



2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 (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 でんぷん・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・チキンコンソメ	639	801
	大豆と小にぼしのあげ煮	大豆	小にぼし			でんぷん・さとう	なたね油・ごま	しょうゆ	24.0	28.6
	野菜のポン酢あえ			小松菜	もやし・キャベツ			しょうゆ・ポン酢		
2 (火)	チキンライス (麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆	精白米・精麦	バター・なたね油	トマトケチャップ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ	656	792
	グリーンサラダ	まぐろの油づけ		小松菜	キャベツ・ロメインレタス	さとう	なたね油			
	コーンクリームスープ ヨーグルト	ベーコン・白いんげん豆	牛乳・生クリーム	パセリ	とうもろこし・たまねぎ		なたね油	がらすープ・チキンコンソメ	24.6	29.6
3 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			645	797
	いわしのかば焼き風	いわし粉つき			しょうが	さとう・でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん		
	ゆで野菜 大根のみそ汁 節分豆			ブロッコリー	キャベツ			にぼし (だし)	25.0	29.5
4 (木)	麦ごはん・味つけのり・牛乳		牛乳・味つけのり			精白米・精麦			601	750
	オリーブ牛のすき焼き煮	焼きどうふ・牛肉		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		
	食べて菜のちりめんあえ		ちりめん	食べて菜・にんじん	もやし・レモン	さとう		しょうゆ	28.4	34.5
5 (金)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			634	816
	ビーフストロガノフ	牛肉	ヨーグルト・生クリーム	トマト	たまねぎ・エリンギ・マッシュルーム	小麦粉	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ		
	こぶきいも 花野菜サラダ チーズ			ブロッコリー	カリフラワー・とうもろこし	さとう	なたね油		27.0	34.1
8 (月)	いなりずしどん (麦ごはん)・牛乳	ぶた肉・油あげ	牛乳・ちりめん	にんじん・ねぎ	たまねぎ・しめじ・えだ豆・しょうが	精白米・精麦・さとう	ごま・なたね油	しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	694	857
	根菜だんご汁	根菜入りつくね		小松菜・にんじん	大根			しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	ぼんかん				ぼんかん				28.1	33.5
9 (火)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			713	889
	リゾット	ベーコン		にんじん	たまねぎ・エリンギ・セロリ	精麦	なたね油	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ		
	ささみのコーンフレイクフライ 海そうサラダ ガトーショコラ	ささみコーンフレイクフライ					なたね油	中濃ソース		
10 (水)	麦ごはん・焼きのり・牛乳		牛乳・焼きのり			精白米・精麦			649	803
	さばのホイル焼き	さばのホイル焼き								
	食べて菜のおかかあえ すいとん汁	かつおぶし		食べて菜	もやし・キャベツ	さとう		しょうゆ・ポン酢	26.2	31.0
12 (金)	小型コッペパン (袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン (袋入り)			606	797
	ミートソースペンネ	ぶた肉・牛肉	チーズ	にんじん・ピーマン	たまねぎ・しめじ・にんにく	ペンネ	なたね油	トマトピューレ・トマトケチャップ ぶどう酒・ウスターソース・チキンコンソメ		
	イタリアンサラダ りんご			パプリカ	キャベツ・きゅうり・レモン	さとう	なたね油		23.4	29.5
15 (月)	大豆ごはん (麦入り)・牛乳	大豆・牛肉・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	614	728
	れんこんとこんぶの煮もの	てんぷら	こんぶ	にんじん	れんこん	こんにやく・さとう	ごま油	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)		
	石かり汁 牛乳プリン	さけ・みそ			はくさい・太ねぎ	じゃがいも		けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	25.9	30.6
16 (火)	みそラーメン・牛乳	ぶた肉・みそ	牛乳	にんじん・ねぎ	はくさい・たまねぎ・もやし にんにく	中華めん・さとう でんぷん	ごま油	がらすープ・しょうゆ チキンコンソメ・トウバンジャン	605	769
	かたくちいわしのからあげ ブロッコリーのサラダ		かたくちいわし粉つき	ブロッコリー	キャベツ		なたね油		26.7	33.6
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			618	776
17 (水)	八宝菜	うずらたまご・ぶた肉・いか		にんじん・ねぎ	はくさい・たまねぎ・たけのこ・しょうが	でんぷん	ごま油	しょうゆ・がらすープ・チキンコンソメ		
	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	25.7	30.9
	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		
18 (木)	発芽玄米ごはん あさりのつくだ煮 (中のみ)・牛乳	あさりのつくだ煮(中のみ)	牛乳			精白米・発芽玄米			600	771
	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		にんじん チンゲンサイ	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	24.3	30.6
	大根のゆず香あえ		ちりめん	にんじん	大根・ゆず	さとう		しょうゆ		
19 (金)	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			736	907
	冬野菜ポークビーンズ	大豆・ぶた肉 ベーコン		にんじん・トマト	たまねぎ・大根・はくさい・セロリ	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトピューレ・トマトケチャップ ぶどう酒・ウスターソース・チキンコンソメ		
	ひじきとチーズのサラダ りんごのタルト	ハム	チーズ・ひじき	にんじん	キャベツ	さとう	なたね油	しょうゆ	28.2	34.7
22 (月)	キムチごはん (麦入り)・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・精麦・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	643	784
	ナムル			ほうれん草・にんじん	もやし・にんにく	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・一味とうがらし		
	トック入りわかめスープ ミックスナッツ	ハム	わかめ	ねぎ	たまねぎ	トック	なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	22.8	27.6
24 (水)	カレーライス (麦ごはん)・牛乳	牛肉・レンズ豆	牛乳	にんじん	たまねぎ・セロリ・にんにく	精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらすープ・ぶどう酒・トマトケチャップ ウスターソース・しょうゆ・とんかつソース カレー粉・チャツネ・チキンコンソメ	640	801
	切りぼし大根のサラダ		こんぶ	ほうれん草・にんじん	切りぼし大根・とうもろこし	さとう	なたね油	しょうゆ	22.4	26.7
	小にぼし		小にぼし							
25 (木)	赤飯・牛乳	あずき	牛乳			精白米・もち米	ごま		739	898
	ヒレカツ	ヒレカツ					なたね油			
	ゆで野菜 紅白だんごのすまし汁 いちごクレープ			にんじん ねぎ	キャベツ・きゅうり たまねぎ・ほししいたけ			中濃ソース しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	25.4	29.9
26 (金)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			658	831
	根菜のクリームシチュー	大豆・あさり・いか ベーコン	牛乳・生クリーム	にんじん・パセリ	たまねぎ・ごぼう・大根	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		
	にんじんサラダ ネーブルオレンジ	まぐろの油づけ		にんじん	きゅうり	さとう	なたね油	りんご酢	26.9	33.6

2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 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
	kcal		g	g	脂質エネルギー比											
小学生 (中学年)	649	25.6	21.1	29.2%	392	95	3.1	3.3	231	0.49	0.55	29	5.5	2.3		
中学生	809	31.2	24.8	27.5%	436	117	4.1	4.1	269	0.65	0.64	36	6.9	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。

※食物アレルギー等に対応の必要な場合は、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。

※12日小型コッペパン (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」(2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。

