



9月分学校給食献立表

日曜	献立名	使用する食品名						栄養価		
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの		調味料他	小学生	中学生
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロリー 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 (水)	ぶたキムチどんぶり・牛乳 小松菜のナムル	ぶた肉	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・キャベツ・ほうさいキムチ しょうが・にんにく	精白米・さとう	ごま油	しょうゆ	554	679
2 (木)	中華風たきごみごはん(麦入り)・牛乳 ひじきサラダ フルーツ白玉 ミックスナッツ(中のみ)	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	594	782
3 (金)	コッペパン(袋入り)・牛乳 おからハンバーグ ゆで野菜 クラムチャウダー チーズ(中のみ) ごはん・牛乳	おからハンバーグ	牛乳	にんじん	キャベツ	コッペパン(袋入り)		トマトケチャップ(～4年) ケチャップマスタード(5年～)	640	846
6 (月)	あつあげとなすのみそいため すまし汁	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・なす・たけのこ しょうが・にんにく	精白米	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ トウバンジャン・けずりぶし(だし)	554	708
7 (火)	小型コッペパン(袋入り)・牛乳 海の幸スパゲティ イタリアンサラダ なし ごはん・牛乳	あさり・いか・えび ベーコン	牛乳	トマト・にんじん	たまねぎ・しめじ・にんにく	コッペパン(袋入り)		ぶどう酒・トマトケチャップ・ウスターソース チキンコンソメ・一味とうがらし	602	803
8 (水)	とり肉とレバーの香りあげ 小松菜のドレッシングあえ わかめスープ	とり肉粉つき とりレバー粉つき	牛乳	ねぎ	しょうが・にんにく	さとう	なたね油・ごま	しょうゆ・トウバンジャン	614	751
9 (木)	チキンライス(麦入り)・牛乳 フレンチサラダ コーンクリームスープ ココアワッフル(中のみ) ごはん・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・えだ豆・エリンギ	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	566	753
10 (金)	さばのみそ煮 チンゲンサイともやしのあえもの なすのそうめん汁	さばのみそ煮	牛乳	チンゲンサイ・にんじん	きゅうり・もやし	精白米	ごま	しょうゆ・けずりぶし(だし)	610	770
13 (月)	ドライカレー(ナン)・牛乳 夏みかんサラダ ビーフンスープ ヨーグルト	牛肉・ぶた肉・大豆 ぶたレバー	牛乳	にんじん・ピーマン	たまねぎ・レーズン・にんにく しょうが	ナン・小麦粉	なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース カレー粉・ぶどう酒・チキンコンソメ	613	731
14 (火)	コッペパン・牛乳 はものエスカベッシュ ゆでブロッコリー ミネストローネ	はも粉つき	牛乳	パプリカ・にんじん	たまねぎ・レモン	コッペパン	なたね油	りんご酢・しょうゆ	603	782
15 (水)	わかめごはん(麦入り)・牛乳 ちくぜん煮 だんご汁 月見ゼリー	はも粉つき	牛乳	パプリカ・にんじん	たまねぎ・レモン	コッペパン	なたね油	りんご酢・しょうゆ	603	782
16 (木)	なす入りマーボー豆腐 中華サラダ みかんジュース	とうふ・ぶた肉 みそ	牛乳	チンゲンサイ にんじん・ねぎ	たまねぎ・なす・たけのこ ほししいたけ・しょうが・にんにく	でんぷん・さとう	なたね油・ごま油	トマトケチャップ・しょうゆ・がらスープ チキンコンソメ・トウバンジャン	638	774
17 (金)	ごはん・あさりのつくだ煮(中のみ)・牛乳 ぶた肉と野菜のしょうがいため ごまあえ 野菜マフィン(中のみ)	あさりのつくだ煮(中のみ)	牛乳	にんじん	たまねぎ・キャベツ・しょうが	さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	569	807
21 (火)	コッペパン・黒豆きなこクリーム(中のみ)・牛乳 とうがん入りシチュー 野菜ソテー	あさりのつくだ煮(中のみ)	牛乳	にんじん	たまねぎ・キャベツ・しょうが	さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	569	807
22 (水)	はぎごはん・牛乳 がんもどきとひじきのうま煮 かぼちゃのみそ汁 小魚入りアーモンド(中のみ)	あさりのつくだ煮(中のみ)	牛乳	にんじん	たまねぎ・キャベツ・しょうが	さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	569	807
24 (金)	ごはん・牛乳 ゲタのなんばんづけ きんぴら ゆでブロッコリー ミニトマト	あさりのつくだ煮(中のみ)	牛乳	にんじん	たまねぎ・キャベツ・しょうが	さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	569	807
27 (月)	ごはん・ひじきのり・牛乳 こうやどうふのたまごとじ きゅうりのあえもの おはぎ(中のみ)	あさりのつくだ煮(中のみ)	牛乳	にんじん	たまねぎ・キャベツ・しょうが	さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	569	807
28 (火)	コッペパン ブルーベリージャム(中のみ)・牛乳 チリコンカン グリーンサラダ	あさりのつくだ煮(中のみ)	牛乳	にんじん	たまねぎ・キャベツ・しょうが	さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	569	807
29 (水)	菜めし(麦入り)・牛乳 ぶた肉とごぼうの煮もの 白玉汁	あさりのつくだ煮(中のみ)	牛乳	にんじん	たまねぎ・キャベツ・しょうが	さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	569	807
30 (木)	野菜たっぷりカレーライス・牛乳 コールスローサラダ 小にぼし	あさりのつくだ煮(中のみ)	牛乳	にんじん	たまねぎ・キャベツ・しょうが	さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	569	807

9月学校給食栄養量(20回平均)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩	
	kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g	
小学生(中学年)	600	23.4	17.9	26.8%	353	91	2.8	2.9	366	0.54	0.55	33	5.0	2.3
中学生	773	29.0	22.0	25.5%	399	115	3.8	3.7	443	0.70	0.64	41	6.7	2.8

▼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。
 ※3日コッペパン(袋入り)・7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」(9月14日)には、郷土料理や地場産物を多く使用した献立を取り入れており、かがわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせしています。
 ※高松市の学校給食調理場で働いてみませんか?興味がある方は、高松市教育委員会 保健体育課 学校給食係(087-811-6300)までお問い合わせください。



