







# 10月分学校給食献立表

日曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			小学生	中学生
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 (金)	菜めし (麦入り)・牛乳 ぶた肉とごぼうの煮もの 白玉汁	ぶた肉 油あげ	牛乳	にんじん・さやいんげん にんじん・小松菜	ごぼう たまねぎ	精白米・精麦 こんにやく・さとう・でんぶ 白玉だんご	なたね油	菜めしごはんのもと しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)	608	759
4 (月)	野菜たっぷりカレーライス (麦ごはん) 牛乳 コールスローサラダ 小にぼし (小中のみ)	ぶた肉・ぶたレバー	牛乳	かぼちゃ・ピーマン ブロッコリー	たまねぎ・なす・にんにく しょうが キャベツ・きゅうり・とうもろこし	精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらスープ・トマトケチャップ・ウスターソース カレー粉・とんかつソース・しょうゆ・チャッパ ぶどう酒・チキンコンソメ ドレッシング	690	854
5 (火)	コッペパン・牛乳 ポトフ 野菜とまぐろのソテー ヨーグルト・希少糖入りシロップ (小中のみ)	ウインナー・白いんげん豆 まぐろの油づけ	牛乳	にんじん・パセリ 小松菜・にんじん	たまねぎ・キャベツ・セロリ キャベツ・しめじ・とうもろこし	コッペパン じゃがいも	なたね油 なたね油	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ ぶどう酒・チキンコンソメ	722	893
6 (水)	ばらずし・牛乳 さつまいものあげもん そうめん汁 しょうゆ豆 (小中のみ)	えび・油あげ・こうやどうふ	牛乳	にんじん にんじん・ねぎ	ごぼう・グリーンピース・ほししいたけ たまねぎ	精白米・さとう さつまいも・天ぷら粉 そうめん	なたね油	しょうゆ・こんぶ (だし) しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	649	782
7 (木)	しっぽくうどん・牛乳 ごまあえ さつまいもとくりのタルト (小中のみ)	とり肉・てんぷら・油あげ	牛乳	にんじん・ねぎ 小松菜・にんじん	大根 もやし	うどん・さといも	ごま	しょうゆ・みりん・にぼし (だし) ドレッシング	630	725
8 (金)	麦ごはん・牛乳 あつあげとチンゲンサイのみそいため もやしのあえもの	あつあげ・ぶた肉 みそ	牛乳	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ・たけのこ・しいたけ しょうが・にんにく もやし・きゅうり	精白米・精麦 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 ドレッシング	583	732
11 (月)	麦ごはん・のりのつくだ煮 (小中のみ)・牛乳 さんまのゆずみそ煮 小松菜のあえもの すまし汁	さんまのゆずみそ煮	牛乳 のりのつくだ煮(小中のみ)	小松菜・にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ・えのきたけ	精白米・精麦	ごま	しょうゆ・こんぶ (だし) しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	589	783
12 (火)	セルフスラッピージョー (全粒粉パン)・牛乳 クラムチャウダー 秋の香りごはん・牛乳	ぶた肉・牛肉 ぶたレバー あさり・大豆・ベーコン	牛乳	トマト・にんじん ピーマン	キャベツ・たまねぎ・にんにく たまねぎ・しめじ	全粒粉パン・小麦粉 じゃがいも・コーンスターチ	なたね油 バター	トマトケチャップ・ウスターソース ぶどう酒 がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	588	746
13 (水)	れんこんのきんぴら すいとん汁	てんぷら 油あげ・みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう・れんこん たまねぎ	精白米・さつまいも・さとう すいとん	ごま油・ごま	しょうゆ・みりん・一味とうがらし けずりぶし (だし)・こんぶ (だし) けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	590	702
14 (木)	ガバオライス (麦ごはん)・牛乳 ビーフンスープ レモンマフィン (中のみ)	ぶた肉・とり肉 うずらたまご・ハム	牛乳	パプリカ・ピーマン バジル	たまねぎ・なす・にんにく はくさい・たまねぎ	精白米・精麦 でんぶ・さとう	なたね油・ごま油	みりん・しょうゆ オイスターソース がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	645	885
15 (金)	いりこめし (麦入り)・牛乳 こうやどうふのうま煮 小松菜のごまあえ	油あげ ぶた肉・こうやどうふ	牛乳・かえり	にんじん	ごぼう・えだ豆 たまねぎ・しいたけ キャベツ	精白米・精麦・こんにやく さとう	ごま油・ごま	しょうゆ・みりん・こんぶ (だし) しょうゆ・けずりぶし (だし) しょうゆ	620	736
18 (月)	麦ごはん・牛乳 さけのたつたあげ 大根と水菜のあえもの わかめのみそ汁	さけ かつおぶし 油あげ・みそ	牛乳	水菜 にんじん・ねぎ	しょうが 大根・きゅうり・とうもろこし たまねぎ	精白米・精麦 米粉・でんぶ	なたね油 なたね油・ごま油	しょうゆ しょうゆ にぼし (だし)	642	801
19 (火)	コッペパン (袋入り)・牛乳 秋の香りシチュー チョップドサラダ ぶどうゼリー (小中のみ)	とり肉 まぐろの油づけ	牛乳	にんじん・パセリ にんじん	たまねぎ・しめじ・エリンギ きゅうり・とうもろこし・えだ豆・セロリ・レモン	コッペパン (袋入り) さつまいも じゃがいも・小麦粉 さとう	なたね油・バター なたね油	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	654	780