A	太田小・三溪小・仏生山小・十河小・中央小
---	----------------------





2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 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			616	773
	とり肉のフリカッセ	とり肉	牛乳・生クリーム	パセリ	たまねぎ・しめじ・マッシュルーム・にんにく	じゃがいも・小麦粉	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ		
	カラフルサラダ			ブロッコリー・にんじん	キャベツ・とうもろこし	さとう	なたね油		30.4	37.5
	クリームチーズ (小中のみ)		クリームチーズ(小中のみ)							
2 (火)	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 でんぶん・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・チキンコンソメ	639	801
	大豆と小にぼしのあげ煮	大豆	小にぼし			でんぶん・さとう	なたね油・ごま	しょうゆ	24.0	28.6
	野菜のボン酢あえ			小松菜	もやし・キャベツ			しょうゆ・ボン酢		
3 (水)	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	645	797
	ゆで野菜			ブロッコリー	キャベツ					
	大根のみそ汁	油あげ・みそ	わかめ	にんじん・ねぎ	大根			にぼし (だし)	25.0	29.5
4 (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	656	792
	グリーンサラダ	まぐろの油づけ		小松菜	キャベツ・ロメインレタス	さとう	なたね油			
	コーンクリームスープ	ベーコン・白いんげん豆	牛乳・生クリーム	パセリ	とうもろこし・たまねぎ		なたね油	がらすープ・チキンコンソメ	24.6	29.6
	ヨーグルト (小中のみ)		ヨーグルト(小中のみ)							
5 (金)	麦ごはん・味つけのり・牛乳		牛乳・味つけのり			精白米・精麦				
	オリーブ牛のすき焼き煮	焼きどうふ・牛肉		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	601	750
	食べて菜のちりめんあえ		ちりめん	食べて菜・にんじん	もやし・レモン	さとう		しょうゆ	28.4	34.5
8 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	ビーフストロガノフ	牛肉	ヨーグルト・生クリーム	トマト	たまねぎ・エリンギ・マッシュルーム	小麦粉	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ	634	816
	こふきいも					じゃがいも				
	花野菜サラダ			ブロッコリー	カリフラワー・とうもろこし	さとう	なたね油		27.0	34.1
9 (火)	いなりずしどん (麦ごはん)・牛乳	ぶた肉・油あげ	牛乳・ちりめん	にんじん・ねぎ	たまねぎ・しめじ・えだ豆・しょうが	精白米・精麦・さとう	ごま・なたね油	しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	694	857
	根菜だんご汁	根菜入りつくね		小松菜・にんじん	大根			しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	ぼんかん (小中のみ)				ぼんかん (小中のみ)				28.1	33.5
10 (水)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	リゾット	ベーコン		にんじん	たまねぎ・エリンギ・セロリ	精麦	なたね油	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	713	889
	ささみのコーンフレイクフライ	ささみコーンフレイクフライ					なたね油	中濃ソース (小中のみ)		
	海そうサラダ		海そうミックス		キャベツ・ロメインレタス・きゅうり	さとう	ごま油	しょうゆ	26.3	32.5
12 (金)	麦ごはん・焼きのり・牛乳		牛乳・焼きのり			精白米・精麦				
	さばのホイル焼き	さばのホイル焼き							649	803
	食べて菜のおかかあえ	かつおぶし		食べて菜	もやし・キャベツ	さとう		しょうゆ・ボン酢	26.2	31.0
15 (月)	すいとん汁	油あげ・みそ		にんじん	大根・太ねぎ・しいたけ	すいとん		にぼし (だし)		
	小型コッペパン (袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン (袋入り)				
	ミートソースペンネ	ぶた肉・牛肉	チーズ	にんじん・ピーマン	たまねぎ・しめじ・にんにく	ペンネ	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	606	797
	イタリアンサラダ			パプリカ	キャベツ・きゅうり・レモン	さとう	なたね油		23.4	29.5
16 (火)	りんご (小中のみ)			りんご (小中のみ)						
	大豆ごはん (麦入り)・牛乳	大豆・牛肉・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	614	728
	れんこんとこんぶの煮もの	てんぷら	こんぶ	にんじん	れんこん	こんにやく・さとう	ごま油	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)		
	石かり汁	さけ・みそ			はくさい・太ねぎ	じゃがいも		けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	25.9	30.6
17 (水)	牛乳プリン (小中のみ)					牛乳プリン(小中のみ)				
	みそラーメン・牛乳	ぶた肉・みそ	牛乳	にんじん・ねぎ	はくさい・たまねぎ・もやし にんにく	中華めん・さとう でんぶん	ごま油	がらすープ・しょうゆ チキンコンソメ・トウバンジャン	605	769
	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		26.7	33.6
18 (木)	ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー	キャベツ			ドレッシング		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
	八宝菜	うずらたまご・ぶた肉・いか		にんじん・ねぎ	はくさい・たまねぎ・たけのこ・しょうが	でんぶん	ごま油	しょうゆ・がらすープ・チキンコンソメ	618	776
19 (金)	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	25.7	30.9
	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		
	発芽玄米ごはん あさりのつくだ煮 (中のみ)・牛乳	あさりのつくだ煮(中のみ)	牛乳			精白米・発芽玄米			600	771
22 (月)	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		にんじん チンゲンサイ	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	24.3	30.6
	大根のゆず香あえ		ちりめん	にんじん	大根・ゆず	さとう		しょうゆ		
	コッペパン ブルーベリージャム (小中のみ)・牛乳		牛乳			コッペパン ブルーベリージャム(小中のみ)			736	907
24 (水)	冬野菜ポークビーンズ	大豆・ぶた肉 ベーコン		にんじん・トマト	たまねぎ・大根・はくさい・セロリ	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトピューレ・トマトケチャップ ぶどう酒・ウスターソース・チキンコンソメ		
	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	さとう	なたね油	しょうゆ	28.2	34.7
	りんごのタルト (小中のみ)				りんごのタルト(小中のみ)					
25 (木)	キムチごはん (麦入り)・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・精麦・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	643	784
	ナムル			ほうれん草・にんじん	もやし・にんにく	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・一味とうがらし		
	トック入りわかめスープ	ハム	わかめ	ねぎ	たまねぎ	トック	なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	22.8	27.6
26 (金)	ミックスナッツ (小中のみ)						ミックスナッツ(小中のみ)			
	カレーライス (麦ごはん)・牛乳	牛肉・レンズ豆	牛乳	にんじん	たまねぎ・セロリ・にんにく	精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらすープ・ぶどう酒・トマトケチャップ ウスターソース・しょうゆ・とんかつソース カレー粉・チャツネ・チキンコンソメ	640	801
	切りぼし大根のサラダ		こんぶ	ほうれん草・にんじん	切りぼし大根・とうもろこし	さとう	なたね油	しょうゆ	22.4	26.7
26 (金)	小にぼし (小中のみ)		小にぼし(小中のみ)							
	赤飯・牛乳	あずき	牛乳			精白米・もち米	ごま		739	898
	ヒレカツ	ヒレカツ					なたね油			
26 (金)	ゆで野菜			にんじん	キャベツ・きゅうり			中濃ソース (小中のみ)		
	紅白だんごのすまし汁	なると		ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	白玉だんご		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	25.4	29.9
	いちごクレープ (小中のみ)					いちごクレープ(小中のみ)				