9月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使用する食品名						栄養価		
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの		調味料他	小学生	中学生
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロリー 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 (水)	コッペパン いちごジャム(小中のみ)・牛乳		牛乳			コッペパン いちごジャム(小中のみ)			628	813
	オリーブ地どり野菜のトマト煮	オリーブ地どり 白いんげん豆・ベーコン		トマト・にんじん パセリ	たまねぎ・なす・ズッキーニ にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油・バター	トマトケチャップ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ	30.0	37.9
	野菜とまぐろのソテー	まぐろの油づけ		にんじん	キャベツ・エリンギ・とうもろこし		なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ		
2 (木)	ぶたキムチどんぶり・牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・キャベツ・はくさいキムチ しょうが・にんにく	精白米・さとう	ごま油	しょうゆ	554	679
	小松菜のナムル			小松菜・にんじん	もやし		ごま	ドレッシング	21.6	25.5
3 (金)	中華風たぎこみごはん(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	594	782
	ひじきサラダ		ひじき	にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
	フルーツ白玉 ミックスナッツ(中のみ)			もも・パイナップル・みかん		白玉だんご・カクテルゼリー			17.6	22.9
6 (月)	コッペパン・牛乳 おからハンバーグ		牛乳			コッペパン			614	838
	ゆで野菜			にんじん	キャベツ			トマトケチャップ(～4年) ケチャップマスタード(5年～)		
	クラムチャウダー チーズ(中のみ)	あさり・大豆・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	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	27.6	37.7
7 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			554	708
	あつあげとなすのみそいため	あつあげ・ぶた肉 みそ		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ・なす・たけのこ 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・けずりぶし(だし)	21.2	25.6
	すまし汁	かまぼこ	わかめ	ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ			しょうゆ・けずりぶし(だし)		
8 (水)	小型コッペパン(袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン(袋入り)			602	803
	海の幸スパゲティ	あさり・いか・えび ベーコン	粉チーズ	トマト・にんじん	たまねぎ・しめじ・にんにく	スパゲティ・さとう	なたね油	ぶどう酒・トマトケチャップ・ウスターソース チキンコンソメ・一味とうがらし	24.7	31.3
	イタリアンサラダ なし(小中のみ)			ブロッコリー・パプリカ	キャベツ			ドレッシング		
9 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			614	751
	とり肉とレバーの香りあげ	とり肉粉つき とりレバー粉つき		ねぎ	しょうが・にんにく	さとう	なたね油・ごま	しょうゆ・トウバンジャン	23.5	27.9
	小松菜のドレッシングあえ わかめスープ	ハム	わかめ	小松菜・にんじん ねぎ	キャベツ・とうもろこし たまねぎ・えのきたけ		なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
10 (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・えだ豆・エリンギ	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	566	753
	フレンチサラダ			ブロッコリー	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
	コーンクリームスープ ココアワッフル(中のみ)	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	がらスープ・チキンコンソメ	20.9	25.6
13 (月)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			610	770
	さばのみそ煮	さばのみそ煮								
	チンゲンサイともやしのあえもの なすのそうめん汁	油あげ		チンゲンサイ・にんじん ねぎ	きゅうり・もやし たまねぎ・なす		ごま	ドレッシング しょうゆ・けずりぶし(だし)	25.7	32.5
14 (火)	ドライカレー(ナン)・牛乳	牛肉・ぶた肉・大豆 ぶたレバー	牛乳	にんじん・ピーマン	たまねぎ・レーズン・にんにく しょうが	ナン・小麦粉	なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース カレー粉・ぶどう酒・チキンコンソメ	613	731
	夏みかんサラダ				キャベツ・きゅうり・夏みかん			ドレッシング		
	ビーフンスープ	ハム		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・しいたけ・しょうが	ビーフン	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	25.2	29.4
15 (水)	ヨーグルト(小中のみ)		ヨーグルト(小中のみ)							
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			603	782
	はものエスカベッシュ ゆでブロッコリー ミネストローネ	はも粉つき		パプリカ・にんじん ブロッコリー	たまねぎ・レモン	さとう	なたね油	りんご酢・しょうゆ	29.8	37.4
16 (木)	わかめごはん(麦入り)・牛乳		牛乳			精白米・精麦		わかめごはんのもと	641	802
	ちくぜん煮	オリーブ地どり		にんじん・さやいんげん	ごぼう・れんこん	こんにゃく・さとう・でんぷん	ごま油	しょうゆ・にぼし(だし)	21.5	26.0
	だんご汁 月見ゼリー	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	白玉だんご 月見ゼリー		にぼし(だし)		
17 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			638	774
	なす入りマーボー豆腐	とうふ・ぶた肉 みそ		チンゲンサイ にんじん・ねぎ	たまねぎ・なす・たけのこ ほししいたけ・しょうが・にんにく	でんぷん・さとう	なたね油・ごま油	トマトケチャップ・しょうゆ・がらスープ チキンコンソメ・トウバンジャン	24.1	28.4
	中華サラダ みかんジュース(小中のみ)			にんじん	もやし・きゅうり・きくらげ みかんジュース(小中のみ)			ドレッシング		
21 (火)	麦ごはん・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・精麦			555	815
	ぶた肉と野菜のしょうがいため	ぶた肉		にんじん	たまねぎ・キャベツ・しょうが	さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	21.5	28.8
	ごまあえ 野菜マフィン(中のみ)			小松菜	キャベツ・きゅうり		ごま	ドレッシング		
22 (水)	コッペパン・黒豆きなこクリーム(中のみ)・牛乳		牛乳			コッペパン	黒豆きなこクリーム(中のみ)		536	767
	とうがん入りシチュー	とり肉	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・とうがん	じゃがいも・小麦粉	なたね油・バター	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	23.6	30.5
	野菜ソテー	ハム		にんじん・チンゲンサイ	キャベツ・しめじ・とうもろこし		なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ		
24 (金)	はぎごはん・牛乳		牛乳			精白米・もち米・黒米			632	845
	がんもどきとひじきのうま煮	牛肉・がんもどき	ひじき	にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし(だし)	23.4	30.7
	かぼちゃのみそ汁 小魚入りアーモンド(中のみ)	油あげ・みそ		かぼちゃ・ねぎ	たまねぎ			にぼし(だし)		
27 (月)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			582	713
	ゲタのなんばんづけ	したびらめ粉つき		ねぎ		さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし		
	きんぴら ゆでブロッコリー ミニトマト(小中のみ)	てんぷら		にんじん・さやいんげん ブロッコリー	ごぼう	こんにゃく・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん	23.0	27.2
28 (火)	ごはん・ひじきのり(小中のみ)・牛乳		牛乳・ひじきのり(小中のみ)			精白米			598	797
	こうやどうふのたまごとし	とり肉・たまご・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・けずりぶし(だし)	26.9	33.4
	きゅうりのあえもの おはぎ(中のみ)	こんぶ		にんじん	きゅうり・とうもろこし・切りほし大根		おはぎ(中のみ)	ドレッシング		
29 (水)	コッペパン ブルーベリージャム(中のみ)・牛乳		牛乳			コッペパン ブルーベリージャム(中のみ)			563	749
	チリコンカン	ぶた肉・白いんげん豆 金時豆		トマト・パセリ	たまねぎ・にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース ぶどう酒・チキンコンソメ・チリパウダー	23.4	29.5
	グリーンサラダ			ブロッコリー	キャベツ・きゅうり			ドレッシング		
30 (木)	菜めし(麦入り)・牛乳		牛乳			精白米・精麦		菜めしごはんのもと	592	751
	ぶた肉とごぼうの煮もの 白玉汁	ぶた肉		にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・さとう・でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)	21.3	25.7