20 (水)	麦ごはん・牛乳 ホイコーロー 中華サラダ かえりアーモンド	ぶた肉・みそ	牛乳	にんじん・ピーマン 小松菜・にんじん	キャベツ・たまねぎ・たけのこ しょうが・にんにく もやし・きくらげ	精白米・精麦 さとう	なたね油・ごま油 ごま油・ごま アーモンド	しょうゆ・オイスターソース トウバンジャン しょうゆ みりん・しょうゆ	597	743
21 (木)	小型コッペパン・牛乳 スパゲティミートソース イタリアンサラダ チーズ (小中のみ)	牛肉・ぶた肉 ぶたレバー	牛乳	にんじん・ピーマン ブロッコリー・パプリカ	たまねぎ・エリンギ・にんにく キャベツ・とうもろこし・レモン	コッペパン 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	634	819
22 (金)	シーフードカレーピラフ (麦入り)・牛乳 ひじきとチーズのサラダ マカロニスープ マロンワッフル (小中のみ)	えび・いか・あさり まぐろの油づけ ベーコン	牛乳	にんじん にんじん・パセリ	たまねぎ・えだ豆 キャベツ・きゅうり たまねぎ・セロリ	精白米・精麦 さとう マロンワッフル(小中のみ)	なたね油 なたね油	ぶどう酒・ウスターソース カレー粉・チキンコンソメ しょうゆ がらスープ・チキンコンソメ	694	798
25 (月)	麦ごはん・あさりのつくだ煮 (小中のみ)・牛乳 かたくちいわしのからあげ おひたし 大根のみそ汁	あさりのつくだ煮(小中のみ) かつおぶし 油あげ・みそ	牛乳 かたくちいわし粉つき	小松菜・にんじん にんじん・ねぎ	もやし 大根	精白米・精麦	なたね油	しょうゆ にぼし (だし)	591	734
26 (火)	コッペパン・牛乳 ハンバーグきのこソースかけ ゆでブロッコリー コンソメスープ	ハンバーグ ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・エリンギ・しめじ しょうが・にんにく キャベツ・たまねぎ・セロリ	コッペパン さとう じゃがいも	なたね油 なたね油	トマトケチャップ・トマトピューレ ウスターソース・みりん・しょうゆ がらスープ・チキンコンソメ	611	787
27 (水)	麦ごはん・ふりかけ・牛乳 がんもどきとひじきのうま煮 とん汁	がんもどき・牛肉 ぶた肉・油あげ・麦みそ	牛乳	にんじん・さやいんげん にんじん・ねぎ	ごぼう 大根・もやし	精白米・精麦 こんにやく・さとう	なたね油	ふりかけ しょうゆ・みりん・にぼし (だし)	650	814
28 (木)	ハヤシライス (麦ごはん)・牛乳 りっちゃんサラダ ミニトマト	牛肉 ハム・かつおぶし	牛乳・チーズ こんぶ	にんじん・トマト にんじん	たまねぎ・エリンギ・グリーンピース にんにく キャベツ・きゅうり・とうもろこし	精白米・精麦・じゃがいも 小麦粉・さとう さとう	なたね油・バター	トマトピューレ・がらスープ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ・からし粉 しょうゆ	652	820
29 (金)	わかめごはん (麦入り)・牛乳 秋野菜の煮もの むらくも汁 みかん (小中のみ)	とり肉 たまご	牛乳	にんじん・さやいんげん ねぎ	ごぼう・れんこん・しめじ たまねぎ・ほししいたけ	精白米・精麦 さといも・さとう・でんぶ	ごま油	わかめごはんのもと しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし) しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	583	719

### 10月学校給食栄養量 (21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)	630	24.3	19.5	27.8%	370	91	3.2	3.1	311	0.54	0.55	32	5.3	2.4
中学生	782	29.5	22.7	26.1%	411	110	4.1	3.8	370	0.69	0.63	41	6.7	3.0

▼さらに詳しい情報はここから▼



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。

※19日コッペパン (袋入り) については、アレルギーが異なりますので詳しい資料が必要な方は、学校へお問い合わせください。

※「ふるさとの食再発見週間」(10月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讃太くんマークでお知らせしています。

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

C	川岡小・円座小・檜紙小・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・檜紙幼・大野幼
---	--



10月分学校給食献立表

Main table of school lunch menus with columns for date, menu name, ingredients, nutrients, and calories.



10月学校給食栄養量(21回平均)

Table showing average nutritional values for 10 school meals, including energy, protein, fat, and various vitamins/minerals.

▼さらに詳しい情報はここから▼

QR code and text for more information, including contact details for Gokiso School Lunch Association.

※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の対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。
※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。
※アレルギーが異なりますので詳しい資料が必要な方は、学校へお問い合わせください。
※「ふるさとの食再発見週間」(10月18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。