2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)	647	25.8	21.0	29.2%	390	94	2.9	3.3	222	0.50	0.56	31	5.5	2.3
中学生	806	31.4	24.5	27.4%	433	116	3.8	4.1	257	0.65	0.64	38	6.9	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日小型コッペパン (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」(2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。





2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 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			603	743
	大根とあつあげのそぼろ煮	あつあげ・ぶた肉		にんじん・さやいんげん	大根・しょうが	さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん		
	いそ香あえ		味つけのり	ほうれん草・にんじん	はくさい		ごま	しょうゆ・ポン酢	25.1	29.6
	小魚入りアーモンド (小中のみ)						小魚入りアーモンド(小中のみ)			
2 (火)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			616	773
	とり肉のフリカッセ	とり肉	牛乳・生クリーム	パセリ	たまねぎ・しめじ・マッシュルーム・にんにく	じゃがいも・小麦粉	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ		
	カラフルサラダ			ブロッコリー・にんじん	キャベツ・とうもろこし	さとう	なたね油		30.4	37.5
	クリームチーズ (小中のみ)		クリームチーズ(小中のみ)							
3 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			645	797
	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		
	ゆで野菜			ブロッコリー	キャベツ					
	大根のみそ汁	油あげ・みそ	わかめ	にんじん・ねぎ	大根			にぼし(だし)	25.0	29.5
4 (木)	節分豆 (小中のみ)	節分豆(小中のみ)								
	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 でんぶん・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・チキンコンソメ	639	801
	大豆と小にぼしのあげ煮	大豆	小にぼし			でんぶん・さとう	なたね油・ごま	しょうゆ	24.0	28.6
	野菜のポン酢あえ			小松菜	もやし・キャベツ			しょうゆ・ポン酢		
5 (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	656	792
	グリーンサラダ	まぐろの油つけ		小松菜	キャベツ・ロメインレタス	さとう	なたね油			
	コーンクリームスープ	ベーコン・白いんげん豆	牛乳・生クリーム	パセリ	とうもろこし・たまねぎ		なたね油	がらすープ・チキンコンソメ	24.6	29.6
	ヨーグルト (小中のみ)		ヨーグルト(小中のみ)							
8 (月)	麦ごはん・味つけのり・牛乳		牛乳・味つけのり			精白米・精麦			601	750
	オリーブ牛のすき焼き煮	焼きどうふ・牛肉		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		
	食べて菜のちりめんあえ		ちりめん	食べて菜・にんじん	もやし・レモン	さとう		しょうゆ	28.4	34.5
	コッペパン (袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン (袋入り)				
9 (火)	ビーフストロガノフ	牛肉	ヨーグルト・生クリーム	トマト	たまねぎ・エリンギ・マッシュルーム	小麦粉	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ	663	810
	こふきいも					じゃがいも				
	花野菜サラダ			ブロッコリー	カリフラワー・とうもろこし	さとう	なたね油		26.2	31.6
	チーズ (小中のみ)		チーズ(小中のみ)							
10 (水)	いなりずしどん (麦ごはん)・牛乳	ぶた肉・油あげ	牛乳・ちりめん	にんじん・ねぎ	たまねぎ・しめじ・えだ豆・しょうが	精白米・精麦・さとう	ごま・なたね油	しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	694	857
	根菜だんご汁	根菜入りつくね		小松菜・にんじん	大根			しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	ぼんかん (小中のみ)								28.1	33.5
	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
12 (金)	リゾット	ベーコン		にんじん	たまねぎ・エリンギ・セロリ	精麦	なたね油	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	713	889
	ささみのコーンフレイクフライ	ささみコーンフレイクフライ					なたね油	中濃ソース (小中のみ)		
	海そうサラダ		海そうミックス		キャベツ・ロメインレタス・きゅうり	さとう	ごま油	しょうゆ	26.3	32.5
	ガトーショコラ (小中のみ)					ガトーショコラ(小中のみ)				
15 (月)	麦ごはん・焼きのり・牛乳		牛乳・焼きのり			精白米・精麦			649	803
	さばのホイル焼き	さばのホイル焼き								
	食べて菜のおかかあえ	かつおぶし		食べて菜	もやし・キャベツ	さとう		しょうゆ・ポン酢	26.2	31.0
	すいとん汁	油あげ・みそ		にんじん	大根・太ねぎ・しいたけ	すいとん		にぼし(だし)		
16 (火)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	ミートソースペンネ	ぶた肉・牛肉	チーズ	にんじん・ピーマン	たまねぎ・しめじ・にんにく	ペンネ	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	587	765
	イタリアンサラダ			パプリカ	キャベツ・きゅうり・レモン	さとう	なたね油		23.9	30.4
	りんご (小中のみ)				りんご (小中のみ)					
17 (水)	大豆ごはん (麦入り)・牛乳	大豆・牛肉・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	614	728
	れんこんとこんぶの煮もの	てんぷら	こんぶ	にんじん	れんこん	こんにやく・さとう	ごま油	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)		
	石かり汁	さけ・みそ			はくさい・太ねぎ	じゃがいも		けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	25.9	30.6
	牛乳プリン (小中のみ)					牛乳プリン(小中のみ)				
18 (木)	みそラーメン・牛乳	ぶた肉・みそ	牛乳	にんじん・ねぎ	はくさい・たまねぎ・もやし にんにく	中華めん・さとう でんぶん	ごま油	がらすープ・しょうゆ チキンコンソメ・トウバンジャン	605	769
	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		26.7	33.6
	ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー	キャベツ			ドレッシング		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			618	776
19 (金)	八宝菜	うずらたまご・ぶた肉・いか		にんじん・ねぎ	はくさい・たまねぎ・たけのこ・しょうが	でんぶん	ごま油	しょうゆ・がらすープ・チキンコンソメ		
	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	25.7	30.9
	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		
	発芽玄米ごはん	あさりのつくだ煮(中のみ)	牛乳			精白米・発芽玄米			600	771
22 (月)	あさりのつくだ煮 (中のみ)・牛乳									
	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		にんじん チンゲンサイ	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	24.3	30.6
	大根のゆず香あえ		ちりめん	にんじん	大根・ゆず	さとう		しょうゆ		
	コッペパン		牛乳			コッペパン				
24 (水)	ブルーベリージャム (小中のみ)・牛乳					コッペパン ブルーベリージャム(小中のみ)			736	907
	冬野菜ポークビーンズ	大豆・ぶた肉 ベーコン		にんじん・トマト	たまねぎ・大根・はくさい・セロリ	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトピューレ・トマトケチャップ ぶどう酒・ウスターソース・チキンコンソメ		
	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	さとう	なたね油	しょうゆ	28.2	34.7
	りんごのタルト (小中のみ)					りんごのタルト(小中のみ)				
25 (木)	キムチごはん (麦入り)・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・精麦・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	643	784
	ナムル			ほうれん草・にんじん	もやし・にんにく	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・一味とうがらし		
	トック入りわかめスープ	ハム	わかめ	ねぎ	たまねぎ	トック	なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	22.8	27.6
	ミックスナッツ (小中のみ)						ミックスナッツ(小中のみ)			
26 (金)	カレーライス (麦ごはん)・牛乳	牛肉・レンズ豆	牛乳	にんじん	たまねぎ・セロリ・にんにく	精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらすープ・ぶどう酒・トマトケチャップ ウスターソース・しょうゆ・とんかつソース カレー粉・チャツネ・チキンコンソメ	640	801
	切りぼし大根のサラダ		こんぶ	ほうれん草・にんじん	切りぼし大根・とうもろこし	さとう	なたね油	しょうゆ	22.4	26.7
	小にぼし (小中のみ)		小にぼし(小中のみ)							

