



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 (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	612	708
	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		
	コンソメスープ	ハム		にんじん	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	23.5	26.9
2 (金)	ヨーグルト・希少糖シロップ		ヨーグルト			マカロニ 希少糖シロップ				
	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		639	800
	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・ごま油	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ・しょうゆ		
5 (月)	根菜サラダ			にんじん	ごぼう・れんこん・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	21.3	26.3
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			575	731
	さばの梅煮	さばの梅煮								
6 (火)	大根と水菜のサラダ			水菜	大根・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
	きのこのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ		ねぎ	しめじ・えのきたけ・しいたけ			にぼし(だし)	25.0	31.1
	コッペパン(袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン(袋入り)				
7 (水)	秋の香りシチュー	とり肉	牛乳	にんじん	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	631	748
	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	21.8	25.6
	ぶどうゼリー					ぶどうゼリー				
8 (木)	ばらずし・牛乳	えび・油あげ・こうやどふ	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)	649	782
	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			にんじん・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)	18.8	22.1
9 (金)	しょうゆ豆	しょうゆ豆								
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			612	762
	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 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・きくらげ	さとう・でんぶん	ごま油	しょうゆ・一味とうがらし	27.0	32.5
12 (月)	野菜のあえもの							ドレッシング		
	金時いもパン・牛乳		牛乳			金時いもパン			644	827
	オリーブ地どりのからあげ	とり肉			しょうが	米粉・でんぶん	なたね油	しょうゆ		
13 (火)	ゆで野菜			にんじん	キャベツ					
	うずらたまごのスープ	うずらたまご・ハム		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ	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	31.1	38.7
	梅ちりめんごはん(発芽玄米入り)・牛乳		牛乳			精白米・発芽玄米		梅ちりめんごはんのもと	592	732
14 (水)	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・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)	21.8	25.8
	みかん				みかん					
15 (木)	ガパオライス(麦ごはん)・牛乳	ぶた肉・とり肉	牛乳	パプリカ・ピーマン	たまねぎ・なす・にんにく	精白米・精麦 さとう・でんぶん	なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん オイスターソース・バジル	603	832
	ビーフンスープ	ハム		チンゲンサイ・にんじん	はくさい・たまねぎ	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	26.6	33.3
	レモンマフィン(中のみ)					レモンマフィン(中のみ)				
16 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			631	794
	がんもどきとひじきのうま煮	がんもどき・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・にぼし(だし)	22.0	26.1
	とん汁	ぶた肉・麦みそ		にんじん・ねぎ	もやし	さつまいも		にぼし(だし)		
20 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			624	830
	さんまのゆずみそ煮	さんまのゆずみそ煮								
	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	なたね油	しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)	22.9	30.2
21 (水)	ボン酢あえ			小松菜	もやし	さとう		しょうゆ・ボン酢		
	全粒粉パン・牛乳		牛乳			全粒粉パン			643	801
	ポトフ	ウインナー・白いんげん豆		にんじん	たまねぎ・キャベツ・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	23.0	28.1
19 (月)	コールスローサラダ			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			
	クリームチーズ		クリームチーズ							
	シーフードカレーピラフ(麦入り)・牛乳	えび・いか・あさり	牛乳	にんじん	たまねぎ・えだ豆	精白米・精麦	なたね油	ぶどう酒・ウスターソース カレー粉・チキンコンソメ	636	743
22 (木)	ひじきとチーズのサラダ	まぐろの油づけ	チーズ・ひじき		キャベツ・きゅうり	さとう	なたね油	しょうゆ		
	マカロニスープ	白いんげん豆・ベーコン		トマト・にんじん	たまねぎ	マカロニ	なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	22.4	26.3
	スイートポテト					スイートポテト				
23 (金)	しっぽくうどん・牛乳	とり肉・てんぷら・油あげ	牛乳	にんじん・ねぎ	大根	うどん・さといも		しょうゆ・みりん・にぼし(だし)	594	706
	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			
	ブロッコリーのドレッシングあえ			ブロッコリー・にんじん	キャベツ			ドレッシング	26.2	30.9
24 (土)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			586	733
	じゃがいものそぼろ煮	牛肉・ぶた肉		にんじん・さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも・こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ		
	大根の香りあえ	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	19.6	23.5
25 (日)	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)		
	れんこんのきんぴら	てんぷら		にんじん さやいんげん	れんこん・ごぼう	こんにやく・さとう	ごま油・ごま	しょうゆ・みりん・一味とうがらし けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	676	793
	すいとん汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	すいとん		けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	23.2	27.0
26 (月)	おはぎ					おはぎ				
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	魚のフライ	白身魚のフライ					なたね油	中濃ソース	628	840
27 (火)	ゆで野菜			にんじん	キャベツ					
	コーンクリームスープ	ベーコン	牛乳・生クリーム	にんじん	たまねぎ・とうもろこし・エリンギ	コーンスターチ	バター	がらすープ・チキンコンソメ	24.5	33.5
	チーズ(中のみ)		チーズ(中のみ)							
28 (水)	オリーブ牛のハヤシライス(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・えんどう豆 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	652	820
	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	22.6	27.3
	ミニトマト			ミニトマト						
29 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			612	755
	あつあげとチンゲンサイのみそいため	あつあげ・ぶた肉 みそ		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・にんにく	さとう・でんぶん	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ トウバンジャン		
	野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	24.9	29.6
30 (金)	チーズ		チーズ							
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			652	810
	讃岐さーも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		
31 (土)	ほうれん草のアーモンドあえ			ほうれん草	キャベツ・もやし	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ	28.5	33.9
	わかめのみそ汁	油あげ・みそ	わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ			にぼし(だし)		
	大豆ごはん(麦入り)・牛乳	大豆・とり肉・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	546	744
10月 (日)	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・ごま油	しょうゆ		
	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)	23.6	30.2
	プリン(中のみ)					プリン(中のみ)				
11月 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	パンプキンシチュー	とり肉・白いんげん豆	牛乳	かぼちゃ・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	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	637	803
	ツナサラダ	まぐろの油づけ		ブロッコリー	きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油		26.3	32.6
みかん			みかん							

10月学校給食栄養量(22回平均)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩	
	kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g	
小学生(中学年)	621	23.9	18.9	27.4%	354	94	2.5	2.8	242	0.51	0.55	31	5.2	2.4
中学生	777	29.2	22.4	26.0%	398	114	3.4	3.5	286	0.65	0.63	39	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。

※6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」(10月20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。





