



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)
1 (火)	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	561	719
	かんぴょうのあえもの	ハム	こんぶ	にんじん	きゅうり・かんぴょう	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ		
	白玉ぞう煮	とり肉・なると		にんじん・小松菜	大根	白玉だんご		しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
2 (水)	大根のたまごとじどんぶり(麦ごはん)牛乳	たまご・ベーコン	牛乳	にんじん・ねぎ	大根・しいたけ	精白米・精麦 さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん・チキンコンソメ	624	782
	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		21.6	25.9
	チンゲンサイとたくあんのごまあえ			チンゲンサイ	キャベツ・たくあん		ごま	しょうゆ		
3 (木)	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)	637	747
	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)		
4 (金)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			628	802
	オリーブ地どりのフライドチキン	とり肉			にんにく・しょうが	コーンミール でんぶん・米粉	なたね油	ぶどう酒	21.1	26.2
	チョップドサラダ	まぐろの油づけ		にんじん	ロメインレタス・きゅうり・セロリ・レモン	マカロニ・さとう	なたね油			
コーンチャウダー	白いんげん豆・ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・とうもろこし	じゃがいも・コーンスターチ	バター	がらすープ・チキンコンソメ			
7 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			610	753
	たこ入り煮こみおでん	たこ・あつあげ うずらたまご・てんぷら	こんぶ	にんじん	大根	こんにゃく・さとう		しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)	26.9	32.3
	食べて菜の香りあえ			食べて菜	はくさい・キャベツ・すだち	さとう	ごま	しょうゆ		
みかん				みかん						
8 (火)	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)	576	745
	えび入り金時あげ					えび入り金時あげ	なたね油		22.5	26.8
	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)					
9 (水)	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			633	791
	こうやどうふのたまごとじ	たまご・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・みりん・けずりぶし(だし)	30.2	36.7
	まんばのごまドレッシングあえ			まんば・にんじん	もやし	さとう	ごま・なたね油・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・ぶたレバー	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・カレー粉・ぶどう酒 チャツネ・チキンコンソメ	630		
10 (木)	アーモンドサラダ			小松菜	キャベツ・もやし	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ	22.5	27.1
	小にぼし		小にぼし							
	小型黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン			642	850
11 (金)	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	29.0	36.2
	讃岐さーもんのレモンソース	さけ			レモン	でんぶん・さとう	なたね油	しょうゆ		
	ブロッコリーとチーズのサラダ		チーズ	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		
14 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			570	760
	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	27.0	32.6
	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			
15 (火)	コッペパン(袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン(袋入り)			662	787
	オリーブ牛のボルシチ	牛肉	生クリーム	にんじん	かぶ・たまねぎ・キャベツ		なたね油・バター	トマトケチャップ・トマトピューレ がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	24.6	29.0
	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					
16 (水)	いわしのかば焼き風	いわし粉つき			しょうが	さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん	631	778
	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	22.5	27.0
	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				みかん						
17 (木)	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	610	728
	大根のそぼろ煮	とり肉		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)	24.9	29.3
	かぼちゃのみそ汁	油あげ・みそ		かぼちゃ・ねぎ	たまねぎ			にぼし(だし)		
コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン					
18 (金)	はくさいのクリーム煮	とり肉・ベーコン	牛乳・生クリーム・チーズ	にんじん	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	638	805
	ひじき入り根菜サラダ	まぐろの油づけ	ひじき	にんじん	ごぼう・れんこん・きゅうり	さとう	ごま油・なたね油	しょうゆ	25.0	31.7
	キウイフルーツ				キウイフルーツ					
中華風たきごみごはん(麦入り)・牛乳	焼きぶた	牛乳	にんじん・ねぎ	たけのこ・えだ豆・ほししいたけ	精白米・精麦・さとう	ごま油	しょうゆ	627		
21 (月)	ビーフンサラダ	ハム		チンゲンサイ・にんじん	もやし	ビーフン・さとう	ごま油	しょうゆ・からし	24.2	28.3
	ロメインレタスとたまごのスープ	とうふ・たまご			ロメインレタス・たまねぎ	でんぶん	ごま油	がらすープ・しょうゆ チキンコンソメ・けずりぶし(だし)		
	ミックスナッツ						ミックスナッツ			
22 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			654	839
	さばのみぞれ煮	さばのみぞれ煮							23.6	29.3
	野菜のポン酢あえ			小松菜	もやし・キャベツ		ごま	しょうゆ・ポン酢		
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)			
23 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			587	734
	焼きどうふのみそそぼろ煮	焼きどうふ・ぶた肉・みそ		にんじん・チンゲンサイ・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ・しょうが・にんにく	さとう・でんぶん	ごま油	しょうゆ・一味とうがらし	25.2	30.3
	かみかみあえ	するめ		まんば・にんじん	切りほし大根	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ		
コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン					
24 (木)	かぶのポトフ	とり肉・白いんげん豆 ベーコン		にんじん	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	589	735
	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		24.6	30.4
	クリームチーズ		クリームチーズ							