2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)	640	25.8	20.9	29.4%	395	97	2.8	3.3	230	0.49	0.56	32	5.5	2.3
中学生	796	31.3	24.4	27.7%	438	118	3.8	4.1	267	0.64	0.65	39	7.0	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。

※9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」(2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讀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
---	--



2月分学校給食献立表

令和3年2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・豆制品	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 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			595	733
	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・しょうが	さとう	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ		
	中華サラダ			にんじん	もやし・きゅうり・きくらげ	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	23.6	28.2
2 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			603	743
	大根とあつあげのそぼろ煮	あつあげ・ぶた肉		にんじん・さいいんげん	大根・しょうが	さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん		
	いそ香あえ		味つけのり	ほうれん草・にんじん	はくさい		ごま	しょうゆ・ボン酢	25.1	29.6
3 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			645	797
	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		
	ゆで野菜			ブロッコリー	キャベツ					
4 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			616	773
	とりのフリカッセ	とり肉	牛乳・生クリーム	パセリ	たまねぎ・しめじ・マッシュルーム・にんにく	じゃがいも・小麦粉	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ		
	カラフルサラダ			ブロッコリー・にんじん	キャベツ・とうもろこし	さとう	なたね油		30.4	37.5
5 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			639	801
	大根のたまごとじどんぶり(麦ごはん)	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 でんぶん・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・チキンコンソメ		
	大豆と小にぼしのあけ煮	大豆	小にぼし			でんぶん・さとう	なたね油・ごま	しょうゆ	24.0	28.6
8 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			656	792
	チキンライス(麦入り)	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		
	グリーンサラダ	まぐろの油づけ		小松菜	キャベツ・ロメインレタス	さとう	なたね油			
9 (火)	麦ごはん・味つけのり・牛乳		牛乳・味つけのり			精白米・精麦			601	750
	オリーブ牛のすき焼き煮	焼きどうふ・牛肉		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	28.4	34.5
	食べて菜のちりめんあえ		ちりめん	食べて菜・にんじん	もやし・レモン	さとう		しょうゆ		
10 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			663	810
	ビーフストロガノフ	牛肉	ヨーグルト・生クリーム	トマト	たまねぎ・エリンギ・マッシュルーム	小麦粉	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ		
	こふきいも					じゃがいも				
12 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			694	857
	花野菜サラダ			ブロッコリー	カリフラワー・とうもろこし	さとう	なたね油			
	チーズ(小中のみ)		チーズ(小中のみ)						26.2	31.6
15 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			713	889
	いなりずしどん(麦ごはん)	ぶた肉・油あげ	牛乳・ちりめん	にんじん・ねぎ	たまねぎ・しめじ・えだ豆・しょうが	精白米・精麦・さとう	ごま・なたね油	しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	69.4	85.7
	根菜だんご汁	根菜入りつくね		小松菜・にんじん	大根			しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	28.1	33.5
16 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			649	803
	ぼんかん(小中のみ)				ぼんかん(小中のみ)					
	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
17 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			587	765
	リゾット	ベーコン		にんじん	たまねぎ・エリンギ・セロリ	精麦	なたね油	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ		
	ささみのコーンフレイクフライ	ささみコーンフレイクフライ					なたね油	中濃ソース(小中のみ)		
18 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			614	728
	海そうサラダ		海そうミックス		キャベツ・ロメインレタス・きゅうり	さとう	ごま油	しょうゆ	26.3	32.5
	ガトーショコラ(小中のみ)					ガトーショコラ(小中のみ)				
19 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			649	803
	さばのホイル焼き	さばのホイル焼き								
	さばのホイル焼き	さばのホイル焼き								
22 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			618	776
	さばのホイル焼き	かつおぶし		食べて菜	もやし・キャベツ	さとう		しょうゆ・ボン酢	26.2	31.0
	すいとん汁	油あげ・みそ		にんじん	大根・太ねぎ・しいたけ	すいとん		にぼし(だし)		
24 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			605	769
	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	リゾット	ベーコン		にんじん	たまねぎ・エリンギ・セロリ	精麦	なたね油	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	71.3	88.9
25 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			618	776
	ミートソースペンネ	ぶた肉・牛肉	チーズ	にんじん・ピーマン	たまねぎ・しめじ・にんにく	ペンネ	なたね油	トマトピューレ・トマトケチャップ ぶどう酒・ウスターソース・チキンコンソメ		
	イタリアンサラダ			パプリカ	キャベツ・きゅうり・レモン	さとう	なたね油		23.9	30.4
26 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			614	728
	りんご(小中のみ)				りんご(小中のみ)					
	大豆ごはん(麦入り)	大豆・牛肉・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	61.4	72.8
26 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			605	769
	れんこんとこんぶの煮もの	てんぷら	こんぶ	にんじん	れんこん	こんにやく・さとう	ごま油	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)	25.9	30.6
	石かり汁	さけ・みそ			はくさい・太ねぎ	じゃがいも		けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
26 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			605	769
	みそラーメン	ぶた肉・みそ	牛乳	にんじん・ねぎ	はくさい・たまねぎ・もやし にんにく	中華めん・さとう でんぶん	ごま油	がらすープ・しょうゆ チキンコンソメ・トウバンジャン	60.5	76.9
	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		26.7	33.6
22 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			618	776
	ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー	キャベツ			ドレッシング		
	八宝菜	うずらたまご・ぶた肉・いか		にんじん・ねぎ	はくさい・たまねぎ・たけのこ・しょうが	でんぶん	ごま油	しょうゆ・がらすープ・チキンコンソメ		
24 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			618	776
	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	25.7	30.9
	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		
25 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			600	771
	発芽玄米ごはん	あさりのつくだ煮(中のみ)	牛乳			精白米・発芽玄米				
	あさりのつくだ煮(中のみ)									
25 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			736	907
	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		にんじん チンゲンサイ	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	24.3	30.6
	大根のゆず香あえ		ちりめん	にんじん	大根・ゆず	さとう		しょうゆ		
26 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			736	907
	ブルーベリージャム(小中のみ)		牛乳			コッペパン ブルーベリージャム(小中のみ)				
	冬野菜ポークビーンズ	大豆・ぶた肉 ベーコン		にんじん・トマト	たまねぎ・大根・はくさい・セロリ	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトピューレ・トマトケチャップ ぶどう酒・ウスターソース・チキンコンソメ		
26 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			643	784
	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	さとう	なたね油	しょうゆ	28.2	34.7
	りんごのタルト(小中のみ)					りんごのタルト(小中のみ)				
26 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			643	784
	キムチごはん(麦入り)	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・精麦・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ		
	ナムル			ほうれん草・にんじん	もやし・にんにく	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・一味とうがらし		
26 (金)	トック入りわかめスープ	ハム	わかめ	ねぎ	たまねぎ	トック	なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	22.8	27.6
	ミックスナッツ(小中のみ)						ミックスナッツ(小中のみ)			