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 (木)	麦ごはん・味つけのり(小中のみ)・牛乳 肉じゃが 小松菜のごまドレッシングあえ	ぶた肉	牛乳・味つけのり(小中のみ)	にんじん 小松菜	たまねぎ・えんどう豆 もやし・キャベツ	精白米・精麦 じゃがいも・こんにゃく・さとう	なたね油 ごま	しょうゆ ドレッシング	603	750
2 (金)	チキンライス(麦入り)・牛乳 海そうサラダ コンソメスープ ヨーグルト・希少糖シロップ(小中のみ)	とり肉 ハム	牛乳 海そうミックス ヨーグルト(小中のみ)	にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆 たまねぎ・セロリ	精白米・精麦 マカロニ	バター・なたね油 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 ドレッシング がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ	612	708
5 (月)	きなこあげパン・牛乳 肉だんごと野菜のスープ 根菜サラダ	きなこ 肉だんご	牛乳	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・れんこん・きゅうり・とうもろこし	コッペパン・さとう	なたね油 なたね油・ごま油	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ・しょうゆ ドレッシング	639	800
6 (火)	麦ごはん・牛乳 さばの梅煮 大根と水菜のサラダ きのこのみそ汁	さばの梅煮	牛乳	水菜 ねぎ	大根・きゅうり・とうもろこし しめじ・えのきたけ・しいたけ	精白米・精麦		ドレッシング にぼし(だし)	575	731
7 (水)	コッペパン(袋入り)・牛乳 秋の香りシチュー ひじきサラダ ぶどうゼリー(小中のみ)	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・しめじ・エリンギ キャベツ・きゅうり・とうもろこし・セロリ	コッペパン(袋入り)	なたね油・バター	がらスープ・ぶどう酒 チキンコンソメ ドレッシング	631	748
8 (木)	ばらざし・牛乳 さつまいものあげもん そうめん汁 しょうゆ豆(小中のみ)	えび・油あげ・こうやとうふ	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	なたね油	しょうゆ・こんぶ(だし) しょうゆ・みりん しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	649	782
9 (金)	麦ごはん・牛乳 焼きとうふのみそそぼろ煮 野菜のあえもの	焼きとうふ・ぶた肉・みそ	牛乳	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・きくらげ	精白米・精麦 さとう・でんぶん	ごま油	しょうゆ・一味とうがらし ドレッシング	612	762
12 (月)	金時いもパン・牛乳 オリーブ地どりのからあげ ゆで野菜 うずらたまごのスープ	とり肉	牛乳	にんじん	しょうが キャベツ	金時いもパン 米粉・でんぶん	なたね油	しょうゆ がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	644	827
13 (火)	梅ちりめんごはん(発芽玄米入り)・牛乳 秋野菜の煮もの むらくも汁 みかん(小中のみ)	とり肉 たまご	牛乳	にんじん・さやいんげん ねぎ	れんこん・ごぼう・しめじ たまねぎ・ほししいたけ みかん(小中のみ)	精白米・発芽玄米 さとう・さとう・でんぶん でんぶん	ごま油	梅ちりめんごはんのもと しょうゆ・みりん しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	592	732
14 (水)	ガパオライス(麦ごはん)・牛乳 ビーフンスープ レモンマフィン(中のみ)	ぶた肉・とり肉 ハム	牛乳	パプリカ・ピーマン チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・なす・にんにく はくさい・たまねぎ	精白米・精麦 さとう・でんぶん	なたね油・ごま油 なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん オイスターソース・バジル がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	603	832
15 (木)	ごはん・牛乳 がんもどきとひじきのうま煮 とん汁	がんもどき・牛肉 ぶた肉・麦みそ	牛乳	にんじん・さやいんげん にんじん・ねぎ	ごぼう もやし	精白米 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)	631	794
16 (金)	麦ごはん・牛乳 さんまのゆずみそ煮 切りほし大根のふくめ煮 ボン酢あえ	さんまのゆずみそ煮 てんぶら・油あげ	牛乳	にんじん・さやいんげん 小松菜	切りほし大根 もやし	精白米・精麦 さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし) しょうゆ・ボン酢	624	830
19 (月)	全粒粉パン・牛乳 ポトフ コールスローサラダ クリームチーズ(小中のみ)	ウインナー・白いんげん豆	牛乳	にんじん	たまねぎ・キャベツ・セロリ キャベツ・きゅうり・とうもろこし	全粒粉パン じゃがいも	なたね油 なたね油	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	643	801
20 (火)	シーフードカレーピラフ(麦入り)・牛乳 ひじきとチーズのサラダ マカロニスープ スイートポテト(小中のみ)	えび・いか・あさり まぐろの油づけ 白いんげん豆・ベーコン	牛乳	にんじん トマト・にんじん	たまねぎ・えだ豆 キャベツ・きゅうり たまねぎ	精白米・精麦 さとう マカロニ	なたね油 なたね油	ぶどう酒・ウスターソース カレー粉・チキンコンソメ しょうゆ がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	636	743
21 (水)	しっぽくうどん・牛乳 かたくちいわしのからあげ ブロッコリーのドレッシングあえ	とり肉・てんぶら・油あげ	牛乳	にんじん・ねぎ	大根	うどん・さといも	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし(だし) ドレッシング	594	706
22 (木)	麦ごはん・牛乳 じゃがいものそぼろ煮 大根の香りあえ	牛肉・ぶた肉 まぐろの油づけ	牛乳	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	精白米・精麦 じゃがいも・こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ しょうゆ	586	733
23 (金)	秋の香りごはん・牛乳 れんこんのきんぴら すいとん汁 おはぎ(小中のみ)	とり肉 てんぶら 油あげ・みそ	牛乳	にんじん にんじん にんじん・ねぎ	しめじ・えだ豆 れんこん・ごぼう たまねぎ	精白米・さつまいも・さとう こんにゃく・さとう	ごま油・ごま	しょうゆ・こんぶ(だし) しょうゆ・みりん・一味とうがらし けずりぶし(だし)・こんぶ(だし) けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	676	793
26 (月)	コッペパン・牛乳 魚のフライ ゆで野菜 コーンクリームスープ チーズ(中のみ)	白身魚のフライ	牛乳	にんじん	キャベツ	コッペパン	なたね油	中濃ソース がらスープ・チキンコンソメ	628	840
27 (火)	オリーブ牛のハヤシライス(麦ごはん)・牛乳 りっちゃんサラダ ミニトマト	牛肉 ハム・かつおぶし	牛乳・チーズ	にんじん・トマト	たまねぎ・エリンギ・えんどう豆 にんにく キャベツ・きゅうり・とうもろこし	精白米・精麦・じゃがいも 小麦粉・さとう	なたね油・バター なたね油	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 しょうゆ	652	820
28 (水)	麦ごはん・牛乳 あつあげとチンゲンサイのみそいため 野菜とたくあんのごまあえ チーズ(小中のみ)	あつあげ・ぶた肉 みそ	牛乳	チンゲンサイ にんじん 小松菜・にんじん	たまねぎ・たけのこ・しいたけ しょうが・にんにく もやし・たくあん	精白米・精麦 さとう・でんぶん	ごま油 ごま	しょうゆ・チキンコンソメ トウバンジャン しょうゆ	612	755
29 (木)	麦ごはん・牛乳 讃岐さーもんのきのこソースかけ ほうれん草のアーモンドあえ わかめのみそ汁	さけ	牛乳	ほうれん草	エリンギ・えのきたけ・しめじ キャベツ・もやし	精白米・精麦 でんぶん・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん しょうゆ にぼし(だし)	652	810
30 (金)	大豆ごはん(麦入り)・牛乳 食べて菜のごまドレッシングあえ けんちん汁 プリン(中のみ)	大豆・とり肉・油あげ ハム とうふ・油あげ	牛乳	にんじん・ねぎ 食べて菜 にんじん・ねぎ	えだ豆 もやし ごぼう	精白米・精麦・さとう さとう	なたね油 ごま・ごま油	しょうゆ しょうゆ しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	546	744