9月学校給食栄養量(20回平均)

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄分 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
小学生(中学年)	594	23.8	17.5	349	90	2.7	2.9	340	0.56	0.56	33	5.5	2.3
中学生	771	29.7	21.6	395	114	3.7	3.7	410	0.74	0.66	41	7.4	2.8

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



※都合により、献立を変更する場合があります。

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

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

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

※8日小型コッペパン(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」(9月15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。



9月分学校給食献立表

令和3年9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 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			643	789
	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・にんにく	さとう	ごま油	しょうゆ・オイスターソース・トウバンジャン	25.0	29.5
	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	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		
2 (木)	コッペパン いちごジャム (小中のみ)・牛乳		牛乳			コッペパン いちごジャム(小中のみ)			628	813
	オリーブ地どり と野菜のトマト煮	オリーブ地どり 白いんげん豆・ベーコン		トマト・にんじん パセリ	たまねぎ・なす・ズッキーニ にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油・バター	トマトケチャップ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ	30.0	37.9
	野菜とまぐろのソテー	まぐろの油づけ		にんじん	キャベツ・エリンギ・とうもろこし		なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ		
3 (金)	ぶたキムチどんぶり・牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・キャベツ・ほくさいキムチ しょうが・にんにく	精白米・さとう	ごま油	しょうゆ	554	679
	小松菜のナムル			小松菜・にんじん	もやし		ごま	ドレッシング	21.6	25.5
6 (月)	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	594	782
	ひじきサラダ		ひじき	にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	17.6	22.9
	フルーツ白玉			もも・パイナップル・みかん		白玉だんご・カクテルゼリー				
	ミックスナッツ (中のみ)						ミックスナッツ(中のみ)			
7 (火)	コッペパン・牛乳 おからハンバーグ		牛乳			コッペパン			614	838
	ゆで野菜			にんじん	キャベツ			トマトケチャップ (～4年) ケチャップマスタード (5年～)	27.6	37.7
	クラムチャウダー チーズ (中のみ)	あさり・大豆・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		
8 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			554	708
	あつあげとなすのみそいため	あつあげ・ぶた肉 みそ		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ・なす・たけのこ しょうが・にんにく	さとう・でんぶ	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ トウバンジャン・けずりぶし (だし)	21.2	25.6
	すまし汁	かまぼこ	わかめ	ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ			しょうゆ・けずりぶし (だし)		
9 (木)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			587	773
	海の幸スパゲティ	あさり・いか・えび ベーコン	粉チーズ	トマト・にんじん	たまねぎ・しめじ・にんにく	スパゲティ・さとう	なたね油	ぶどう酒・トマトケチャップ・ウスターソース チキンコンソメ・一味とうがらし	25.1	32.2
	イタリアンサラダ なし (小中のみ)			ブロッコリー・パプリカ	キャベツ			ドレッシング		
10 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			614	751
	とり肉とレバーの香りあげ	とり肉粉つき とりレバー粉つき		ねぎ	しょうが・にんにく	さとう	なたね油・ごま	しょうゆ・トウバンジャン	23.5	27.9
	小松菜のドレッシングあえ わかめスープ	ハム	わかめ	小松菜・にんじん ねぎ	キャベツ・とうもろこし たまねぎ・えのきたけ		なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
13 (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・えだ豆・エリンギ	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	566	753
	フレンチサラダ			ブロッコリー	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	20.9	25.6
	コーンクリームスープ ココアワッフル (中のみ)	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		
14 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			610	770
	さばのみそ煮	さばのみそ煮							25.7	32.5
	チンゲンサイともやしのあえもの なすのそうめん汁	油あげ		チンゲンサイ・にんじん ねぎ	きゅうり・もやし たまねぎ・なす		ごま	ドレッシング しょうゆ・けずりぶし (だし)		
15 (水)	ドライカレー (ナン)・牛乳	牛肉・ぶた肉・大豆 ぶたレバー	牛乳	にんじん・ピーマン	たまねぎ・レーズン・にんにく しょうが	ナン・小麦粉	なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース カレー粉・ぶどう酒・チキンコンソメ	613	731
	夏みかんサラダ				キャベツ・きゅうり・夏みかん			ドレッシング	25.2	29.4
	ビーフンスープ ヨーグルト (小中のみ)	ハム		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・しいたけ・しょうが	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		
16 (木)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			603	782
	はものエスカベッシュ	はも粉つき		パプリカ・にんじん	たまねぎ・レモン	さとう	なたね油	りんご酢・しょうゆ	29.8	37.4
	ゆでブロッコリー ミネストローネ	白いんげん豆・ベーコン		ブロッコリー トマト・パセリ	たまねぎ・セロリ	マカロニ	なたね油	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ		
17 (金)	わかめごはん (麦入り)・牛乳		牛乳			精白米・精麦		わかめごはんのもと	641	802
	ちくぜん煮	オリーブ地どり		にんじん・さやいんげん	ごぼう・れんこん	こんにやく・さとう・でんぶ	ごま油	しょうゆ・にぼし (だし)	21.5	26.0
	だんご汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	白玉だんご		にぼし (だし)		
	月見ゼリー						月見ゼリー			
21 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			638	774
	なす入りマーボー豆腐	とうふ・ぶた肉 みそ		チンゲンサイ にんじん・ねぎ	たまねぎ・なす・たけのこ ほししいたけ・しょうが・にんにく	でんぶ・さとう	なたね油・ごま油	トマトケチャップ・しょうゆ・がらすープ チキンコンソメ・トウバンジャン	24.1	28.4
	中華サラダ みかんジュース (小中のみ)			にんじん	もやし・きゅうり・きくらげ みかんジュース (小中のみ)			ドレッシング		
22 (水)	麦ごはん・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・精麦			555	815
	ぶた肉と野菜のしょうがいため	ぶた肉		にんじん	たまねぎ・キャベツ・しょうが	さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	21.5	28.8
	ごまあえ 野菜マフィン (中のみ)			小松菜	キャベツ・きゅうり		ごま	ドレッシング		
24 (金)	コッペパン・黒豆きなこクリーム (中のみ)・牛乳		牛乳			コッペパン	黒豆きなこクリーム(中のみ)		536	767
	とうがん入りシチュー	とり肉	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・とうがん	じゃがいも・小麦粉	なたね油・バター	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	23.6	30.5
	野菜ソテー	ハム		にんじん・チンゲンサイ	キャベツ・しめじ・とうもろこし		なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ		
27 (月)	はぎごはん・牛乳		牛乳			精白米・もち米・黒米			632	845
	がんもどきとひじきのうま煮	牛肉・がんもどき	ひじき	にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし (だし)	23.4	30.7
	かぼちゃのみそ汁 小魚入りアーモンド (中のみ)	油あげ・みそ		かぼちゃ・ねぎ	たまねぎ			にぼし (だし)		
28 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			582	713
	ゲタのなんばんづけ	したびらめ粉つき		ねぎ		さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし	23.0	27.2
	きんぴら ゆでブロッコリー ミニトマト (小中のみ)	てんぷら		にんじん・さやいんげん ブロッコリー	ごぼう	こんにやく・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん		
29 (水)	麦ごはん・ひじきのり (小中のみ)・牛乳		牛乳・ひじきのり(小中のみ)			精白米・精麦			584	805
	こうや豆腐のたまごとじ	とり肉・たまご・こうや豆腐		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・けずりぶし (だし)	26.7	33.6
	きゅうりのあえもの おはぎ (中のみ)		こんぶ	にんじん	きゅうり・とうもろこし・切りほし大根			ドレッシング		
30 (木)	コッペパン ブルーベリージャム (中のみ)・牛乳		牛乳			コッペパン ブルーベリージャム(中のみ)			563	749
	チリコンカン	ぶた肉・白いんげん豆 金時豆		トマト・パセリ	たまねぎ・にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース ぶどう酒・チキンコンソメ・チリパウダー	23.4	29.5
	グリーンサラダ			ブロッコリー	キャベツ・きゅうり			ドレッシング		