2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)	638	25.9	20.8	29.3%	390	96	2.7	3.3	227	0.51	0.56	34	5.5	2.3
中学生	792	31.4	24.3	27.6%	433	117	3.6	4.1	263	0.66	0.65	42	6.9	2.8

▼さらに詳しい情報はここから▼



※都合により、献立を変更する場合があります。

※食物アレルギー等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。

※10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」(2月19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。



2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 (月)	大豆ごはん・牛乳	牛肉・大豆・油あげ	牛乳	にんじん	えだ豆	精白米・さとう	なたね油	しょうゆ・こんぶ(だし)	634	745
	くきわかめのきんぴら	てんぷら	くきわかめ		ごぼう・れんこん	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん・こんぶ(だし)		
	とうふのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ		にんじん・ねぎ				こんぶ(だし)・けずりぶし(だし)		
	小魚入りアーモンド						小魚入りアーモンド		26.7	31.2
2 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			672	835
	いわしの香りあげ	いわし粉つき				さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん		
	切りほし大根の煮もの	てんぷら・油あげ		にんじん・さやいんげん	切りほし大根・ほししいたけ	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん		
	ゆかりあえ			小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ・赤じそ粉	25.0	29.6
3 (水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			650	819
	オリーブ牛とトマトのシチュー	牛肉		にんじん・トマト	たまねぎ・マッシュルーム	じゃがいも・小麦粉 さとう	バター・なたね油	がらスープ・ウスターソース・ぶどう酒 トマトパウダー・チキンコンソメ		
	豆まめサラダ	ミックスビーンズ		にんじん	きゅうり・もやし			ドレッシング		
	ヨーグルト		ヨーグルト						26.1	31.9
4 (木)	麦ごはん・焼きのり・牛乳		牛乳・のり			精白米・精麦			565	706
	オリーブ牛とじゃがいものうま煮	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・みりん		
	おかかあえ	かつおぶし		小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ	21.7	25.8
	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・でんぶん さとう	ごま油	がらスープ・しょうゆ チキンコンソメ・トウバンジャン	741	905
5 (金)	さつまいものからあげ					さつまいも	なたね油		24.9	30.8
	ガトーショコラ					ガトーショコラ				
	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)	603	719
	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・こんぶ(だし)	24.5	29.0
8 (月)	すいとん汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	大根	すいとん		けずりぶし(だし) こんぶ(だし)		
	麦ごはん・味つけのり・牛乳		牛乳・味つけのり			精白米・精麦			630	787
	こうやどうふのたまごとし	ぶた肉・たまご こうやどうふ		にんじん	たまねぎ・えだ豆・ほししいたけ	さとう	なたね油	しょうゆ		
	れんこんのごま酢あえ			さやいんげん・にんじん	れんこん	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ	28.7	34.3
9 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			564	709
	マーボーどうふ	とうふ・ぶた肉 みそ		にんじん	たまねぎ・たけのこ・えだ豆 しょうが・にんにく	さとう・でんぶん	なたね油・ごま油	トマトケチャップ・しょうゆ・がらスープ チキンコンソメ・トウバンジャン		
	中華サラダ			にんじん	もやし・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ		
	いなりずしどん(麦ごはん)・牛乳	ぶた肉・油あげ	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・しめじ・えだ豆・しょうが	精白米・精麦・さとう	ごま・なたね油	しょうゆ・みりん	618	763
12 (金)	いそ香あえ		のり	にんじん	きゅうり・もやし			しょうゆ	24.3	29.0
	りんご				りんご					
	コッペパン・黒豆きなこクリーム・牛乳		牛乳			コッペパン	黒豆きなこクリーム		616	762
	はくさいと肉だんごのスープ煮	肉だんご・白いんげん豆		にんじん	はくさい・たまねぎ・しょうが	でんぶん	ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
15 (月)	れんこんサラダ			にんじん	れんこん・きゅうり・とうもろこし・レモン	さとう	なたね油		22.2	27.5
	いちご(小のみ)				いちご(小のみ)					
	ドライカレー(麦ごはん)・牛乳	大豆・ぶた肉・牛肉	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	564	791
	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	21.9	27.7
16 (火)	いちごクレープ(中のみ)					いちごクレープ(中のみ)				
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			588	737
	あつあげのあま酢煮	あつあげ・ぶた肉		にんじん	たまねぎ・たけのこ・にんにく	さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・トマトケチャップ・チキンコンソメ		
	食べて菜のアーモンドあえ			食べて菜・にんじん	もやし	さとう	アーモンド	しょうゆ	22.3	27.0
17 (水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			737	937
	さわらのレモンソースかけ	さわら			レモン	でんぶん・さとう・米粉	なたね油	しょうゆ		
	花野菜サラダ		チーズ	ブロッコリー・にんじん	きゅうり			ドレッシング		
	コーンスープ	ベーコン	牛乳	にんじん	とうもろこし・たまねぎ	コーンスターチ	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ	31.1	39.8
18 (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			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・こんにやく さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ		
	大根の香りあえ			にんじん	大根・きゅうり・とうもろこし・すだち	さとう		しょうゆ	20.3	23.7
22 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			629	763
	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		
	野菜のドレッシングあえ	まぐろの油づけ		にんじん	きゅうり・ロメインレタス・とうもろこし			ドレッシング	25.3	30.0
	プリン					プリン				
24 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			584	733
	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		
	野菜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・なたね油・ごま油	しょうゆ	22.5	27.1
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			706	852
とり肉のマーマレードソースかけ	とり肉				でんぶん・マーマレード		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			
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・にんにく	じゃがいも マカロニ・さとう	なたね油	がらスープ・ぶどう酒 トマトパウダー・チキンコンソメ	32.9	37.3	
25 (木)	チーズ		チーズ							
	全粒粉パン		牛乳			全粒粉パン			630	792
	ブルーベリージャム・牛乳					全粒粉パン ブルーベリージャム				
	クリームシチュー	ぶた肉・大豆・白花豆	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・エリンギ	じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ	26.1	32.6
26 (金)	ロメインレタスのサラダ	まぐろの油づけ		にんじん	きゅうり・ロメインレタス・とうもろこし			ドレッシング		

2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)	628	24.9	20.2	351	92	2.9	3.2	217	0.59	0.58	25	5.1	2.1
中学生	782	30.0	23.6	384	110	3.7	4.0	251	0.77	0.66	30	6.5	2.6

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



高松市学校給食会
ホームページへ



給食献立と
食材産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。

※食物アレルギー等に対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお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」(2月9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讀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。