10月学校給食栄養量(22回平均)

	エネルギー	たんぱく質	脂質		カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	kcal	g	g	脂肪エネルギー比	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
小学生(中学年)	620	23.8	18.6	27.0%	354	94	2.6	2.8	238	0.51	0.54	31	5.2	2.4
中学生	775	28.9	22.0	25.0%	396	115	3.5	3.5	281	0.65	0.62	39	6.6	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。

※7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、学校へお問い合わせください。

※「ふるさとの食再発見週間」(10月21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。





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 (木)	野菜たっぷりカレーライス (麦ごはん) 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・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 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	695	858
	夏みかんサラダ 小にぼし		小にぼし		キャベツ・きゅうり・夏みかん		ドレッシング	22.1	26.5	
2 (金)	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		しょうゆ	603	750
	肉じゃが 小松菜のごまドレッシングあえ	ぶた肉		にんじん 小松菜	たまねぎ・えんどう豆 もやし・キャベツ	じゃがいも・こんにゃく・さとう	なたね油 ごま	ドレッシング	22.6	26.9
5 (月)	チキンライス (麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆	精白米・精麦	バター・なたね油	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	612	708
	海そうサラダ コンソメスープ		海そうミックス		キャベツ・きゅうり・とうもろこし たまねぎ・セロリ	マカロニ	なたね油	ドレッシング がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ	23.5	26.9
	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)			きび糖シロップ (小中のみ) 希少糖シロップ (小中のみ)				
6 (火)	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		639	800
	肉だんごと野菜のスープ 根菜サラダ	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・れんこん・きゅうり・とうもろこし		なたね油・ごま油	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ・しょうゆ ドレッシング	21.3	26.3
7 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			575	731
	さばの梅煮 大根と水菜のサラダ	さばの梅煮		水菜	大根・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	25.0	31.1
	きのこのみそ汁 コッペパン・牛乳	とうふ・油あげ・みそ		ねぎ	しめじ・えのきたけ・しいたけ			にぼし (だし)		
8 (木)	秋の香りシチュー ひじきサラダ	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・しめじ・エリンギ キャベツ・きゅうり・とうもろこし・セロリ	コッペパン	なたね油・バター	がらスープ・ぶどう酒 チキンコンソメ	602	748
	ぶどうゼリー (小中のみ)					ぶどうゼリー (小中のみ)		ドレッシング	22.6	25.6
	ばらざし・牛乳 さつまいものあげもん そうめん汁 しょうゆ豆 (小中のみ)	えび・油あげ・こうやとうふ	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	なたね油	しょうゆ・こんぶ (だし)	649	782
9 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			612	762
	焼きとうふのみそそぼろ煮 野菜のあえもの	焼きとうふ・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・きくらげ	さとう・でんぶん	ごま油	しょうゆ・一味とうがらし ドレッシング	27.0	32.5
13 (火)	金時いもパン・牛乳		牛乳			金時いもパン			644	827
	オリーブ地どりのからあげ ゆで野菜	とり肉		にんじん	しょうが キャベツ	米粉・でんぶん	なたね油	しょうゆ	31.1	38.7
	うずらたまごのスープ	うずらたまご・ハム		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ	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		
14 (水)	梅ちりめんごはん (発芽玄米入り)・牛乳		牛乳			精白米・発芽玄米		梅ちりめんごはんのもと	592	732
	秋野菜の煮もの むらくも汁 みかん (小中のみ)	とり肉 たまご		にんじん・さやいんげん ねぎ	れんこん・ごぼう・しめじ たまねぎ・ほししいたけ	さといも・さとう・でんぶん 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)	21.8	25.8
	ガパオライス (麦ごはん)・牛乳	ぶた肉・とり肉	牛乳	パプリカ・ピーマン	たまねぎ・なす・にんにく	精白米・精麦 さとう・でんぶん	なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん オイスターソース・パジル	603	832
15 (木)	ビーフンスープ レモンマフィン (中のみ)	ハム		チンゲンサイ・にんじん	はくさい・たまねぎ	ビーフン レモンマフィン (中のみ)	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	26.6	33.3
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			631	794
	がんもどきとひじきのうま煮 とん汁	がんもどき・牛肉 ぶた肉・麦みそ	ひじき	にんじん・さやいんげん にんじん・ねぎ	ごぼう もやし	こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし (だし)	22.0	26.1
19 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			624	830
	さんまのゆずみそ煮 切りぼし大根のふくめ煮 ボン酢あえ	さんまのゆずみそ煮 てんぶら・油あげ		にんじん・さやいんげん 小松菜	切りぼし大根 もやし	さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし) しょうゆ・ボン酢	22.9	30.2
	全粒粉パン・牛乳 ポトフ		牛乳			全粒粉パン			643	801
20 (火)	コールスローサラダ クリームチーズ (小中のみ)	ウインナー・白いんげん豆		にんじん	たまねぎ・キャベツ・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	23.0	28.1
	シーフードカレーピラフ (麦入り)・牛乳	えび・いか・あさり	牛乳	にんじん	たまねぎ・えだ豆	精白米・精麦	なたね油	ぶどう酒・ウスターソース カレー粉・チキンコンソメ	636	743
	ひじきとチーズのサラダ マカロニスープ スイートポテト (小中のみ)	まぐろの油づけ 白いんげん豆・ベーコン	チーズ・ひじき		トマト・にんじん	たまねぎ	さとう マカロニ	なたね油	しょうゆ がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	22.4
22 (木)	しつぽくうどん・牛乳	とり肉・てんぶら・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)	594	706
	かたくちいわしのからあげ ブロッコリーのドレッシングあえ			かたくちいわし粉つき ブロッコリー・にんじん	キャベツ		なたね油	ドレッシング	26.2	30.9
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			586	733
23 (金)	じゃがいものそぼろ煮 大根の香りあえ	牛肉・ぶた肉 まぐろの油づけ		にんじん・さやいんげん にんじん	たまねぎ 大根・きゅうり・すだち	じゃがいも・こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ しょうゆ	19.6	23.5
	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)	676	793
	れんこんのきんぴら すいとん汁 おはぎ (小中のみ)	てんぶら 油あげ・みそ		にんじん さやいんげん	れんこん・ごぼう たまねぎ	こんにゃく・さとう	ごま油・ごま	しょうゆ・みりん・一味とうがらし けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	23.2	27.0
27 (火)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			628	840
	魚のフライ ゆで野菜	白身魚のフライ		にんじん	キャベツ		なたね油	中濃ソース	24.5	33.5
	コーンクリームスープ チーズ (中のみ)	ベーコン	牛乳・生クリーム チーズ (中のみ)	にんじん	たまねぎ・とうもろこし・エリンギ	コーンスターチ	バター	がらスープ・チキンコンソメ		
28 (水)	オリーブ牛のハヤシライス (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・えんどう豆 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	652	820
	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	22.6	27.3
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			612	755
29 (木)	あつあげとチンゲンサイのみそいため 野菜とたくあんのごまあえ チーズ (小中のみ)	あつあげ・ぶた肉 みそ		チンゲンサイ にんじん 小松菜・にんじん	たまねぎ・たけのこ・しいたけ しょうが・にんにく もやし・たくあん	さとう・でんぶん	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ トウバンジャン	24.9	29.6
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			652	810
30 (金)	讃岐さーものきのソースかけ ほうれん草のアーモンドあえ わかめのみそ汁	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	28.5	33.9
				ほうれん草	キャベツ・もやし	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ		
		油あげ・みそ	わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ			にぼし (だし)		