12月学校給食栄養量(18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	24.6	19.9	29.0%	364	92	2.8	3.0	279	0.50	0.58	40	5.0	2.3
中学生	772	29.8	23.6	27.5%	404	112	3.7	3.8	329	0.64	0.66	50	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。

※15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」(12月11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。





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)
1 (火)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			647	874
	おからハンバーグ	おからハンバーグ								
	ゆで野菜			にんじん	キャベツ			トマトケチャップ		
	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)							
かき (小中のみ)				かき (小中のみ)				24.4	33.9	
2 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			634	811
	さばのみそ煮	さばのみそ煮								
	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	29.8	37.7
	けんちん汁	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)		
3 (木)	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	561	719
	かんぴょうのあえもの	ハム	こんぶ	にんじん	きゅうり・かんぴょう	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ		
	白玉豆腐煮	とり肉・なると		にんじん・小松菜	大根	白玉だんご		しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	22.1	26.5
	いもようかん (中のみ)					いもようかん(中のみ)				
	大根のたまごとじどんぶり (麦ごはん)牛乳	たまご・ベーコン	牛乳	にんじん・ねぎ	大根・しいたけ	精白米・精麦 さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん・チキンコンソメ	624	782
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		21.6	25.9	
チンゲンサイとたくあんのごまあえ			チンゲンサイ	キャベツ・たくあん		ごま	しょうゆ			
7 (月)	さともごはん・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳	にんじん	えだ豆	精白米・さとも・さとう		しょうゆ・こんぶ(だし)	637	747
	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)		
	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)	26.0	30.2
	チーズ (小中のみ)		チーズ (小中のみ)							
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			628	802
8 (火)	オリーブ地どりのフライドチキン	とり肉			にんにく・しょうが	コーンミール でんぶん・米粉	なたね油	ぶどう酒	21.1	26.2
	チョップドサラダ	まぐろの油づけ		にんじん	ロメインレタス・きゅうり・セロリ・レモン	マカロニ・さとう	なたね油			
	コーンチャウダー	白いんげん豆・ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・とうもろこし	じゃがいも・コーンスターチ	バター	がらスープ・チキンコンソメ		
9 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			610	753
	たこ入り煮こみおでん	たこ・あつあげ うずらたまご・てんぷら	こんぶ	にんじん	大根	こんにゃく・さとう		しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)	26.9	32.3
	食べて菜の香りあえ			食べて菜	はくさい・キャベツ・すだち	さとう	ごま	しょうゆ		
	みかん (小中のみ)				みかん (小中のみ)					
10 (木)	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)	576	745
	えび入り金時あげ					えび入り金時あげ	なたね油		22.5	26.8
	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)				
	麦ごはん・あさりのつくだ煮 (小中のみ)牛乳	あさりのつくだ煮(小中のみ)	牛乳				精白米・精麦		633	791
11 (金)	こうやどうふのたまごとじ	たまご・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・みりん・けずりぶし(だし)	30.2	36.7
	まんぼうのごまドレッシングあえ			まんぼう・にんじん	もやし	さとう	ごま・なたね油・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・ぶたレバー	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・カレー粉・ぶどう酒 チャツネ・チキンコンソメ	630	790
14 (月)	アーモンドサラダ			小松菜	キャベツ・もやし	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ	22.5	27.1
	小にぼし		小にぼし							
	小型黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン			642	850
15 (火)	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	29.0	36.2
	讃岐さーもんのレモンソース	さけ			レモン	でんぶん・さとう	なたね油	しょうゆ		
	ブロッコリーとチーズのサラダ		チーズ	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		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			570	760
16 (水)	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	27.0	32.6
	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		
	だいだいのムース (中のみ)					だいだいのムース(中のみ)				
17 (木)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			633	793
	オリーブ牛のボルシチ	牛肉	生クリーム	にんじん	かぶ・たまねぎ・キャベツ		なたね油・バター	トマトケチャップ・トマトピューレ がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	25.4	31.5
	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			
18 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			631	778
	いわしのかば焼き風	いわし粉つき			しょうが	さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん		
	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)	22.5	27.0
	みかん (小中のみ)				みかん (小中のみ)					
21 (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	610	728
	大根のそぼろ煮	とり肉		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)	24.9	29.3
	かぼちゃのみそ汁	油あげ・みそ		かぼちゃ・ねぎ	たまねぎ			にぼし(だし)		
22 (火)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			638	805
	はくさいのクリーム煮	とり肉・ベーコン	牛乳・生クリーム・チーズ	にんじん	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		
	ひじき入り根菜サラダ	まぐろの油づけ	ひじき	にんじん	ごぼう・れんこん・きゅうり	さとう	ごま油・なたね油	しょうゆ		
	キウイフルーツ (小中のみ)				キウイフルーツ (小中のみ)					
23 (水)	中華風たきごみごはん (麦入り)・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・精麦・さとう	ごま油	しょうゆ	627	757
	ビーフンサラダ	ハム		チンゲンサイ・にんじん	もやし	ビーフン・さとう	ごま油	しょうゆ・からし		
	ロメインレタスとたまごのスープ	とうふ・たまご			ロメインレタス・たまねぎ	でんぶん	ごま油	がらスープ・しょうゆ チキンコンソメ・けずりぶし(だし)	24.2	28.3
	ミックスマツ (小中のみ)						ミックスマツ(小中のみ)			
24 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			654	839
	さばのみぞれ煮	さばのみぞれ煮							23.6	29.3
	野菜のボン酢あえ			小松菜	もやし・キャベツ		ごま	しょうゆ・ボン酢		
	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)		