9月学校給食栄養量 (20回平均)

	エネルギー	たんぱく質	脂質		カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	kcal	g	g	脂質エネルギー比	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
小学生 (中学年)	596	24.0	17.9	26.9%	346	88	2.7	2.9	342	0.57	0.57	34	5.4	2.2
中学生	772	29.9	22.0	25.7%	391	111	3.8	3.8	413	0.75	0.68	43	7.3	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、アレルギーのない「塩・こしょう・酢・酒・ローリエ」は記載していません。

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

※「ふるさとの食再発見週間」(9月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。





9月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使用する食品名						栄養価		
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの		調味料他	小学生	中学生
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 (水)	カレーピラフ (麦入り)・牛乳	とり肉・ベーコン	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	ウスターソース・ぶどう酒 カレー粉・チキンコンソメ	576	685
	肉だんごと野菜のスープ煮	肉だんご		にんじん	たまねぎ・キャベツ・しょうが	マカロニ	なたね油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	22.5	26.1
	海そうサラダ		海そうミックス・ひじき		キャベツ・きゅうり・とうもろこし		ドレッシング			
2 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			643	789
	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・にんにく	さとう	ごま油	しょうゆ・オイスターソース・トウバンジャン	25.0	29.5
	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	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		
3 (金)	コッペパン いちごジャム (小中のみ)・牛乳		牛乳			コッペパン いちごジャム (小中のみ)			628	813
	オリーブ地どり野菜のトマト煮	オリーブ地どり 白いんげん豆・ベーコン		トマト・にんじん パセリ	たまねぎ・なす・ズッキーニ にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油・バター	トマトケチャップ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ	30.0	37.9
	野菜とまぐろのソテー	まぐろの油づけ		にんじん	キャベツ・エリンギ・とうもろこし		なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ		
6 (月)	ぶたキムチどんぶり・牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・キャベツ・はくさいキムチ しょうが・にんにく	精白米・さとう	ごま油	しょうゆ	554	679
	小松菜のナムル			小松菜・にんじん	もやし		ごま	ドレッシング	21.6	25.5
	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	594	782
7 (火)	ひじきサラダ		ひじき	にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
	フルーツ白玉			もも・パイナップル・みかん		白玉だんご・カクテルゼリー			17.6	22.9
	ミックスナッツ (中のみ)						ミックスナッツ (中のみ)			
8 (水)	コッペパン・牛乳 おからハンバーグ		牛乳			コッペパン			614	838
	ゆで野菜			にんじん	キャベツ			トマトケチャップ (～4年) ケチャップマスタード (5年～)	27.6	37.7
	クラムチャウダー チーズ (中のみ)	あさり・大豆・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	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ		
9 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			554	708
	あつあげとなすのみそいため	あつあげ・ぶた肉 みそ		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ・なす・たけのこ しょうが・にんにく	さとう・でんぶ	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ トウバンジャン・けずりぶし (だし)	21.2	25.6
	すまし汁	かまぼこ	わかめ	ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ			しょうゆ・けずりぶし (だし)		
10 (金)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			587	773
	海の幸スパゲティ	あさり・いか・えび ベーコン	粉チーズ	トマト・にんじん	たまねぎ・しめじ・にんにく	スパゲティ・さとう	なたね油	ぶどう酒・トマトケチャップ・ウスターソース チキンコンソメ・一味とうがらし	25.1	32.2
	イタリアンサラダ なし (小中のみ)			ブロッコリー・パプリカ	キャベツ			ドレッシング		
13 (月)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			614	751
	とり肉とレバーの香りあげ	とり肉粉つき とりレバー粉つき		ねぎ	しょうが・にんにく	さとう	なたね油・ごま	しょうゆ・トウバンジャン	23.5	27.9
	小松菜のドレッシングあえ わかめスープ	ハム	わかめ	ねぎ	たまねぎ・えのきたけ		なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
14 (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・えだ豆・エリンギ	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	566	753
	フレンチサラダ			ブロッコリー	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	20.9	25.6
	コーンクリームスープ ココアワッフル (中のみ)	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	がらスープ・チキンコンソメ		
15 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			610	770
	さばのみそ煮	さばのみそ煮							25.7	32.5
	チンゲンサイともやしのあえもの なすのそうめん汁	油あげ		チンゲンサイ・にんじん ねぎ	きゅうり・もやし たまねぎ・なす		ごま	ドレッシング しょうゆ・けずりぶし (だし)		
16 (木)	ドライカレー (ナン)・牛乳	牛肉・ぶた肉・大豆 ぶたレバー	牛乳	にんじん・ピーマン	たまねぎ・レーズン・にんにく しょうが	ナン・小麦粉	なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース カレー粉・ぶどう酒・チキンコンソメ	613	731
	夏みかんサラダ				キャベツ・きゅうり・夏みかん			ドレッシング	25.2	29.4
	ビーフンスープ ヨーグルト (小中のみ)	ハム		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・しいたけ・しょうが	ビーフン	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
17 (金)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			603	782
	はものエスカベッシュ ゆでブロッコリー	はも粉つき		パプリカ・にんじん ブロッコリー	たまねぎ・レモン	さとう	なたね油	りんご酢・しょうゆ	29.8	37.4
	ミネストローネ	白いんげん豆・ベーコン		トマト・パセリ	たまねぎ・セロリ	マカロニ	なたね油	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ		
21 (火)	わかめごはん (麦入り)・牛乳		牛乳			精白米・精麦		わかめごはんのもと	641	802
	ちくぜん煮	とり肉		にんじん・さやいんげん	ごぼう・れんこん	こんにゃく・さとう・でんぶ	ごま油	しょうゆ・にぼし (だし)	21.5	26.0
	だんご汁 月見ゼリー	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	白玉だんご		にぼし (だし)		
22 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			638	774
	なす入りマーボー豆腐	とうふ・ぶた肉 みそ		チンゲンサイ にんじん・ねぎ	たまねぎ・なす・たけのこ ほししいたけ・しょうが・にんにく	でんぶ・さとう	なたね油・ごま油	トマトケチャップ・しょうゆ・がらスープ チキンコンソメ・トウバンジャン	24.1	28.4
	中華サラダ みかんジュース (小中のみ)			にんじん	もやし・きゅうり・きくらげ みかんジュース (小中のみ)			ドレッシング		
24 (金)	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			569	807
	ぶた肉と野菜のしょうがいため	ぶた肉		にんじん	たまねぎ・キャベツ・しょうが	さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	21.7	28.6
	ごまあえ 野菜マフィン (中のみ)			小松菜	キャベツ・きゅうり		ごま	ドレッシング		
27 (月)	コッペパン・黒豆きなこクリーム (中のみ)・牛乳		牛乳			コッペパン	黒豆きなこクリーム (中のみ)		536	767
	とうがん入りシチュー	とり肉	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・とうがん	じゃがいも・小麦粉	なたね油・バター	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	23.6	30.5
	野菜ソテー	ハム		にんじん・チンゲンサイ	キャベツ・しめじ・とうもろこし		なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ		
28 (火)	はぎごはん・牛乳		牛乳			精白米・もち米・黒米			632	845
	がんもどきとひじきのうま煮	牛肉・がんもどき	ひじき	にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし (だし)	23.4	30.7
	かぼちゃのみそ汁 小魚入りアーモンド (中のみ)	油あげ・みそ		かぼちゃ・ねぎ	たまねぎ			にぼし (だし)		
29 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			582	713
	ゲタのななばんづけ	したびらめ粉つき		ねぎ		さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし	23.0	27.2
	きんぴら ゆでブロッコリー	てんぷら		にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん		
30 (木)	ミニトマト (小中のみ)			ミニトマト (小中のみ)						
	ごはん・ひじきのり (小中のみ)・牛乳		牛乳・ひじきのり (小中のみ)			精白米			598	797
	こうや豆腐のたまごとし きゅうりのあえもの おはぎ (中のみ)	とり肉・たまご・こうや豆腐		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・けずりぶし (だし)	26.9	33.4