2月分学校給食献立表

令和3年2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 (月)	麦ごはん・焼きのり・牛乳		牛乳・のり			精白米・精麦			565	706
	オリーブ牛とじゃがいものうま煮	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・みりん	21.7	25.8
	おかかあえ	かつおぶし		小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ		
2 (火)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			650	819
	オリーブ牛とトマトのシチュー	牛肉		にんじん・トマト	たまねぎ・マッシュルーム	じゃがいも・小麦粉 さとう	バター・なたね油	がらスープ・ウスターソース・ぶどう酒 トマトパウダー・チキンコンソメ	26.1	31.9
	豆まめサラダ	ミックスビーンズ		にんじん	きゅうり・もやし			ドレッシング		
3 (水)	ヨーグルト		ヨーグルト							
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			672	835
	いわしの香りあげ	いわし粉つき				さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん		
	切りぼし大根の煮もの	てんぷら・油あげ		にんじん・さやいんげん	切りぼし大根・ほししいたけ	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん		
	ゆかりあえ			小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ・赤じそ粉	25.0	29.6
4 (木)	節分豆	節分豆								
	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)	634	745
	くきわかめのきんぴら	てんぷら	くきわかめ		ごぼう・れんこん	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん・こんぶ(だし)		
	とうふのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ		にんじん・ねぎ				こんぶ(だし)・けずりぶし(だし)	26.7	31.2
5 (金)	小魚入りアーモンド						小魚入りアーモンド			
	麦ごはん・味つけのり・牛乳		牛乳・味つけのり			精白米・精麦			630	787
	こうやどうふのたまごとじ	ぶた肉・たまご こうやどうふ		にんじん	たまねぎ・えだ豆・ほししいたけ	さとう	なたね油	しょうゆ	28.7	34.3
8 (月)	れんこんのごま酢あえ			さやいんげん・にんじん	れんこん	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			629	763
	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		
9 (火)	野菜のドレッシングあえ	まぐろの油づけ		にんじん	きゅうり・ロメインレタス・とうもろこし			ドレッシング	25.3	30.0
	プリン					プリン				
	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・でんぶん さとう	ごま油	がらスープ・しょうゆ チキンコンソメ・トウバンジャン	741	905
10 (水)	さつまいものからあげ					さつまいも	なたね油		24.9	30.8
	ガトーショコラ					ガトーショコラ				
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			706	852
	とり肉のマーマレードソースかけ	とり肉				でんぶん・マーマレード		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		
12 (金)	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・にんにく	じゃがいも マカロニ・さとう	なたね油	がらスープ・ぶどう酒 トマトパウダー・チキンコンソメ	32.9	37.3
	チーズ		チーズ							
15 (月)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			588	737
	あつあげのあま酢煮	あつあげ・ぶた肉		にんじん	たまねぎ・たけのこ・にんにく	さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・トマトケチャップ・チキンコンソメ	22.3	27.0
	食べて菜のアーモンドあえ			食べて菜・にんじん	もやし	さとう	アーモンド	しょうゆ		
16 (火)	ドライカレー(麦ごはん)・牛乳	大豆・ぶた肉・牛肉	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	564	791
	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	21.9	27.7
	いちごクレープ(中のみ)					いちごクレープ(中のみ)				
17 (水)	コッペパン・黒豆きなこクリーム・牛乳		牛乳			コッペパン	黒豆きなこクリーム		616	762
	はくさいと肉だんごのスープ煮	肉だんご・白いんげん豆		にんじん	はくさい・たまねぎ・しょうが	でんぶん	ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	れんこんサラダ			にんじん	れんこん・きゅうり・とうもろこし・レモン	さとう	なたね油		22.2	27.5
	いちご(小のみ)				いちご(小のみ)					
18 (木)	いなりずしどん(麦ごはん)・牛乳	ぶた肉・油あげ	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・しめじ・えだ豆・しょうが	精白米・精麦・さとう	ごま・なたね油	しょうゆ・みりん	618	763
	いそ香あえ		のり	にんじん	きゅうり・もやし			しょうゆ	24.3	29.0
	りんご				りんご					
19 (金)	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・でんぶん	なたね油	しょうゆ	20.3	23.7
	大根の香りあえ			にんじん	大根・きゅうり・とうもろこし・すだち	さとう		しょうゆ		
22 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			737	937
	さわらのレモンソースかけ	さわら			レモン	でんぶん・さとう・米粉	なたね油	しょうゆ		
	花野菜サラダ		チーズ	ブロッコリー・にんじん	きゅうり			ドレッシング		
	コーンスープ	ベーコン	牛乳	にんじん	とうもろこし・たまねぎ	コーンスターチ	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ	31.1	39.8
24 (水)	ヨーグルト		ヨーグルト							
	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)	603	719
	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・こんぶ(だし)	24.5	29.0
25 (木)	すいとん汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	大根	すいとん		けずりぶし(だし) こんぶ(だし)		
	全粒粉パン		牛乳			全粒粉パン			630	792
	ブルーベリージャム・牛乳					ブルーベリージャム				
26 (金)	クリームシチュー	ぶた肉・大豆・白花豆	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・エリンギ	じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ	26.1	32.6
	ロメインレタスのサラダ	まぐろの油づけ		にんじん	きゅうり・ロメインレタス・とうもろこし			ドレッシング		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			564	709
27 (土)	マーボーどうふ	とうふ・ぶた肉 みそ		にんじん	たまねぎ・たけのこ・えだ豆 しょうが・にんにく	さとう・でんぶん	なたね油・ごま油	トマトケチャップ・しょうゆ・がらスープ チキンコンソメ・トウバンジャン	21.5	25.7
	中華サラダ			にんじん	もやし・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ		
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			584	733
28 (日)	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	22.5	27.1
	野菜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・なたね油・ごま油	しょうゆ		

2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)	628	24.9	20.2	29.0%	351	92	2.9	3.2	217	0.59	0.58	25	5.1	2.1
中学生	782	30.0	23.6	27.2%	384	110	3.7	4.0	251	0.77	0.66	30	6.5	2.6

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



高松市学校給食会
ホームページへ



給食献立と
食材産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。

※食物アレルギー等に対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお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」(2月5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。