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



高松市学校給食会



給食献立と
食材産地について

12月学校給食栄養量 (18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)	622	24.9	20.2	29.3%	356	93	2.7	3.0	276	0.51	0.59	39	4.9	2.4
中学生	785	30.5	24.4	28.0%	411	114	3.8	3.8	329	0.66	0.69	47	6.4	3.0

※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。 ※米粉粉には、小麦粉とグルテン(小麦粉たんぱく質)が入っています。
 ※「ふるさと食再発見週間」(12月15日)には、郷土料理や地産産物も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。



12月分学校給食献立表

令和2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	おもにカロリー 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			637	800
	とうふの中華煮	とうふ・ぶた肉		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・しょうが・ほししいたけ	さとう・でんぶん	なたね油・ごま油	しょうゆ・オイスターソース・チキンコンソメ		
	はるさめサラダ	ハム		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		
	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		
2 (水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			647	874
	おからハンバーグ	おからハンバーグ								
	ゆで野菜			にんじん	キャベツ			トマトケチャップ		
	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	からスープ・チキンコンソメ		
3 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			634	811
	さばのみそ煮	さばのみそ煮								
	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		
	けんちん汁	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)		
4 (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	561	719
	かんぴょうのあえもの	ハム	こんぶ	にんじん	きゅうり・かんぴょう	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ		
	白玉ぞう煮	とり肉・なると		にんじん・小松菜	大根	白玉だんご		しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	いもようかん(中のみ)					いもようかん(中のみ)				
7 (月)	大根のたまごとじどんぶり(麦ごはん)牛乳	たまご・ベーコン	牛乳	にんじん・ねぎ	大根・しいたけ	精白米・精麦 さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん・チキンコンソメ	624	782
	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			
	チンゲンサイとたくあんのごまあえ			チンゲンサイ	キャベツ・たくあん			ごま		
	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)		
8 (火)	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・にほし(だし)・こんぶ(だし)	637	747
	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		にほし(だし)		
	チーズ(小中のみ)		チーズ(小中のみ)							
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
9 (水)	オリーブ地どりのフライドチキン	とり肉			にんにく・しょうが	コーンミール でんぶん・米粉	なたね油	ぶどう酒	628	802
	チョップドサラダ	まぐろの油づけ		にんじん	ロメインレタス・きゅうり・セロリ・レモン	マカロニ・さとう	なたね油			
	コーンチャウダー	白いんげん豆・ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・とうもろこし	じゃがいも・コーンスターチ	バター	からスープ・チキンコンソメ		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
10 (木)	たこ入り煮こみおでん	たこ・あつあげ うずらたまご・てんぷら	こんぶ	にんじん	大根	こんにやく・さとう		しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)	610	753
	食べて菜の香りあえ			食べて菜	はくさい・キャベツ・すだち	さとう	ごま	しょうゆ		
	みかん(小中のみ)				みかん(小中のみ)					
	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・にほし(だし)		
11 (金)	えび入り金時あげ					えび入り金時あげ	なたね油		576	745
	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)				
	麦ごはん・あさりのつくだ煮(小中のみ)・牛乳	あさりのつくだ煮(小中のみ)	牛乳			精白米・精麦				
14 (月)	こうやどうふのたまごとじ	たまご・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・みりん・けずりぶし(だし)	633	791
	まんばのごまドレッシングあえ			まんば・にんじん	もやし	さとう	ごま・なたね油・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・ぶたレバー	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	からスープ・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・カレー粉・ぶどう酒 チャツネ・チキンコンソメ		
	アーモンドサラダ			小松菜	キャベツ・もやし	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ		
15 (火)	小にぼし		小にぼし						22.5	27.1
	小型黒糖パン・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	からスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ		
	讃岐さーもんのレモンソース	さけ			レモン	でんぶん・さとう	なたね油	しょうゆ		
16 (水)	ブロッコリーとチーズのサラダ		チーズ	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	29.0	36.2
	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		
17 (木)	田作り		かえり			さとう	ごま	みりん・しょうゆ	27.0	32.6
	だいだいのムース(中のみ)					だいだいのムース(中のみ)				
	コッペパン(袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン(袋入り)				
	オリーブ牛のボルシチ	牛肉	生クリーム	にんじん	かぶ・たまねぎ・キャベツ		なたね油・バター	トマトケチャップ・トマトピューレ からスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ		
18 (金)	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		24.6	29.0
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
	いわしのかば焼き風	いわし粉つき			しょうが	さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん		
	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		
21 (月)	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	こんにやく		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	22.5	27.0
	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		
	大根のそぼろ煮	とり肉		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・にほし(だし)		
22 (火)	かぼちゃのみそ汁	油あげ・みそ		かぼちゃ・ねぎ	たまねぎ			にほし(だし)	24.9	29.3
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	はくさいのクリーム煮	とり肉・ベーコン	牛乳・生クリーム・チーズ	にんじん	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	からスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ		
	ひじき入り根菜サラダ	まぐろの油づけ	ひじき	にんじん	ごぼう・れんこん・きゅうり	さとう	ごま油・なたね油	しょうゆ		
23 (水)	キウイフルーツ(小中のみ)				キウイフルーツ(小中のみ)				25.0	31.7
	中華風たきごま(麦入り)・牛乳	焼きぶた	牛乳	にんじん・ねぎ	たけのこ・えだ豆・ほししいたけ	精白米・精麦・さとう	ごま油	しょうゆ		
	ビーフンサラダ	ハム		チンゲンサイ・にんじん	もやし	ビーフン・さとう	ごま油	しょうゆ・からし		
	ロメインレタスとたまごのスープ	とうふ・たまご			ロメインレタス・たまねぎ	でんぶん	ごま油	からスープ・しょうゆ チキンコンソメ・けずりぶし(だし)		
24 (木)	ミックスナッツ(小中のみ)							ミックスナッツ(小中のみ)	24.2	28.3