9月学校給食栄養量 (20回平均)

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄分 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
小学生 (中学年)	598	24.0	17.9	346	89	2.7	2.9	349	0.55	0.56	34	5.2	2.2
中学生	768	29.8	22.0	390	111	3.7	3.8	421	0.73	0.67	42	6.7	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、アレルギーのない「塩・こしょう・酢・酒・ローリエ」は記載していません。

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

※「ふるさとの食再発見週間」(9月17日)には、郷土料理や地場産物を多く使用した献立を取り入れており、かがわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせしています。

※高松市の学校給食調理場で働いてみませんか? 興味がある方は、高松市教育委員会 保健体育課 学校給食係 (087-811-6300) までお問い合わせください。



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・前田幼・栗山幼・犬町幼
---	--



9月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使用する食品名						栄養価		
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの		調味料他	小学生	中学生
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロリー 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 (水)	カレーライス・牛乳	牛肉	牛乳	にんじん・トマト	たまねぎ・えだ豆・セロリ にんにく	精白米・じゃがいも 小麦粉	なたね油	がらスープ・ウスターソース・ぶどう酒 トマトケチャップ・カレー粉・とんかつソース しょうゆ・チャツネ・チキンコンソメ	641	809
	海そうサラダ		海そうミックス		キャベツ・きゅうり			ドレッシング	20.7	24.5
	小魚入りアーモンド						小魚入りアーモンド			
2 (木)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			610	756
	とり肉のマーマレード焼き	とり肉				マーマレード・でんぶ		しょうゆ・みりん		
	フレンチサラダ			にんじん	きゅうり・キャベツ・とうもろこし			ドレッシング	28.2	32.3
3 (金)	コンソメスープ	ベーコン		パセリ	たまねぎ・しめじ	じゃがいも・マカロニ	なたね油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			564	697
	なす入りマーボー豆腐	とうふ・ぶた肉 みそ		にんじん	たまねぎ・なす・たけのこ・えだ豆 しょうが・にんにく	さとう・でんぶ	なたね油・ごま油	トマトケチャップ・しょうゆ・がらスープ チキンコンソメ・トウバンジャン	21.5	25.4
6 (月)	中華サラダ			にんじん	きゅうり・もやし・とうもろこし			ドレッシング		
	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			596	782
	スパゲティミートソース	ぶた肉・牛肉		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	25.7	32.0
7 (火)	イタリアンサラダ		チーズ		きゅうり・キャベツ・とうもろこし			ドレッシング		
	チーズ									
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			600	753
8 (水)	さばのしょうが煮	さばのしょうが煮								
	いそ香あえ		味つけのり	小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ	22.8	28.3
	とうふのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ		ねぎ	たまねぎ・えのきたけ			にぼし(だし)		
9 (木)	中華どんぶり・牛乳	ぶた肉・うずらたまご	牛乳	チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ・しょうが	精白米・でんぶ	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	702	856
	小いわしのからあげ		小いわし粉つき				なたね油		26.6	31.7
	冷とうみかん				みかん					
10 (金)	コッペパン・チョコ大豆クリーム・牛乳		牛乳			コッペパン	チョコ大豆クリーム		558	743
	オリーブ地どりとうがんのスープ煮	オリーブ地どり 白いんげん豆		にんじん	たまねぎ・とうがん・しめじ セロリ	じゃがいも マカロニ	なたね油	がらスープ・しょうゆ チキンコンソメ	23.2	29.7
	アスパラガスのサラダ			アスパラガス	きゅうり・とうもろこし・レモン	さとう	オリーブ油・なたね油			
11 (土)	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	547	634
	野菜サラダ	まぐろの油づけ			きゅうり・キャベツ	さとう	オリーブ油・なたね油	りんご酢		
	ズッキーニとトマトのスープ	白いんげん豆		トマト・にんじん	たまねぎ・ズッキーニ	じゃがいも・さとう	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ	21.0	23.8
12 (日)	ヨーグルト		ヨーグルト							
	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			611	773
	肉じゃが	牛肉		にんじん	たまねぎ・えだ豆	じゃがいも・こんにゃく さとう・でんぶ	なたね油	しょうゆ	21.2	25.5
13 (月)	ごまあえ			さやいんげん・にんじん		さとう	ごま・ごま油	しょうゆ		
	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		608	759
	野菜のカレースープ煮	ぶた肉・ミックスビーンズ			たまねぎ・エリンギ・まいたけ	じゃがいも・さとう	なたね油	ぶどう酒・しょうゆ・チキンコンソメ・カレー粉	23.1	28.6
14 (火)	コーンサラダ			にんじん	きゅうり・れんこん・とうもろこし			ドレッシング		
	ビビンバ・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・さとう	ごま油	しょうゆ	648	779
	とうふとコーンのスープ	とうふ・ベーコン		ねぎ	たまねぎ・とうもろこし	コーンスターチ	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	20.9	24.5
15 (水)	黒ごまプリン					黒ごまプリン				
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			652	782
	焼きとうふのみそそば煮	焼きとうふ・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	ごま油	しょうゆ	25.1	29.4
16 (木)	野菜のドレッシングあえ				きゅうり・もやし・とうもろこし			ドレッシング		
	ミックスナッツ						ミックスナッツ			
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			554	695
17 (金)	ちくぜん煮	オリーブ地どり		にんじん・さやいんげん	ごぼう・たけのこ・れんこん	こんにゃく・さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ	20.1	24.4
	香りあえ			小松菜・にんじん	もやし・すだち	さとう		しょうゆ		
	月見ゼリー					月見ゼリー				
21 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			613	753
	ゲタのなんばんづけ	したびらめ粉つき				さとう	なたね油	しょうゆ		
	たくあんあえ			小松菜	もやし・たくあん		ごま	しょうゆ	25.5	30.4
22 (水)	わかめのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ			にぼし(だし)		
	ドライカレー(ナン)・牛乳	ぶた肉・大豆・牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・レーズン・にんにく しょうが	ナン・小麦粉	なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース カレー粉・ぶどう酒・チキンコンソメ	616	740
	野菜スープ	ベーコン		にんじん	キャベツ・たまねぎ・セロリ	じゃがいも	なたね油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	23.6	27.7
24 (金)	プリン					プリン				
	はぎごはん・牛乳		牛乳		えだ豆	精白米・黒米			687	807
	こうやどうふの煮もの	ぶた肉・こうやどうふ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・ほししいたけ	さとう	なたね油	しょうゆ	28.2	33.2
27 (月)	おかかあえ	かつおぶし		小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ		
	野菜マフィン					野菜マフィン			565	719
	菜めし・牛乳		牛乳			精白米		菜めしごはんのもと		
28 (火)	あつあげとごぼうの煮もの	あつあげ・ぶた肉		にんじん	ごぼう・たけのこ・えだ豆・しょうが	さとう・でんぶ	なたね油・ごま油	しょうゆ	21.0	25.5
	うちこみ汁	油あげ		にんじん・ねぎ	しめじ	うどん		しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)こんぶ(だし)		
	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			598	773
29 (水)	クリームシチュー	とり肉	牛乳・生クリーム・チーズ	にんじん	たまねぎ・しめじ・えだ豆	じゃがいも・小麦粉	バター・なたね油	がらスープ・チキンコンソメ	24.0	30.3
	ツナサラダ	まぐろの油づけ		にんじん	きゅうり			ドレッシング		
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			598	819
30 (木)	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・こんにゃく さとう・でんぶ	なたね油	しょうゆ	19.6	29.7
	いんげんのごま酢あえ			さやいんげん・にんじん	とうもろこし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ		
	納豆(中のみ)	納豆(中のみ)								
30 (木)	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	579	775
	小えびのからあげ		小えび粉つき				なたね油			
	わかめとうずらたまごのスープ	うずらたまご・ハム	わかめ	にんじん	たまねぎ	はるさめ・でんぶ	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	23.9	29.7
ココアワッフル(中のみ)					ココアワッフル(中のみ)					

9月学校給食栄養量(20回平均)

	エネルギー	たんぱく質	脂質		カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	kcal	g	g	脂肪エネルギー比	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
小学生(中学年)	607	23.3	19.6	29.1%	348	87	2.5	3.1	225	0.55	0.55	25	4.4	2.0
中学生	760	28.3	23.0	27.3%	378	106	3.2	3.9	260	0.72	0.64	30	5.7	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」(9月8日)には、郷土料理や地場産物を多く使用した献立を取り入れており、かがわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせしています。