2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 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			616	773
	とり肉のフリカッセ	とり肉	牛乳・生クリーム	パセリ	たまねぎ・しめじ・マッシュルーム・にんにく	じゃがいも・小麦粉	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ		
	カラフルサラダ			ブロッコリー・にんじん	キャベツ・とうもろこし	さとう	なたね油		30.4	37.5
	クリームチーズ (小中のみ)		クリームチーズ(小中のみ)							
2 (火)	大根のたまごとしじどんぶり (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 でんぶん・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・チキンコンソメ	639	801
	大豆と小にぼしのあげ煮	大豆	小にぼし			でんぶん・さとう	なたね油・ごま	しょうゆ	24.0	28.6
	野菜のボン酢あえ			小松菜	もやし・キャベツ			しょうゆ・ボン酢		
3 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			645	797
	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		
	ゆで野菜			ブロッコリー	キャベツ					
	大根のみそ汁	油あげ・みそ	わかめ	にんじん・ねぎ	大根			にぼし (だし)	25.0	29.5
4 (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	656	792
	グリーンサラダ	まぐろの油づけ		小松菜	キャベツ・ロメインレタス	さとう	なたね油		24.6	29.6
	コーンクリームスープ	ベーコン・白いんげん豆	牛乳・生クリーム	パセリ	とうもろこし・たまねぎ		なたね油	がらすープ・チキンコンソメ		
	ヨーグルト (小中のみ)		ヨーグルト(小中のみ)							
5 (金)	麦ごはん・味つけのり・牛乳		牛乳・味つけのり			精白米・精麦			601	750
	オリーブ牛のすき焼き煮	焼きどうふ・牛肉		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	28.4	34.5
	食べて菜のちりめんあえ		ちりめん	食べて菜・にんじん	もやし・レモン	さとう		しょうゆ		
8 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			634	816
	ビーフストロガノフ	牛肉	ヨーグルト・生クリーム	トマト	たまねぎ・エリンギ・マッシュルーム	小麦粉	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ		
	こふきいも					じゃがいも				
	花野菜サラダ			ブロッコリー	カリフラワー・とうもろこし	さとう	なたね油		27.0	34.1
9 (火)	いなりずしどん (麦ごはん)・牛乳	ぶた肉・油あげ	牛乳・ちりめん	にんじん・ねぎ	たまねぎ・しめじ・えだ豆・しょうが	精白米・精麦・さとう	ごま・なたね油	しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	694	857
	根菜だんご汁	根菜入りつくね		小松菜・にんじん	大根			しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	28.1	33.5
	ぼんかん (小中のみ)				ぼんかん (小中のみ)					
10 (水)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			713	889
	リゾット	ベーコン		にんじん	たまねぎ・エリンギ・セロリ	精麦	なたね油	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ		
	ささみのコーンフレイクフライ	ささみコーンフレイクフライ					なたね油	中濃ソース (小中のみ)		
	海そうサラダ		海そうミックス		キャベツ・ロメインレタス・きゅうり	さとう	ごま油	しょうゆ	26.3	32.5
12 (金)	ガトーショコラ (小中のみ)					ガトーショコラ(小中のみ)				
	麦ごはん・焼きのり・牛乳		牛乳・焼きのり			精白米・精麦			649	803
	さばのホイル焼き	さばのホイル焼き								
15 (月)	食べて菜のおかかあえ	かつおぶし		食べて菜	もやし・キャベツ	さとう		しょうゆ・ボン酢	26.2	31.0
	すいとん汁	油あげ・みそ		にんじん	大根・太ねぎ・しいたけ	すいとん		にぼし (だし)		
	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			587	765
16 (火)	ミートソースペンネ	ぶた肉・牛肉	チーズ	にんじん・ピーマン	たまねぎ・しめじ・にんにく	ペンネ	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	23.9	30.4
	イタリアンサラダ			パプリカ	キャベツ・きゅうり・レモン	さとう	なたね油			
	りんご (小中のみ)				りんご (小中のみ)					
	大豆ごはん (麦入り)・牛乳	大豆・牛肉・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	614	728
17 (水)	れんこんとこんぶの煮もの	てんぷら	こんぶ	にんじん	れんこん	こんにやく・さとう	ごま油	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)	25.9	30.6
	石かり汁	さけ・みそ			はくさい・太ねぎ	じゃがいも		けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)		
	牛乳プリン (小中のみ)		牛乳プリン(小中のみ)							
18 (木)	みそラーメン・牛乳	ぶた肉・みそ	牛乳	にんじん・ねぎ	はくさい・たまねぎ・もやし にんにく	中華めん・さとう でんぶん	ごま油	がらすープ・しょうゆ チキンコンソメ・トウバンジャン	605	769
	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		26.7	33.6
	ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー	キャベツ			ドレッシング		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			618	776
19 (金)	八宝菜	うずらたまご・ぶた肉・いか		にんじん・ねぎ	はくさい・たまねぎ・たけのこ・しょうが	でんぶん	ごま油	しょうゆ・がらすープ・チキンコンソメ	25.7	30.9
	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		
	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		
22 (月)	発芽玄米ごはん	あさりのつくだ煮(中のみ)	牛乳			精白米・発芽玄米			600	771
	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		にんじん チンゲンサイ	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	24.3	30.6
	大根のゆず香あえ		ちりめん	にんじん	大根・ゆず	さとう		しょうゆ		
24 (水)	コッペパン		牛乳			コッペパン			736	907
	ブルーベリージャム (小中のみ)・牛乳		牛乳			ブルーベリージャム(小中のみ)				
	冬野菜ポークビーンズ	大豆・ぶた肉 ベーコン		にんじん・トマト	たまねぎ・大根・はくさい・セロリ	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトピューレ・トマトケチャップ ぶどう酒・ウスターソース・チキンコンソメ	28.2	34.7
25 (木)	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	さとう	なたね油	しょうゆ		
	りんごのタルト (小中のみ)					りんごのタルト(小中のみ)				
	キムチごはん (麦入り)・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・精麦・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	643	784
	ナムル			ほうれん草・にんじん	もやし・にんにく	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・一味とうがらし		
26 (金)	トック入りわかめスープ	ハム	わかめ	ねぎ	たまねぎ	トック	なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	22.8	27.6
	ミックスナッツ (小中のみ)						ミックスナッツ(小中のみ)			
	カレーライス (麦ごはん)・牛乳	牛肉・レンズ豆	牛乳	にんじん	たまねぎ・セロリ・にんにく	精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらすープ・ぶどう酒・トマトケチャップ ウスターソース・しょうゆ・とんかつソース カレー粉・チャツネ・チキンコンソメ	640	801
26 (土)	切りぼし大根のサラダ		こんぶ	ほうれん草・にんじん	切りぼし大根・とうもろこし	さとう	なたね油	しょうゆ	22.4	26.7
	小にぼし (小中のみ)		小にぼし(小中のみ)							
	赤飯・牛乳	あずき	牛乳			精白米・もち米	ごま		739	898
	ヒレカツ	ヒレカツ					なたね油			
26 (日)	ゆで野菜			にんじん	キャベツ・きゅうり			中濃ソース (小中のみ)		
	紅白だんごのすまし汁	なると		ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	白玉だんご		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	25.4	29.9
	いちごクレープ (小中のみ)					いちごクレープ(小中のみ)				

2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)	646	25.9	20.9	29.2%	389	93	2.9	3.3	222	0.51	0.57	31	5.5	2.3
中学生	805	31.4	24.5	27.4%	431	114	3.8	4.1	257	0.67	0.66	38	6.9	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」(2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。