12月学校給食栄養量(18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)	622	25.2	20.1	29.1%	365	100	2.7	3.0	276	0.50	0.58	38	4.9	2.3
中学生	782	30.7	24.2	27.8%	421	122	3.8	3.9	328	0.64	0.67	46	6.3	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。

※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。

※「ふるさと食再発見週間」(12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。

D 木太小・古高松小・屋島小・前田小・木太南小・古高松南小・屋島東小・屋島西小・木太北部小・牟礼小・牟礼北小・牟礼南小・庵治小・屋島中・古高松中・木太中・牟礼中・庵治中・栗山幼・大町幼



12月分学校給食献立表

令和2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						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)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			562	702
	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	21.2	25.6
	たくあんあえ				もやし・キャベツ・たくあん		ごま	しょうゆ		
2 (水)	カレーピラフ・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・マッシュルーム・えだ豆 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	642	744
	にんじんサラダ	まぐろの油つけ		さやいんげん・にんじん	とうもろこし	さとう	オリーブ油・なたね油	りんご酢	21.7	24.9
	コンソメスープ	ベーコン・白いんげん豆		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		
	ココアワッフル					ココアワッフル				
3 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			628	803
	はまちのゆうあん焼き	はまち			ゆず	さとう		みりん・しょうゆ	27.9	35.1
	いそ香あえ		のり	小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ		
	あつあげとひじきのうま煮	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		
4 (金)	全粒粉パン・黒豆きなこクリーム・牛乳		牛乳			全粒粉パン	黒豆きなこクリーム		658	816
	オリーブ地どりさつまいものシチュー	とり肉・白花豆・大豆	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ	さつまいも・小麦粉	なたね油	がらすープ・チキンコンソメ	23.7	29.5
	ツナサラダ	まぐろの油つけ			きゅうり・大根			ドレッシング		
7 (月)	ひじきごはん・牛乳	牛肉・油あげ	牛乳・ひじき	にんじん	えだ豆	精白米・こんにやく さとう	なたね油	しょうゆ・こんぶ(だし)	612	730
	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	23.5	27.7
	すいとん汁	油あげ・みそ		にんじん	大根	すいとん		にぼし(だし)		
8 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			610	754
	焼き豆腐のみそそばろ煮	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・でんぷん	ごま油	しょうゆ	22.7	27.2
	食べて菜のごまドレッシングあえ			食べて菜・にんじん	もやし・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油・なたね油	しょうゆ		
	だいだいのムース					だいだいのムース				
9 (水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			647	835
	讃岐さーもんのレモンソースかけ	さけ			レモン	でんぷん・さとう 米粉	なたね油	しょうゆ	30.3	39.4
	グリーンサラダ		チーズ	ブロッコリー・にんじん	きゅうり			ドレッシング		
10 (木)	トマトスープ	白いんげん豆 ベーコン		トマト・にんじん	たまねぎ・にんにく	マカロニ・さとう	なたね油	がらすープ・ぶどう酒 トマトパウダー・チキンコンソメ		
	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			581	722
	じゃがいものそばろ煮	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・でんぷん	なたね油	しょうゆ	20.2	23.7