※高松市の学校給食調理場で働いてみませんか?興味がある方は、高松市教育委員会 保健体育課 学校給食係 (087-811-6300) までお問い合わせください。





9月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使用する食品名						栄養価		
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの		調味料他	小学生	中学生
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロリー 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 (水)	カレーライス・牛乳	牛肉	牛乳	にんじん・トマト	たまねぎ・えだ豆・セロリ にんにく	精白米・じゃがいも 小麦粉	なたね油	がらスープ・ウスターソース・ぶどう酒 トマトケチャップ・カレー粉・とんかつソース しょうゆ・チャツネ・チキンコンソメ	641	809
	にんじんサラダ	まぐろの油づけ		にんじん・さやいんげん				ドレッシング	21.8	25.9
	小魚入りアーモンド						小魚入りアーモンド			
2 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			564	697
	なす入りマーボー豆腐	とうふ・ぶた肉 みそ		にんじん	たまねぎ・なす・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	25.4
	中華サラダ			にんじん	きゅうり・もやし・とうもろこし			ドレッシング		
3 (金)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			610	756
	とり肉のマーマレード焼き	とり肉				マーマレード・でんぶん		しょうゆ・みりん		
	フレッシュサラダ			にんじん	きゅうり・キャベツ・とうもろこし			ドレッシング	28.2	32.3
6 (月)	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			611	773
	肉じゃが	牛肉		にんじん	たまねぎ・えだ豆	じゃがいも・こんにゃく さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ	21.2	25.5
	ごまあえ			さやいんげん・にんじん		さとう	ごま・ごま油	しょうゆ		
7 (火)	コッペパン・チョコ大豆クリーム・牛乳		牛乳			コッペパン	チョコ大豆クリーム		558	743
	オリーブ地どりとうがんのスープ煮	オリーブ地どり 白いんげん豆		にんじん	たまねぎ・とうがん・しめじ セロリ	じゃがいも マカロニ	なたね油	がらスープ・しょうゆ チキンコンソメ	23.2	29.7
	アスパラガスのサラダ			アスパラガス	きゅうり・とうもろこし・レモン	さとう	オリーブ油・なたね油			
8 (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	547	634
	野菜サラダ	まぐろの油づけ			きゅうり・キャベツ	さとう	オリーブ油・なたね油	りんご酢	21.0	23.8
	ズッキーニとトマトのスープ	白いんげん豆		トマト・にんじん	たまねぎ・ズッキーニ	じゃがいも・さとう	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ		
9 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			600	753
	さばのしょうが煮	さばのしょうが煮								
	いそ香あえ		味つけのり	小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ	22.8	28.3
10 (金)	とうふのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ		ねぎ	たまねぎ・えのきたけ			にぼし(だし)		
	中華どんぶり・牛乳	ぶた肉・うずらたまご	牛乳	チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ・しょうが	精白米・でんぶん	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	702	856
	小さいわしのからあげ		小さいわし粉つき				なたね油		26.6	31.7
13 (月)	冷とうみかん				みかん					
	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			596	782
	スパゲティミートソース	ぶた肉・牛肉		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	25.7	32.0
14 (火)	イタリアンサラダ				きゅうり・キャベツ・とうもろこし			ドレッシング		
	チーズ		チーズ							
	ビビンバ・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・さとう	ごま油	しょうゆ	648	779
15 (水)	とうふとコーンのスープ	とうふ・ベーコン		ねぎ	たまねぎ・とうもろこし	コーンスターチ	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	20.9	24.5
	黒ごまプリン					黒ごまプリン				
	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		608	759
16 (木)	野菜のカレースープ煮	ぶた肉・ミックスビーンズ		にんじん	たまねぎ・エリンギ・まいたけ	じゃがいも・さとう	なたね油	ぶどう酒・しょうゆ・チキンコンソメ・カレー粉	23.1	28.6
	コーンサラダ				きゅうり・れんこん・とうもろこし			ドレッシング		
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			554	695
17 (金)	ちくぜん煮	オリーブ地どり		にんじん・さやいんげん	ごぼう・たけのこ・れんこん	こんにゃく・さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ	20.1	24.4
	香りあえ			小松菜・にんじん	もやし・すだち	さとう		しょうゆ		
	月見ゼリー					月見ゼリー				
21 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			652	782
	焼きとうふのみそそば煮	焼きとうふ・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	25.1	29.4
	野菜のドレッシングあえ				きゅうり・もやし・とうもろこし			ドレッシング		
22 (水)	ミックスナッツ						ミックスナッツ			
	ドライカレー(ナン)・牛乳	ぶた肉・大豆・牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・レーズン・にんにく しょうが	ナン・小麦粉	なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース カレー粉・ぶどう酒・チキンコンソメ	616	740
	野菜スープ	ベーコン		にんじん	キャベツ・たまねぎ・セロリ	じゃがいも	なたね油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	23.6	27.7
24 (金)	プリン					プリン				
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			613	753
	ゲタのなんばんづけ	したびらめ粉つき				さとう	なたね油	しょうゆ	25.5	30.4
27 (月)	たくあんあえ			小松菜	もやし・たくあん		ごま	しょうゆ		
	わかめのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ			にぼし(だし)		
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			598	819
28 (火)	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・こんにゃく さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ	19.6	29.7
	いんげんのごま酢あえ			さやいんげん・にんじん	とうもろこし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ		
	納豆(中のみ)	納豆(中のみ)								
29 (水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			540	701
	肉だんごのトマト煮	肉だんご・ひよこ豆		トマト・にんじん	たまねぎ・エリンギ・にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油・バター	トマトケチャップ・ウスターソース チキンコンソメ	20.3	25.6
	グリーンサラダ			にんじん	きゅうり・キャベツ	さとう	なたね油			
30 (木)	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	579	775
	小えびのからあげ		小えび粉つき				なたね油			
	わかめとうずらたまごのスープ	うずらたまご・ハム	わかめ	にんじん	たまねぎ	はるさめ・でんぶん	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	23.9	29.7
29 (水)	ココアワッフル(中のみ)					ココアワッフル(中のみ)				
	はぎごはん・牛乳		牛乳		えだ豆	精白米・黒米			687	807
	こうやとうふの煮もの	ぶた肉・こうやとうふ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・ほししいたけ	さとう	なたね油	しょうゆ	28.2	33.2
30 (木)	おかかあえ	かつおぶし		小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ		
	野菜マフィン					野菜マフィン				
	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			598	773
30 (木)	クリームシチュー	とり肉	牛乳・生クリーム・チーズ	にんじん	たまねぎ・しめじ・えだ豆	じゃがいも・小麦粉	バター・なたね油	がらスープ・チキンコンソメ	24.0	30.3
	ツナサラダ	まぐろの油づけ		にんじん	きゅうり			ドレッシング		

9月学校給食栄養量(20回平均)

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄分 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
小学生(中学年)	608	23.3	19.7	346	87	2.5	3.1	234	0.55	0.56	26	4.5	2.0
中学生	761	28.4	23.3	377	106	3.2	3.8	272	0.73	0.66	31	5.9	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」(9月10日)には、郷土料理や地場産物を多く使用した献立を取り入れており、かがわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせしています。