10月学校給食栄養量 (22回平均)

	エネルギー	たんぱく質	脂質		カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	kcal	g	g	脂肪エネルギー比	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
小学生 (中学年)	623	23.7	18.8	27.1%	352	91	2.5	2.9	234	0.54	0.55	32	5.2	2.3
中学生	780	28.9	22.1	25.5%	391	111	3.3	3.5	274	0.68	0.62	41	6.6	2.9

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



高松市学校給食会
ホームページへ



給食献立と
食材産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。

※食物アレルギー等で対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお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」(10月22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



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 (木)	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	とり肉	牛乳	にんじん・さやいんげん	たまねぎ	精白米・精麦	なたね油	ふりかけ (小中のみ)	659	812
2 (金)	野菜たっぷりカレーライス (麦ごはん) 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・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 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	695	858
5 (月)	麦ごはん・味つけのり (小中のみ)・牛乳 肉じゃが 小松菜のごまドレッシングあえ	ぶた肉	牛乳・味つけのり (小中のみ)	にんじん	たまねぎ・えんどう豆	精白米・精麦	なたね油	しょうゆ	603	750
6 (火)	チキンライス (麦入り)・牛乳 海そうサラダ コンソメスープ ヨーグルト・希少糖シロップ (小中のみ)	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	612	708
7 (水)	きなこあげパン・牛乳 肉だんごと野菜のスープ 根菜サラダ	きなこ	牛乳	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ・セロリ	精白米・精麦	なたね油	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ・しょうゆ	639	800
8 (木)	麦ごはん・牛乳 さばの梅煮 大根と水菜のサラダ きのこのみそ汁	さばの梅煮	牛乳	水菜	大根・きゅうり・とうもろこし	精白米・精麦	なたね油	しょうゆ	575	731
9 (金)	コッペパン (袋入り)・牛乳 秋の香りシチュー ひじきサラダ ぶどうゼリー (小中のみ)	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・しめじ・エリンギ	コッペパン (袋入り)	なたね油・バター	がらすープ・ぶどう酒 チキンコンソメ	631	748
12 (月)	ばらざし・牛乳 さつまいものあげもん そうめん汁 しょうゆ豆 (小中のみ)	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	なたね油	しょうゆ・こんぶ (だし)	649	782
13 (火)	麦ごはん・牛乳 焼きとうふのみそそぼろ煮 野菜のあえもの	焼きとうふ・ぶた肉・みそ	牛乳	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・きくらげ	精白米・精麦	ごま油	しょうゆ・一味とうがらし	612	762
14 (水)	金時いもパン・牛乳 オリーブ地どりのからあげ ゆで野菜 うずらたまごのスープ	とり肉	牛乳	にんじん	しょうが	金時いもパン	なたね油	しょうゆ	644	827
15 (木)	梅ちりめんごはん (発芽玄米入り)・牛乳 秋野菜の煮もの むらくも汁 みかん (小中のみ)	とり肉	牛乳	にんじん・さやいんげん	れんこん・ごぼう・しめじ	精白米・発芽玄米	ごま油	梅ちりめんごはんのもと	592	732
16 (金)	ガパオライス (麦ごはん)・牛乳 ビーフンスープ レモンマフィン (中のみ)	ぶた肉・とり肉	牛乳	パプリカ・ピーマン	たまねぎ・なす・にんにく	精白米・精麦 さとう・でんぶん	なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん オイスターソース・バジル	603	832
19 (月)	ごはん・牛乳 がんもどきとひじきのうま煮 とん汁	がんもどき・牛肉	牛乳	にんじん・さやいんげん	ごぼう	精白米	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし (だし)	631	794
20 (火)	麦ごはん・牛乳 さんまのゆずみそ煮 切りほし大根のふくめ煮 ボン酢あえ	さんまのゆずみそ煮	牛乳	にんじん・さやいんげん	切りほし大根	精白米・精麦	なたね油	しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)	624	830
21 (水)	全粒粉パン・牛乳 ポトフ コールスローサラダ クリームチーズ (小中のみ)	ウインナー・白いんげん豆	牛乳	にんじん	たまねぎ・キャベツ・セロリ	全粒粉パン	なたね油	しょうゆ・ボン酢	643	801
22 (木)	シーフードカレーピラフ (麦入り)・牛乳 ひじきとチーズのサラダ マカロニスープ スイートポテト (小中のみ)	えび・いか・あさり	牛乳	にんじん	たまねぎ・えだ豆	精白米・精麦	なたね油	ぶどう酒・ウスターソース カレー粉・チキンコンソメ	636	743
23 (金)	しっぽくうどん・牛乳 かたくちいわしのからあげ ブロッコリーのドレッシングあえ	とり肉・てんぷら・油あげ	牛乳	にんじん・ねぎ	大根	うどん・さといも	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし (だし)	594	706
26 (月)	麦ごはん・牛乳 じゃがいものそぼろ煮 大根の香りあえ	牛肉・ぶた肉	牛乳	にんじん・さやいんげん	たまねぎ	精白米・精麦	なたね油	しょうゆ	586	733
27 (火)	秋の香りごはん・牛乳 れんこんのきんぴら すいとん汁 おはぎ (小中のみ)	とり肉	牛乳	にんじん	しめじ・えだ豆	精白米・さつまいも・さとう	ごま油・ごま	しょうゆ・こんぶ (だし)	676	793
28 (水)	コッペパン・牛乳 魚のフライ ゆで野菜 コーンクリームスープ チーズ (中のみ)	白身魚のフライ	牛乳	にんじん	キャベツ	コーンクリームスープ	なたね油	しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	23.2	27.0
29 (木)	オリブ牛のハヤシライス (麦ごはん)・牛乳 りっちゃんサラダ ミニトマト	牛肉	牛乳・チーズ	にんじん・トマト	たまねぎ・エリンギ・えんどう豆 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	652	820
30 (金)	麦ごはん・牛乳 あつあげとチンゲンサイのみそいため 野菜とたくあんのごまあえ チーズ (小中のみ)	あつあげ・ぶた肉 みそ	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・にんにく	精白米・精麦	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ トウバンジャン	612	755

10月学校給食栄養量 (22回平均)

	エネルギー	たんぱく質	脂質		カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	kcal	g	g	脂質エネルギー比	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
小学生 (中学年)	625	23.4	18.5	26.6%	353	92	2.6	2.8	233	0.52	0.53	33	5.2	2.3
中学生	780	28.4	21.7	25.1%	393	111	3.4	3.5	273	0.66	0.60	41	6.6	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。

※9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」(10月23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。