11 (金)	ごまあえ			にんじん	きゅうり・大根	さとう	ごま	しょうゆ・ボン酢		
	冬野菜カレーライス(麦ごはん) 牛乳	牛肉	牛乳	にんじん・トマト	たまねぎ・かぶ・れんこん にんにく・しょうが	精白米・精麦 小麦粉	なたね油	ウスターソース・がらすープ・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	648	799
	アーモンドサラダ		ヨーグルト	小松菜	もやし	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ	20.1	23.6
14 (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	593	682
	はるさめスープ	ハム	わかめ	にんじん	たまねぎ	はるさめ		がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	20.2	22.9
	野菜のごまサラダ			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・なたね油	しょうゆ		
15 (火)	プリン					プリン				
	オリーブ牛の牛どん(麦ごはん) 牛乳	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・太ねぎ・ほししいたけ	精白米・精麦 さとう・でんぷん		しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)	713	881
	小いわしのなんばんづけ みかん	小いわし		にんじん	たまねぎ みかん	さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	27.4	33.2
16 (水)	さけ菜めし・牛乳		牛乳			精白米		さけ菜めしごはんのもと	583	726
	大根とあつあげのそばろ煮	あつあげ・ぶた肉		にんじん	大根・えだ豆・しょうが	さとう・でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん	19.6	23.5
	わが家のみそ汁	みそ		金時にんじん・小松菜	かぶ	さつまいも・ふしめん		にぼし(だし)		
17 (木)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			676	912
	とり肉の照り焼きソースかけ	とり肉				でんぷん・さとう 米粉	なたね油	みりん・しょうゆ	29.6	39.9
	野菜サラダ	まぐろの油つけ		ブロッコリー・にんじん	きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
	コーンチャウダー	ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ・とうもろこし	じゃがいも コーンスターチ	なたね油	がらすープ・チキンコンソメ		
	チーズ(中のみ)		チーズ(中のみ)							
18 (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			565	701
	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	25.4	29.9
	ゆかりあえ			小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ・赤じそ粉		
21 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			593	747
	肉だんごのスープ煮	肉だんご・白いんげん豆			たまねぎ・キャベツ	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	22.1	27.6
	れんこんサラダ			にんじん	きゅうり・れんこん・とうもろこし	さとう	オリーブ油・なたね油	りんご酢		
りんご					りんご					
22 (火)	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・でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし(だし)	629	730
	小えびのからあげ		小えび粉つき				なたね油		25.4	29.9
	野菜マフィン					野菜マフィン				
23 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			593	741
	煮こみおでん	あつあげ・うずらたまご 牛肉・てんぷら・みそ	こんぶ	にんじん	大根	こんにやく・さとう		しょうゆ	24.4	29.1
	香りあえ			にんじん	もやし・きゅうり・ゆず	さとう		しょうゆ		
24 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			664	835
	ぶた肉と野菜のいためもの	ぶた肉			キャベツ・もやし・たまねぎ エリンギ・にんにく・しょうが	さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	28.2	34.5
	じゃがいものみそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ		じゃがいも		にぼし(だし)		
納豆	納豆									