※高松市の学校給食調理場で働いてみませんか?興味がある方は、高松市教育委員会 保健体育課 学校給食係(087-811-6300)までお問い合わせください。



9月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			小学生	中学生
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロリー 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 (水)	ぶたキムチどんぶり・牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・キャベツ・はくさいキムチ もやし・エリンギ・しょうが	精白米・さとう	ごま油	しょうゆ	547	695
	小松菜のナムル			小松菜・にんじん	もやし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	21.3	25.7
2 (木)	中華風たきこみごはん・牛乳	焼きぶた	牛乳	にんじん	たけのこ・えだ豆・ほししいたけ	精白米・さとう	なたね油	しょうゆ	598	716
	白身魚のねぎソースかけ	赤魚		ねぎ	しょうが	でんぶん・さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ		
	ひじきサラダ		ひじき	にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	なたね油	しょうゆ	22.6	26.5
	ナタデココ入りフルーツポンチ				もも・パイナップル・みかん	ナタデココ				
3 (金)	食パン(袋入り)・牛乳		牛乳			食パン(袋入り)			584	732
	ボンゴレスパゲティ	あさり・ベーコン	粉チーズ	トマト・にんじん	たまねぎ・エリンギ・ズッキーニ にんにく	スパゲティ・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・一味とうがらし	22.3	27.4
	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	オリーブ油・なたね油			
6 (月)	ぶた肉と野菜のみそいため	ぶた肉・みそ		にんじん・ピーマン	キャベツ・たまねぎ・エリンギ・しょうが	精白米・精麦	ごま油	しょうゆ	572	724
	ちりめんあえ		ちりめん	小松菜	もやし	さとう		しょうゆ・ポン酢	25.2	30.6
	なし				なし					
7 (火)	ドライカレー(ナン)・牛乳	牛肉・ぶた肉・大豆 ぶたレバー	牛乳	にんじん・ピーマン	たまねぎ・レーズン・にんにく しょうが	ナン・小麦粉	なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース カレー粉・ぶどう酒・チキンコンソメ	577	699
	夏みかんサラダ				キャベツ・きゅうり・夏みかん	さとう	なたね油			
	にらたまスープ	たまご		にんじん・にら	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	25.7	30.4
	ヨーグルト		ヨーグルト							
8 (水)	焼肉ピラフ・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	582	695
	焼きししゃも		ししゃも							
	韓国風いそ香あえ			小松菜・にんじん	もやし		ごま・ごま油	しょうゆ	23.7	28.2
9 (木)	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		がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			490	627
	オリーブ地どりのすだちソースかけ	オリーブ地どり			すだち	さとう・でんぶん		しょうゆ・みりん		
	おかかあえ	かつおぶし		ほうれん草	キャベツ	さとう		しょうゆ	16.1	19.1
10 (金)	なす入りそうめん汁	かまぼこ・油あげ		ねぎ	たまねぎ・なす	そうめん		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			500	637
	ごぼう天	ごぼう天								
13 (月)	チンゲンサイのおひたし			チンゲンサイ・にんじん	きゅうり・もやし	さとう	ごま	しょうゆ	19.9	23.9
	こうやどうふのうま煮	とり肉・こうやどうふ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ	さとう		しょうゆ・けずりぶし(だし)		
	コッペパン(袋入り)・手作りももジャム・牛乳		牛乳		もも・レモン	コッペパン(袋入り)・さとう			573	726
	ポークビーンズ	大豆・ぶた肉		にんじん・パセリ	たまねぎ	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	24.8	31.8
14 (火)	グリーンサラダ			アスパラガス	キャベツ・きゅうり	さとう	なたね油			
	小魚入りアーモンド(中のみ)						小魚入りアーモンド(中のみ)			
	セルフてり焼きバーガー・牛乳	ハンバーグ	牛乳 チーズ(中のみ)	にんじん	キャベツ	コッペパン・さとう でんぶん		しょうゆ・みりん	613	850
15 (水)	クラムチャウダー	あさり・白いんげん豆 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	27.7	38.2
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			630	798
	とり肉とレバーの香りあげ	とり肉・とりレバー粉つき		ねぎ	しょうが・にんにく	でんぶん・さとう	なたね油	しょうゆ・トウバンジャン	24.3	29.7
	小松菜のごまあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・とうもろこし	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ		
16 (木)	うずらたまごとチンゲンサイのスープ	うずらたまご		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・しょうゆ・チキンコンソメ		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			567	717
	あじの三ばい	あじ		ねぎ		さとう・でんぶん		しょうゆ・みりん		
	くきわかめのきんぴら	てんぷら	くきわかめ	にんじん	ごぼう・たけのこ・ほししいたけ	こんにやく・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん	26.5	31.6