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 (木)	はぎごはん・牛乳		牛乳		えだ豆	精白米・黒米					
	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・こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ	619	763	
	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	27.0	
	月見ゼリー					月見ゼリー					
2 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米					
	オリーブ牛の肉じゃが	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	なたね油	しょうゆ	646	818	
	キャベツのあえもの			にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	25.6	31.7	
5 (月)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米					
	ぶたキムチ	ぶた肉		にら	キャベツ・はくさいキムチ・もやし しょうが・にんにく	さとう	ごま油	しょうゆ	633	784	
	わかめスープ	うずらたまご・ハム	わかめ		たまねぎ	はるさめ・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	27.3	32.6	
	小魚入りアーモンド						小魚入りアーモンド				
6 (火)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン					
	とり肉のお茶あげ	とり肉		茶		でんぶん・米粉	なたね油		612	830	
	コーンスープ	大豆	牛乳	にんじん	たまねぎ・とうもろこし・エリンギ	コーンスターチ	なたね油	がらすープ・チキンコンソメ			
	ミニトマト			ミニトマト					28.3	38.6	
7 (水)	秋の香りごはん・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳	にんじん	えだ豆・しめじ	精白米・さつまいも・さとう	なたね油	しょうゆ・こんぶ(だし)			
	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)	587	680	
	すまし汁	とうふ・かまぼこ		ねぎ	えのきたけ			しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)			
	おはぎ					おはぎ			22.0	25.6	
8 (木)	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・とうもろこし 太ねぎ・にんにく・きくらげ	中華めん・さとう	ごま油	がらすープ・しょうゆ 中華スーパネリ状	698	872	
	かぼちゃのフライ			かぼちゃフライ			なたね油		27.1	33.2	
	ヨーグルト		ヨーグルト								
9 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦					
	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	569	713	
	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	22.4	26.6	
12 (月)	ドライカレー(麦ごはん)・牛乳	大豆・牛肉・ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・レーズン・にんにく しょうが	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 ぶどう酒・カレー粉・チキンコンソメ	596	736	
	海そうサラダ		海そうミックス	にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング			
	ぶどうゼリー					ぶどうゼリー			21.1	24.9	
13 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦					
	さんまの塩焼き	さんま							653	806	
	香りあえ			小松菜	もやし・すだち	さとう	ごま	しょうゆ			
14 (水)	さつまいものみそ汁	油あげ・麦みそ		にんじん・ねぎ	ごぼう	さつまいも		にぼし(だし)	23.9	28.3	
	金時いもパン・牛乳		牛乳			金時いもパン					
	ポトフ	とり肉・白いんげん豆		にんじん	たまねぎ・キャベツ	じゃがいも		がらすープ・チキンコンソメ	612	774	
	にんじんサラダ	まぐろの油づけ		にんじん	きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	25.6	31.4	
15 (木)	ヨーグルト		ヨーグルト								
	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					
	こうやどうふの中華煮	ぶた肉・こうやどうふ		にんじん	たまねぎ・えだ豆・しょうが・ほししいたけ	でんぶん・さとう	ごま油	しょうゆ・オイスターソース・チキンコンソメ	602	750	
16 (金)	小松菜のあえもの			小松菜・にんじん	もやし	さとう	ごま油	しょうゆ	27.3	32.4	
	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・えだ豆・ほししいたけ	精白米・さとう		しょうゆ・こんぶ(だし)			
	さつまいもの天ぶら					さつまいもの天ぶら	なたね油		673	793	
	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	23.0	
19 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦					
	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	662	793	
	おおかあえ	かつおぶし		小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ			
20 (火)	マロンワッフル					マロンワッフル			21.4	25.2	
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米					
	八宝菜	うずらたまご ぶた肉・なると		にんじん	たまねぎ・キャベツ・たけのこ しょうが・きくらげ	でんぶん	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ	669	814	
21 (水)	中華サラダ				もやし・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま油	しょうゆ	24.5	29.1	
	レモンマフィン					レモンマフィン					
	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)			
	いもたこ煮	たこ		にんじん・さやいんげん		さといも・こんにやく・さとう		しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)	589	676	
22 (木)	おひたし	かつおぶし		小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ			
	ミックスナッツ						ミックスナッツ		25.1	29.0	
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦					
23 (金)	いかにさらさあげ	いか			しょうが	でんぶん・米粉・さとう	なたね油	しょうゆ・カレー粉	631	790	
	大根のあえもの			にんじん	大根・きゅうり			ドレッシング			
	とうふのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ	わかめ	にんじん・ねぎ				にぼし(だし)	24.7	29.9	
26 (月)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン					
	ミートスパゲティ	牛肉・ぶた肉		にんじん	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	565	742	
	イタリアンサラダ				きゅうり・キャベツ・とうもろこし・レモン	さとう	オリーブ油・なたね油		23.4	29.3	
27 (火)	菜めし・牛乳		牛乳			精白米		菜めしごはんのもと			
	秋野菜の煮もの	ぶた肉	こんぶ	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	697	844	
	すいとん汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	大根・たまねぎ	すいとん		にぼし(だし)			
	さつまいもとくりのタルト					さつまいもとくりのタルト			21.6	25.7	
28 (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					
	オリーブ地どりのきのこソースかけ	とり肉			しめじ・えのきたけ・なめこ・まいたけ	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	白いんげん豆・ベーコン		にんじん	たまねぎ	じゃがいも	なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	29.3	36.6	
29 (木)	ハヤシライス(麦ごはん)・牛乳	ぶた肉	牛乳・チーズ	トマト	たまねぎ・マッシュルーム にんにく	精白米・精麦・じゃがいも 小麦粉・さとう	なたね油・バター	がらすープ・ウスターソース ぶどう酒・チキンコンソメ・からし	600	751	
	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	19.6	23.7	
	ミニトマト			ミニトマト							
30 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦					
	さばの塩焼き	さば							616	786	
	ほりかわ煮	牛肉・みそ		にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにやく・さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ	26.0	33.0	
31 (土)	ゆかりあえ			小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ・赤じそ粉			
	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン					
	クリームシチュー	とり肉	牛乳・チーズ・生クリーム	にんじん	たまねぎ	じゃがいも・小麦粉	なたね油・バター	がらすープ・チキンコンソメ	725	902	
10月	ミックスビーンズサラダ	まぐろの油づけ ミックスビーンズ			きゅうり・もやし・レモン	さとう	ごま油	しょうゆ			
	プリン					プリン			30.4	37.4	

10月学校給食栄養量(22回平均)

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄分 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
小学生(中学年)	632	24.5	19.0	339	89	2.9	3.1	227	0.53	0.54	22	4.8	1.9
中学生	784	29.7	22.1	369	107	3.6	3.9	266	0.68	0.62	27	6.1	2.4

▼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」(10月13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。