2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 (月)	大根のたまごとしじり(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	660	827
	さつまいもとしいりこのかんろ煮		小にほし			さつまいも・さとう	なたね油			
	野菜のポン酢あえ			小松菜	もやし・キャベツ			しょうゆ・ポン酢	20.5	24.5
2 (火)	ピラフ・牛乳	ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ・えだ豆	精白米	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ	671	819
	とり肉のトマトソースかけ	とり肉		トマト	たまねぎ・にんにく	さとう	オリーブ油	ぶどう酒・チキンコンソメ		
	グリーンサラダ			ブロッコリー	キャベツ・ロメインレタス	さとう	オリーブ油・なたね油		25.3	31.2
3 (水)	コーンクリームスープ	白いんげん豆・ハム	牛乳・生クリーム	パセリ	とうもろこし・たまねぎ	コーンスターチ	なたね油	がらすープ・チキンコンソメ		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			619	774
	いわしのおかか煮	いわしのおかか煮								
4 (木)	むし野菜			ブロッコリー	キャベツ					
	大根のみそ汁	みそ・油あげ	わかめ	にんじん・ねぎ	大根・たまねぎ			にほし(だし)	25.7	28.3
	のり塩節分豆	大豆	青のり			でんぶん	なたね油			
5 (金)	麦ごはん・味つけのり・牛乳		牛乳・味つけのり			精白米・精麦			618	771
	オリーブ牛のすき焼き風煮	焼きどうふ・牛肉		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	28.1	34.3
	食べて菜のちりめんあえ		ちりめん	食べて菜・にんじん	もやし・レモン	さとう		しょうゆ		
8 (月)	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			636	802
	冬野菜ポークビーンズ	ぶた肉・大豆 ベーコン		にんじん・トマト パセリ	たまねぎ・大根・はくさい	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトピューレ・トマトケチャップ・ ウスターソース・チキンコンソメ		
	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	さとう	なたね油	しょうゆ	27.8	34.4
9 (火)	きんかん			きんかん						
	オリーブ牛の焼き肉ピラフ・牛乳	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・えだ豆・しょうが・にんにく	精白米・さとう	なたね油	しょうゆ	605	708
	はるさめサラダ			にんじん	はくさい・きゅうり	はるさめ・さとう	ごま油	しょうゆ・からし		
10 (水)	うずらたまごとチンゲンサイのスープ	うずらたまご・ベーコン		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・ほししいたけ		なたね油・ごま油	がらすープ・チキンコンソメ・しょうゆ	22.9	26.1
	ヨーグルト		ヨーグルト							
	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			723	898
12 (金)	リゾット	ベーコン		にんじん	たまねぎ・エリンギ・セロリ	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		
	ささみのコーンフレークフライ	ささみコーンフレークフライ					なたね油	中濃ソース		
	海そうサラダ		海そうミックス	にんじん	大根・ロメインレタス	さとう	ごま油	しょうゆ	26.1	32.2
15 (月)	チョコタルト					チョコタルト				
	麦ごはん・焼きのり・牛乳		牛乳・焼きのり			精白米・精麦			610	781
	さばの塩焼き	さば								
16 (火)	食べて菜のおかかあえ	かつおぶし		食べて菜	もやし・キャベツ	さとう		しょうゆ・ポン酢	28.9	36.3
	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)		
	小型コッペパン(袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン(袋入り)				
17 (水)	ミートソースペンネ	牛肉・ぶた肉	粉チーズ	にんじん・ピーマン	たまねぎ・しめじ・にんにく	ペンネ	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	581	769
	イタリアンサラダ			赤パプリカ・黄パプリカ	キャベツ・きゅうり・レモン	さとう	なたね油		23.6	29.7
	りんご			りんご						
18 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			658	818
	さけのちゃんちゃん焼き	さけ・みそ		にんじん	キャベツ・たまねぎ	さとう	バター	みりん・しょうゆ		
	れんこんとこんぶの煮もの	てんぷら	こんぶ	にんじん	れんこん	こんにやく・さとう	ごま油	しょうゆ・みりん	25.0	30.4
22 (月)	いももち汁	油あげ		にんじん	大根・太ねぎ・しいたけ	いももち		しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	牛乳プリン					牛乳プリン				
	みそラーメン・牛乳	ぶた肉	牛乳・みそ	にんじん	はくさい・たまねぎ・もやし 太ねぎ・にんにく	中華そば・さとう でんぶん	ごま油	がらすープ・チキンコンソメ しょうゆ・トウバンジャン	624	792
24 (水)	かたくちいわしのからあげ		かたくちいわし粉つき				なたね油		28.9	36.0
	ブロッコリーのサラダ	まぐろの油づけ		ブロッコリー	キャベツ			ドレッシング		
	オリーブ牛のカレーライス(麦ごはん) 牛乳	牛肉・レンズ豆	牛乳	にんじん	たまねぎ・セロリ・えだ豆 にんにく	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・ぶどう酒 ウスターソース・とんかつソース・しょうゆ カレー粉・チャツネ・チキンコンソメ	719	890
25 (木)	切りばし大根のサラダ		こんぶ	ほうれん草・にんじん	切りばし大根・とうもろこし	さとう	なたね油	しょうゆ	22.0	26.0
	チーズ		チーズ							
	発芽玄米ごはん・牛乳		牛乳			精白米・発芽玄米				
26 (金)	あつあげとチンゲンサイのみそ炒め	あつあげ・ぶた肉 みそ		にんじん チンゲンサイ	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	728	880
	大根のゆず香あえ			にんじん	大根・ゆず	さとう		しょうゆ		
	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	29.5	33.8
19 (金)	みかんクレープ					みかんクレープ				
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			604	744
	オリーブ牛のビーフストロガノフ	牛肉	ヨーグルト・生クリーム	トマト	たまねぎ・マッシュルーム・エリンギ	小麦粉	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ		
20 (土)	こぶきいも					じゃがいも			25.2	30.5
	花野菜のサラダ			ブロッコリー・にんじん	カリフラワー・とうもろこし	さとう	なたね油			
	いちご				いちご					
21 (日)	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・ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	718	821
	にらまんじゅう	にらまんじゅう					なたね油			
	ナムル			小松菜・にんじん	もやし・にんにく	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・一味とうがらし		
23 (月)	わかめスープ	うずらたまご	わかめ	ねぎ	たまねぎ		なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	26.0	29.3
	ミックスナッツ						ミックスナッツ			
	麦ごはん・ひじきのり・牛乳		牛乳・ひじきのり			精白米・精麦			646	804
24 (火)	さつまあげ	白身魚すり身		にんじん	たまねぎ・とうもろこし・えだ豆	でんぶん	なたね油			
	菜花のあえもの			菜花	キャベツ・とうもろこし			ドレッシング	19.0	22.5
	さつまいものみそ汁	麦みそ		にんじん・ねぎ	もやし・ごぼう	さつまいも・こんにやく		にほし(だし)		
25 (水)	いなりずしどん(麦ごはん)・牛乳	ぶた肉・油あげ	牛乳・ちりめん	にんじん・ねぎ	たまねぎ・しめじ・えだ豆・しょうが	精白米・精麦・さとう	ごま	しょうゆ・こんぶ(だし)	632	780
	野菜のたくあんあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・たくあん		ごま	しょうゆ	26.2	31.4
	ネーブルオレンジ				ネーブル					
26 (木)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			700	889
	根菜のクリームシチュー	白いんげん豆・ベーコン いか・あさり	牛乳・生クリーム	にんじん・パセリ	たまねぎ・れんこん・大根	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		
	にんじんサラダ	まぐろの油づけ		にんじん	きゅうり・たまねぎ	さとう	なたね油	りんご酢	28.7	35.8
ココアビーンズ	大豆				でんぶん・さとう	なたね油	ココア			

2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)	653	25.5	21.6	29.8%	385	95	3.0	3.2	230	0.53	0.56	33	5.4	2.4
中学生	809	30.7	25.2	28.0%	423	115	4.0	4.0	268	0.69	0.64	40	6.8	3.0

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



高松市学校給食会
ホームページへ



給食献立と
食材産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。

※食物アレルギー等で対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお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」(2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。

川添小・林小・多肥小・協和申・龍雲中