12月学校給食栄養量(18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)	622	24.1	19.6	28.3%	340	86	2.7	3.2	229	0.52	0.55	25	4.6	2.2
中学生	770	29.3	22.9	26.8%	373	104	3.4	4.0	268	0.67	0.63	30	5.9	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。

※「ふるさとの食再発見週間」(12月22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。





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)	
1 (火)	カレーピラフ・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・マッシュルーム・えだ豆 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	642	744	
	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	オリーブ油・なたね油	りんご酢	21.7	24.9	
	コンソメスープ	ベーコン・白いんげん豆		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
	ココアワッフル						ココアワッフル				
2 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			562	702	
	すき焼き風煮 たくあんあえ	牛肉・焼き豆腐		にんじん	大根・はくさい・太ねぎ もやし・キャベツ・たくあん	ふ・さとう	なたね油	しょうゆ しょうゆ	21.2	25.6	
3 (木)	全粒粉パン・黒豆きなこクリーム・牛乳		牛乳			全粒粉パン	黒豆きなこクリーム		658	816	
	オリーブ地どりとなつまいものシチュー ツナサラダ	とり肉・白花生・大豆	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ	さつまいも・小麦粉	なたね油	がらすープ・チキンコンソメ ドレッシング	23.7	29.5	
4 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			628	803	
	はまちのゆであん焼き	はまち			ゆず	さとう		みりん・しょうゆ			
	いそ香あえ		のり	小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ	27.9	35.1	
	あつあげとひじきのうま煮	あつあげ・てんぷら	ひじき	にんじん	ごぼう・えだ豆	こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん			
7 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			610	754	
	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・でんぷん	ごま油	しょうゆ	22.7	27.2	
	食べて菜のごまドレッシングあえ だいだいのムース			食べて菜・にんじん	もやし・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油・なたね油	しょうゆ			
8 (火)	ひじきごはん・牛乳	牛肉・油あげ	牛乳・ひじき	にんじん	えだ豆	精白米・こんにゃく さとう	なたね油	しょうゆ・こんぶ(だし)	612	730	
	根菜の煮もの すいとん汁	ぶた肉		にんじん	ごぼう・れんこん	さとう	ごま油	しょうゆ にぼし(だし)	23.5	27.7	
	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			581	722	
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・でんぷん	なたね油	しょうゆ	20.2			23.7
10 (木)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			647	835	
	讃岐さーものレモンソースかけ	さけ			レモン	でんぷん・さとう 米粉	なたね油	しょうゆ			
	グリーンサラダ		チーズ	ブロッコリー・にんじん	きゅうり			ドレッシング	30.3	39.4	
トマトスープ	白いんげん豆 ベーコン		トマト・にんじん	たまねぎ・にんにく	マカロニ・さとう	なたね油	がらすープ・ぶどう酒 トマトパウダー・チキンコンソメ				
11 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			664	835	
	ぶた肉と野菜のいためもの	ぶた肉			キャベツ・もやし・たまねぎ エリンギ・にんにく・しょうが	さとう	なたね油	しょうゆ・みりん			
	じゃがいものみそ汁 納豆	油あげ・みそ 納豆		にんじん・ねぎ		じゃがいも		にぼし(だし)	28.2	34.5	