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 (木)	麦ごはん・いかなごのつくだ煮・牛乳		牛乳			精白米・精麦			616	762
	こうやどうふのたまごとじ	たまご・ぶた肉・こうやどうふ		さやいんげん・にんじん	たまねぎ・ほししいたけ	さとう		しょうゆ		
	ツナのドレッシングあえ	まぐろの油つけ		ブロッコリー・にんじん	もやし			ドレッシング	29.6	35.0
2 (金)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	とり肉のお茶あげ	とり肉		茶		でんぶん・米粉	なたね油		612	830
	コーンスープ	大豆	牛乳	にんじん	たまねぎ・とうもろこし・エリンギ	コーンスターチ	なたね油	がらすープ・チキンコンソメ		
	ミニトマト			ミニトマト					28.3	38.6
5 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	ポークビーンズ	白いんげん豆 ぶた肉・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	567	723
	野菜サラダ			にんじん	もやし・キャベツ・とうもろこし			ドレッシング	23.6	29.3
6 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				
	オリーブ牛の肉じゃが	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	なたね油	しょうゆ	646	818
	キャベツのあえもの 納豆		納豆	にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	25.6	31.7
7 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
	焼きどうふのみそそば煮	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	569	713
	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	22.4	26.6
8 (木)	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				
	こうやどうふの中華煮	ぶた肉・こうやどうふ		にんじん	たまねぎ・えだ豆・しょうが・ほししいたけ	でんぶん・さとう	ごま油	しょうゆ・オスターソース・チキンコンソメ	602	750
	小松菜のあえもの			小松菜・にんじん	もやし	さとう	ごま油	しょうゆ	27.3	32.4
9 (金)	秋の香りごはん・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳	にんじん	えだ豆・しめじ	精白米・さつまいも・さとう	なたね油	しょうゆ・こんぶ(だし)	587	680
	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)		
	すまし汁	とうふ・かまぼこ		ねぎ	えのきたけ			しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	22.0	25.6
12 (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)	589	676
	いもたこ煮	たこ		にんじん・さやいんげん		さつまいも・こんにゃく・さとう		しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)		
	おひたし	かつおぶし		小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ	25.1	29.0
13 (火)	金時いもパン・牛乳		牛乳			金時いもパン				
	ポトフ	とり肉・白いんげん豆		にんじん	たまねぎ・キャベツ	じゃがいも		がらすープ・チキンコンソメ	612	774
	にんじんサラダ	まぐろの油つけ		にんじん	きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	25.6	31.4
14 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
	さんまの塩焼き	さんま							653	806
	香りあえ	さつまいものみそ汁	油あげ・みそ	にんじん・ねぎ	ごぼう	さつまいも	ごま	しょうゆ にぼし(だし)	23.9	28.3
15 (木)	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・とうもろこし 太ねぎ・にんにく・きくらげ	中華めん・さとう	ごま油	がらすープ・しょうゆ 中華スूपねり状	698	872
	かぼちゃのフライ			かぼちゃフライ			なたね油		27.1	33.2
	ヨーグルト		ヨーグルト							
16 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
	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	662	793
	おかかあえ	かつおぶし		小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ	21.4	25.2
19 (月)	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・えだ豆・ほししいたけ	精白米・さとう		しょうゆ・こんぶ(だし)	673	793
	さつまいもの天ぷら					さつまいもの天ぷら	なたね油		19.8	23.0
	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)		
20 (火)	コッペパン		牛乳			コッペパン				
	ブルーベリージャム・牛乳		牛乳			ブルーベリージャム			647	820
	オリーブ地どりのきのこソースかけ	とり肉			しめじ・えのきたけ・なめこ・まいたけ	でんぶん・米粉・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	29.3	36.6
21 (水)	ドライカレー(麦ごはん)・牛乳	大豆・牛肉・ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・レーズン・にんにく しょうが	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 ぶどう酒・カレー粉・チキンコンソメ	596	736
	海そうサラダ		海そうミックス	にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	21.1	24.9
	ぶどうゼリー					ぶどうゼリー				
22 (木)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	ミートスパゲティ	牛肉・ぶた肉		にんじん	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	565	742
	イタリアンサラダ				きゅうり・キャベツ・とうもろこし・レモン	さとう	オリーブ油・なたね油		23.4	29.3
23 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
	いかなごのさらあげ	いかなご			しょうが	でんぶん・米粉・さとう	なたね油	しょうゆ・カレー粉	631	790
	大根のあえもの	とうふ・油あげ・みそ	わかめ	にんじん・ねぎ	大根・きゅうり			ドレッシング	24.7	29.9
26 (月)	ハヤシライス(麦ごはん)・牛乳	ぶた肉	牛乳・チーズ	トマト	たまねぎ・マッシュルーム・にんにく	精白米・精麦・じゃがいも 小麦粉・さとう	なたね油・バター	がらすープ・ウスターソース ぶどう酒・チキンコンソメ・からし	600	751
	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	19.6	23.7
	ミニトマト			ミニトマト						
27 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				
	八宝菜	うずらたまご ぶた肉・なると		にんじん	たまねぎ・キャベツ・たけのこ しょうが・きくらげ	でんぶん	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ	669	814
	中華サラダ				もやし・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま油	しょうゆ	24.5	29.1
28 (水)	菜めし・牛乳		牛乳			精白米		菜めしごはんのもと	697	844
	秋野菜の煮もの	ぶた肉	こんぶ	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		
	すいとん汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	大根・たまねぎ	すいとん		にぼし(だし)	21.6	25.7
29 (木)	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン				
	クリームシチュー	とり肉	牛乳・チーズ・生クリーム	にんじん	たまねぎ	じゃがいも・小麦粉	なたね油・バター	がらすープ・チキンコンソメ	725	902
	ミックスビーンズサラダ	まぐろの油つけ ミックスビーンズ			きゅうり・もやし・レモン	さとう	ごま油	しょうゆ	30.4	37.4
30 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
	さばの塩焼き	さば							616	786
	ほりかわ煮	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	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ	26.0	33.0
ゆかりあえ			小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ・赤じそ粉			

10月学校給食栄養量(22回平均)

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄分 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
小学生(中学年)	629	24.7	19.2	341	88	2.9	3.1	226	0.53	0.55	21	5.0	1.9
中学生	781	30.0	22.4	373	107	3.5	3.9	264	0.69	0.63	26	6.3	2.5

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



高松市学校給食会
ホームページへ



給食献立と
食材産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。

※食物アレルギー等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」(10月14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。