17 (金)	むしブロッコリー			ブロッコリー						
	ミニトマト			ミニトマト						
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			585	734
	オリーブ地どりとごぼうのうま煮	オリーブ地どり		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・にぼし(だし)	16.9	19.9
21 (火)	香りあえ		ちりめん	にんじん	キャベツ・きゅうり・すだち	さとう		しょうゆ		
	月見だんご汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	いももち		にぼし(だし)		
	月見ゼリー					月見ゼリー			601	779
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			27.1	34.2
22 (水)	はものエスカベッシュ	はも粉つき		パプリカ・にんじん	たまねぎ・レモン	さとう	なたね油	りんご酢・しょうゆ		
	こふきいも				じゃがいも					
	ミネストローネ	白いんげん豆・ベーコン		トマト・にんじん	たまねぎ・セロリ	マカロニ	なたね油	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ		
	はぎごはん・牛乳		牛乳		えだ豆	精白米・もち米・黒米			660	837
24 (金)	松風焼き	とり肉・ぶた肉・たまご・みそ		にんじん	たまねぎ	米粉・さとう	ごま			
	がんもどきとひじきのうま煮	がんもどき・とり肉	ひじき	にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	30.7	37.5
	すまし汁		わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ			しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
27 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			684	860
	なす入りマーボー豆腐	とうふ・ぶた肉 みそ		チンゲンサイ にんじん・ねぎ	たまねぎ・なす・たけのこ ほししいたけ・しょうが・にんにく	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 チキンコンソメ・トウバンジャン	26.0	31.2
	ビーフンサラダ			にんじん	もやし・きゅうり	ビーフン・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	しょうゆ・みりん		
28 (火)	みかんジュース				みかんジュース					
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			596	748
	さばの七味焼き	さば			しょうが			しょうゆ・七味とうがらし		
	きゅうりの土佐づけ	かつおぶし		にんじん	きゅうり・キャベツ・しょうが			しょうゆ・ポン酢	26.3	31.4
29 (水)	あつあげのみそ汁	あつあげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ			にぼし(だし)		
	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		611	789
	とり肉のマスタード焼き	とり肉						マスタード・ぶどう酒・しょうゆ		
30 (木)	野菜ソテー	まぐろの油づけ		にんじん	キャベツ・しめじ・とうもろこし		なたね油	チキンコンソメ・しょうゆ	25.6	33.4
	とうがんとトマトのスープ	ベーコン		トマト・にんじん	たまねぎ・とうがん・セロリ		なたね油	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ		
	菜めし・牛乳		牛乳			精白米		菜めしごはんのもと	578	737
	がめ煮	とり肉		にんじん・さやいんげん	ごぼう・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		
30 (木)	切りほし大根のあえもの		こんぶ	にんじん	きゅうり・切りほし大根	さとう	ごま油	しょうゆ	19.6	23.7
	だご汁	油あげ		ねぎ	たまねぎ	すいとん		しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	秋の香りカレーライス(麦ごはん)牛乳	ぶた肉・ぶたレバー	牛乳	にんじん	たまねぎ・しめじ・エリンギ えだ豆・にんにく・しょうが	精白米・精麦・じゃがいも さつまいも・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・ごま油・しょうゆ・ぶどう酒 チャツネ・チキンコンソメ	691	868
海そうサラダ		海そうミックス		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油・なたね油	しょうゆ	23.8	27.7	
チーズ		チーズ								

9月学校給食栄養量(20回平均)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩	
	kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g	
小学生(中学年)	592	23.8	17.8	27.0%	353	87	2.9	3.0	367	0.50	0.56	31	4.6	2.4
中学生	748	29.1	20.9	25.2%	401	106	3.9	3.8	441	0.67	0.65	38	6.0	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



給食献立について
食材産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。

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

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

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

※3日食パン(袋入り)・13日コッペパン(袋入り)については、アレルギーが異なりますので詳しい資料が必要な方は、学校へお問い合わせください。

※「ふるさとの食再発見週間」(9月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・協和中・龍雲中