14 (月)	オリーブ牛の牛どん(麦ごはん) 牛乳	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・太ねぎ・ほししいたけ	精白米・精麦 さとう・でんぷん		しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)	713	881	
	小いわしのなんばんづけ	小いわし		にんじん	たまねぎ	さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	27.4	33.2	
	みかん				みかん						
15 (火)	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	593	682	
	はるさめスープ	ハム	わかめ	にんじん	たまねぎ	はるさめ		がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	20.2	22.9	
	野菜のごまサラダ プリン			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・なたね油	しょうゆ			
16 (水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			593	747	
	肉だんごのスープ煮	肉だんご・白いんげん豆			たまねぎ・キャベツ	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			
	れんこんサラダ りんご			にんじん	きゅうり・れんこん・とうもろこし りんご	さとう	オリーブ油・なたね油	りんご酢	22.1	27.6	
17 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			593	741	
	煮こみおでん	あつあげ・うずらたまご 牛肉・てんぷら・みそ	こんぶ	にんじん	大根	こんにゃく・さとう		しょうゆ			
	香りあえ			にんじん	もやし・きゅうり・ゆず	さとう		しょうゆ	24.4	29.1	
18 (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・でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし(だし)	629	730	
	小えびのからあげ		小えび粉つき				なたね油		25.4	29.9	
	野菜マフィン					野菜マフィン					
21 (月)	さけ菜めし・牛乳		牛乳			精白米		さけ菜めしごはんのもと	583	726	
	大根とあつあげのそぼろ煮	あつあげ・ぶた肉		にんじん	大根・えだ豆・しょうが	さとう・でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん			
	わが家のみそ汁	みそ		金時にんじん・小松菜	かぶ	さつまいも・ふしめん		にぼし(だし)	19.6	23.5	
22 (火)	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			565	701	
	こうやどうふの煮もの ゆかりあえ	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 小松菜・にんじん	さとう	なたね油	しょうゆ しょうゆ・赤じそ粉	25.4	29.9	
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			676	912	
とり肉の照り焼きソースかけ	とり肉				でんぷん・さとう 米粉	なたね油	みりん・しょうゆ				
野菜サラダ	まぐろの油づけ		ブロッコリー・にんじん	きゅうり・とうもろこし			ドレッシング				
コーンチャウダー	ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ・とうもろこし	じゃがいも コーンスターチ	なたね油	がらすープ・チキンコンソメ	29.6			39.9
24 (木)	冬野菜カレーライス(麦ごはん) 牛乳	牛肉	牛乳	にんじん・トマト	たまねぎ・かぶ・れんこん にんにく・しょうが	精白米・精麦 小麦粉	なたね油	ウスターソース・がらすープ・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	648	799	
	アーモンドサラダ			小松菜	もやし	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ	20.1	23.6	
	ヨーグルト		ヨーグルト								

12月学校給食栄養量(18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)	622	24.1	19.6	28.3%	340	86	2.7	3.2	229	0.52	0.55	25	4.6	2.2
中学生	770	29.3	22.9	26.8%	373	104	3.4	4.0	268	0.67	0.63	30	5.9	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。

※「ふるさとの食再発見週間」(12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。