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 (木)	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			603	750
	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・こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ		
	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	22.6	26.9
2 (金)	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	612	708
	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		
	コンソメスープ	ハム		にんじん	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	23.5	26.9
5 (月)	きなこあげパン・牛乳	きなこ	牛乳			コッペパン・さとう	なたね油		639	800
	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・ごま油	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ・しょうゆ		
	根菜サラダ			にんじん	ごぼう・れんこん・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	21.3	26.3
6 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			575	731
	さばの梅煮	さばの梅煮								
	大根と水菜のサラダ			水菜	大根・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	25.0	31.1
7 (水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			602	748
	秋の香りシチュー	とり肉	牛乳	にんじん	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	22.6	25.6
8 (木)	ぶどうゼリー (小中のみ)					ぶどうゼリー (小中のみ)				
	ばらざし・牛乳	えび・油あげ・こうやとうふ	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)	649	782
	さつまいものあげもん					さつまいも・天ぷら粉	なたね油			
9 (金)	しょうゆ汁	しょうゆ豆 (小中のみ)		にんじん・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)	18.8	22.1
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			612	762
	焼きとうふのみそそぼろ煮	焼きとうふ・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・きくらげ	さとう・でんぷん	ごま油	しょうゆ・一味とうがらし	27.0	32.5
12 (月)	野菜のあえもの							ドレッシング		
	金時もちパン・牛乳		牛乳			金時もちパン			644	827
	オリーブ地どりのからあげ	とり肉			しょうが	米粉・でんぷん	なたね油	しょうゆ		
13 (火)	ゆで野菜			にんじん	キャベツ				31.1	38.7
	うずらたまごのスープ	うずらたまご・ハム		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ	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		
	梅ちりめんごはん (発芽玄米入り)・牛乳		牛乳			精白米・発芽玄米		梅ちりめんごはんのもと	592	732
14 (水)	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	さつまいも・さとう・でんぷん	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	でんぷん		しょうゆ・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	21.8	25.8
	みかん (小中のみ)				みかん (小中のみ)					
15 (木)	ガバオライス (麦ごはん)・牛乳	ぶた肉・とり肉	牛乳	パプリカ・ピーマン	たまねぎ・なす・にんにく	精白米・精麦 さとう・でんぷん	なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん オイスターソース・バジル	603	832
	ビーフンスープ	ハム		チンゲンサイ・にんじん	はくさい・たまねぎ	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	26.6	33.3
	レモンマフィン (中のみ)					レモンマフィン (中のみ)				
16 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			631	794
	がんもどきとひじきのうま煮	がんもどき・牛肉	ひじき	にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし (だし)	22.0	26.1
	とん汁	ぶた肉・麦みそ		にんじん・ねぎ	もやし	さつまいも		にぼし (だし)		
19 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			624	830
	さんまのゆずみそ煮	さんまのゆずみそ煮								
	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	なたね油	しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)	22.9	30.2
20 (火)	ボン酢あえ			小松菜	もやし	さとう		しょうゆ・ボン酢		
	全粒粉パン・牛乳		牛乳			全粒粉パン			643	801
	ポトフ	ウインナー・白いんげん豆		にんじん	たまねぎ・キャベツ・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 (水)	コールスローサラダ			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		23.0	28.1
	クリームチーズ (小中のみ)		クリームチーズ (小中のみ)							
	シーフードカレーピラフ (麦入り)・牛乳	えび・いか・あさり	牛乳	にんじん	たまねぎ・えだ豆	精白米・精麦	なたね油	ぶどう酒・ウスターソース カレー粉・チキンコンソメ	636	743
22 (木)	ひじきとチーズのサラダ	まぐろの油づけ	チーズ・ひじき		キャベツ・きゅうり	さとう	なたね油	しょうゆ		
	マカロニスープ	白いんげん豆・ベーコン		トマト・にんじん	たまねぎ	マカロニ	なたね油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	22.4	26.3
	スイートポテト (小中のみ)					スイートポテト (小中のみ)				
23 (金)	しつぽくうどん・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・さつまいも		しょうゆ・みりん・にぼし (だし)	594	706
	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		26.2	30.9
	ブロッコリーのドレッシングあえ			ブロッコリー・にんじん	キャベツ			ドレッシング		
26 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			586	733
	じゃがいものそぼろ煮	牛肉・ぶた肉		にんじん・さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも・こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ	19.6	23.5
	大根の香りあえ	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		
27 (火)	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)	676	793
	れんこんのきんぴら	てんぷら		にんじん さやいんげん	れんこん・ごぼう	こんにゃく・さとう	ごま油・ごま	しょうゆ・みりん・一味とうがらし けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)		
	すいとん汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	すいとん		けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	23.2	27.0
28 (水)	おはぎ (小中のみ)					おはぎ (小中のみ)				
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			628	840
	魚のフライ	白身魚のフライ					なたね油	中濃ソース		
29 (木)	ゆで野菜			にんじん	キャベツ				24.5	33.5
	コーンクリームスープ	ベーコン	牛乳・生クリーム	にんじん	たまねぎ・とうもろこし・エリンギ	コーンスターチ	バター	がらスープ・チキンコンソメ		
	チーズ (中のみ)		チーズ (中のみ)							
30 (金)	オリーブ牛のハヤシライス (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・えんどう豆 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	652	820
	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	22.6	27.3
	ミニトマト			ミニトマト						
31 (土)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			612	755
	あつあげとチンゲンサイのみそいため	あつあげ・ぶた肉 みそ		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・にんにく	さとう・でんぷん	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ トウバンジャン		
	野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	24.9	29.6
32 (日)	チーズ (小中のみ)		チーズ (小中のみ)							
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			652	810
	讃岐さーもんのきのこソースかけ	さけ			エリンギ・えのきたけ・しめじ	でんぷん・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん		
33 (月)	ほうれん草のアーモンドあえ			ほうれん草	キャベツ・もやし	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ	28.5	33.9
	わかめのみそ汁	油あげ・みそ	わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ			にぼし (だし)		
	大豆ごはん (麦入り)・牛乳	大豆・とり肉・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	546	744
34 (火)	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・ごま油	しょうゆ		
	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)	23.6	30.2
	プリン (中のみ)					プリン (中のみ)				

10月学校給食栄養量 (22回平均)

	エネルギー	たんぱく質	脂質		カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	kcal	g	g	脂肪エネルギー比	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
小学生 (中学年)	617	23.8	18.5	26.9%	352	93	2.5	2.9	238	0.53	0.55	31	5.2	2.2
中学生	774	29.0	21.9	25.0%	395	113	3.5	3.5	281	0.67	0.63	39	6.6	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」(10月21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。





