
	がんもどきとひじきのうま煮	がんもどき・とり肉	ひじき	にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)		
17 (木)	ふしめん汁	油あげ		ねぎ	たまねぎ・なす	ふしめん		しょうゆ・けずりぶし(だし)	31.6	32.9
	食パン(袋入り)・牛乳		牛乳			食パン(袋入り)				
	とうがん入りシチュー	とり肉	牛乳	にんじん	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・チキンコンソメ		
	かみかみサラダ	するめ		にんじん	もやし・キャベツ・レモン	さとう	なたね油	しょうゆ		
18 (金)	ジャーマンパンブキン	ベーコン		かぼちゃ	たまねぎ		オリーブ油		22.6	27.8
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
	豆あじの三ばい	豆あじ粉つき		ねぎ		さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし		
	きんぴら	てんぷら		にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・さとう	ごま油・ごま	しょうゆ・みりん		
23 (水)	むしブロッコリー			ブロッコリー					20.7	24.8
	ミニトマト			ミニトマト						
	はぎごはん・牛乳	あずき	牛乳		えだ豆	精白米・もち米				
	さんまの塩焼き(小)	さんまの塩焼き								
24 (木)	魚のたつたあげ(中)	さけ			しょうが	でんぶん・米粉	なたね油	しょうゆ	650	973
	小松菜ともやしのあえもの			小松菜	もやし・きゅうり	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ		
	なす入りそうめん汁	油あげ		ねぎ	たまねぎ・なす	そうめん		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	コッペパン・手作りりんごジャム・牛乳		牛乳		りんご・レモン	コッペパン・さとう				
25 (金)	チリコンカン	ぶた肉・白いんげん豆 金時豆		トマト	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 ぶどう酒・チキンコンソメ・チリパウダー	633	820
	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	ぶどう酒・チキンコンソメ		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
	たまご焼き(小)	たまご		ねぎ			なたね油	しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
28 (月)	こうやどうふのからあげ(中)	こうやどうふの粉つき					なたね油		25.1	26.2
	ちくぜん煮	とり肉		にんじん	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		
	キャベツのみそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ			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				
29 (火)	ぶた肉とレバーの香りあげ	ぶた肉・とりレバーの粉つき		ねぎ	しょうが・にんにく	でんぶん・さとう	なたね油・ごま	しょうゆ・トウバンジャン	644	817
	むし野菜			ブロッコリー	キャベツ・とうもろこし					
	トック入りわかめスープ	ハム	わかめ	にんじん	たまねぎ	トック	ごま・なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	バターロールパン(袋入り)・牛乳		牛乳			バターロールパン(袋入り)				
30 (水)	とり肉のマーマレード焼き	とり肉				マーマレード		しょうゆ・みりん	602	753
	フレンチサラダ				キャベツ・きゅうり	さとう	なたね油			
	ミネストローネ	白いんげん豆・ベーコン		トマト・にんじん	たまねぎ・セロリ	マカロニ		がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ		
	チーズ		チーズ							
30 (水)	カレーライス・牛乳	ぶた肉	牛乳	かぼちゃ・にんじん	たまねぎ・なす・えだ豆・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・ぶどう酒・トマトケチャップ ウスターソース・とんかつソース・カレー粉 しょうゆ・チャツネ・チキンコンソメ	648	827
	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		
	小にぼし		小にぼし							

9月学校給食栄養量(20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)	608	24.7	19.4	28.7%	337	88	2.2	2.9	301	0.50	0.54	32	5.0	2.2
中学生	769	30.1	23.0	26.9%	368	109	2.9	3.7	349	0.65	0.62	41	6.5	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、学校へお問い合わせください。

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

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

※3日コッペパン(袋入り)、8日・17日食パン(袋入り)、29日バターロールパン(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、学校へお問い合わせください。

※「ふるさとの食再発見週間」(9月17日)には、郷土料理や地産産物を多く使用した献立を取り入れており、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ています。

※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。