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 (木)	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)	668	819
	ひじきのあえもの	ハム	ひじき	小松菜・にんじん	キャベツ			ドレッシング		
	だんご汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	大根			にぼし (だし)	21.6	25.7
2 (金)	きなこあげパン (小)	きなこ				コッペパン・さとう	なたね油			
	コッペパン・手作りベリージャム (中)				ミックスベリー・きいちビュレ・レモン	コッペパン・さとう			609	764
	牛乳		牛乳							
	ポトフ	とり肉・白いんげん豆		にんじん	たまねぎ・大根・キャベツ・セロリ		なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ・しょうゆ		
5 (月)	さつまいもサラダ				キャベツ・きゅうり	さつまいも・さとう	なたね油	りんご酢	24.5	31.3
	チーズ (中のみ)		チーズ (中のみ)							
	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			623	846
	さわらの西京焼き (小)	さわら西京焼き					なたね油			
6 (火)	さわら梅肉フライ (中)	さわら梅肉フライ								
	まごわやさしい煮	あつあげ・てんぷら	ひじき	にんじん・さやいんげん	ごぼう・しいたけ	こんにやく・さとう	ごま・なたね油	しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	27.4	31.2
	にらたま汁	たまご		にんじん・にら	たまねぎ	でんぶん		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	コッペパン (袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン (袋入り)			626	758
7 (水)	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		
	ビーンズサラダ	大豆・まぐろの油づけ		にんじん	キャベツ・きゅうり・レモン	さとう	なたね油	りんご酢・しょうゆ	24.6	29.0
	れんこんチップ				れんこん		なたね油			
	ぼらずし・牛乳	とり肉・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)	632	731
8 (木)	さつまいもの天ぷら					さつまいもの天ぷら	なたね油			
	おひたし	かつおぶし		小松菜・にんじん	キャベツ・とうもろこし	さとう		しょうゆ	20.1	23.3
	すまし汁	とうふ・かまぼこ	わかめ	ねぎ	たまねぎ			しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	ごはん・ひじきのり・牛乳		牛乳・ひじきのり			精白米			695	888
9 (金)	さばのしょうが焼き	さば			しょうが			しょうゆ・みりん		
	こうやどうふのたまごとし	たまご・こうやどうふ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ	さとう		しょうゆ・にぼし (だし)	32.4	40.5
	みそ汁	油あげ	みそ	にんじん・ねぎ	大根・たまねぎ			にぼし (だし)		
	金時いもパン・牛乳		牛乳			金時いもパン			659	772
12 (月)	オリーブ地どりのハニーレモンソースかけ (小)	とり肉			レモン	でんぶん・米粉 さとう・はちみつ	なたね油	しょうゆ・塩こうじ・みりん		
	オリーブ地どりのハニーレモンソース焼き (中)	とり肉			レモン	さとう・はちみつ・でんぶん		しょうゆ・塩こうじ・みりん		
	ひじきとチーズのサラダ	ハム	チーズ・ひじき	にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	なたね油	しょうゆ	30.0	40.4
	野菜スープ	白いんげん豆・ベーコン		トマト・にんじん	たまねぎ・キャベツ・セロリ			がらすープ・チキンコンソメ・しょうゆ		
13 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			683	856
	いわしのかば焼き風		いわし粉つき		しょうが	さとう	なたね油	しょうゆ・みりん		
	大根と水菜のあえもの	ささみの油づけ		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	25.1	30.7
	ふしめん汁	うずらたまご・油あげ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	ふしめん		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
14 (水)	ガパオライス・牛乳	ぶた肉・とり肉	牛乳	パプリカ・ピーマン	たまねぎ・なす・にんにく	精白米・さとう・でんぶん	なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん・オイスターソース・バジル	656	819
	むし野菜			にんじん	キャベツ・とうもろこし					
	えびだんごとフォーのスープ	えびだんご・ハム		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・しいたけ	フォー	なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	28.8	34.6
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			649	826
15 (木)	とり肉の塩こうじ焼き	とり肉					なたね油	塩こうじ		
	秋野菜の煮もの	ぶた肉		にんじん・さやいんげん	れんこん・ごぼう	さといも・さとう・でんぶん	ごま油	しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	25.6	32.2
	みそ汁	油あげ・みそ		にんじん・小松菜	たまねぎ・えのきたけ			けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)		
	ごはん・切りほし大根のふりかけ・牛乳	かつおぶし	牛乳・こんぶ		切りほし大根・しょうが	精白米・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん	700	859
16 (金)	すき焼き風煮	牛肉・焼きどうふ		にんじん	はくさい・たまねぎ・大根・太ねぎ	こんにやく・さとう・ふ	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	キャベツ	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ	24.6	29.2
	おはぎ					おはぎ				
	全粒粉パン・いちごジャム・牛乳		牛乳			全粒粉パン・いちごジャム			651	826
19 (月)	焼きウインナー	ウインナー			たまねぎ			しょうゆ		
	ジャーマンポテト	ベーコン		パセリ	たまねぎ	じゃがいも	なたね油	しょうゆ		
	アイントップフ	とり肉・白いんげん豆		にんじん・さやいんげん	キャベツ・たまねぎ・セロリ		なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ	25.0	31.3
	りんご				りんご					
20 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			671	834
	焼きどうふのみそそば煮	焼きどうふ・ぶた肉・ぶたレバー・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・でんぶん	ごま油	しょうゆ・一味とうがらし		
	五色なます	たまご	ちりめん	にんじん	大根・きゅうり・きくらげ	さとう	ごま	りんご酢	28.1	34.1
	みかん				みかん					
21 (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)	588	699
	かまあげいりこのからあげ		かまあげいりこ粉つき				なたね油			
	食べて菜のドレッシングあえ			食べて菜・にんじん	キャベツ			ドレッシング	26.4	31.2
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			686	858
22 (木)	肉じゃが	牛肉		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		
	れんこんのきんぴら	てんぷら	くきわかめ	にんじん	ごぼう・れんこん	さとう	なたね油・ごま	しょうゆ・みりん	26.9	32.4
	スタミナ納豆	とり肉・納豆		ねぎ	にんにく・しょうが	さとう	ごま油	しょうゆ・みりん・タバスコ		
	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・さとう	くり	しょうゆ・こんぶ (だし)	606	725
23 (金)	さんまの梅煮	さんまの梅煮					ごま	しょうゆ	23.4	28.2
	いそ香あえ		味噌つけのり	チンゲンサイ・にんじん	はくさい					
	さつまいもとにらのみそ汁	油あげ	みそ	にんじん・にら	たまねぎ	さつまいも		にぼし (だし)		
	コッペパン・手作りベリージャム (小)				ミックスベリー・きいちビュレ・レモン	コッペパン・さとう			664	864
26 (月)	きなこあげパン (中)	きなこ				コッペパン・さとう	なたね油			
	牛乳		牛乳							
	シーフードチャウダー	白いんげん豆・あさり・いも・ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・コーンスターチ	バター	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ		
	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		22.7	29.2
27 (火)	豆乳プリン					豆乳プリン				
	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・えんどう豆 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・からし粉	674	862
	りっちゃんサラダ	ハム・かつおぶし	こんぶ	トマト・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	22.9	28.1
	チーズ		チーズ							
28 (水)	オリブ牛のビビンバ (発芽玄米ごはん)・牛乳	牛肉	牛乳	ほうれん草・にんじん・ねぎ	もやし・にんにく	精白米・発芽玄米・さとう	ごま油・ごま	しょうゆ・一味とうがらし	724	888
	わかめスープ	うずらたまご・ハム	わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ		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		
	ヨーグルト・希少糖シロップ		ヨーグルト			希少糖シロップ			31.0	37.1
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			613	777
29 (木)	讃岐さーもんのみそマヨ焼き	さけ・みそ					マヨネーズ	みりん		
	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	なたね油・ごま油	しょうゆ・けずりぶし (だし)	27.9	35.2
	香りあえ	ハム		チンゲンサイ・にんじん	キャベツ・もやし・シークワーサー	さとう		しょうゆ		
	大豆ごはん・牛乳	牛肉・大豆	牛乳・ひじき	にんじん	えだ豆	精白米・さとう	なたね油	しょうゆ	601	708
30 (金)	ささかまぼこ	ささかまぼこ								
	ちりめんあえ		ちりめん	食べて菜	はくさい・とうもろこし	さとう	なたね油	しょうゆ	21.9	26.8
	いなか汁	とうふ・みそ		にんじん・ねぎ	大根・ごぼう	さといも		にぼし (だし)		
	スイーツポテト					スイーツポテト				
10月学校給食栄養量 (22回平均)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			577	739
	かぼちゃのチーズ焼き	ベーコン	チーズ	かぼちゃ・パセリ	たまねぎ	米粉				
	ツナサラダ	まぐろの油づけ		プロッコリー・にんじん	きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油		22.6	28.5
	コンソメスープ	ハム		にんじん・パセリ	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・しょうゆ		

10月学校給食栄養量 (22回平均)

	エネルギー	たんぱく質	脂質		カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	kcal	g	g	脂質エネルギー比	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
小学生 (中学年)	648	25.6	20.2	28.1%	354	93	2.6	3.2	280	0.50	0.57	32	4.8	2.4
中学生	805	31.4	23.7	26.5%	389	112	3.4	4.0	334	0.65	0.64	39	6.1	3.1

▼さらに詳しい情報はこちらから▼

高松市学校給食会
ホームページへ

給食献立と
食材産地について

※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。
 ※6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」(10月20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。