



10月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			小学生	中学生
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロリー 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 (金)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	ポトフ	ウインナー・白いんげん豆		にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ・セロリ	じゃがいも	なたね油	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	722	893
	野菜とまぐろのソテー	まぐろの油づけ		小松菜・にんじん	キャベツ・しめじ・とうもろこし		なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ		
	ヨーグルト・希少糖入りシロップ		ヨーグルト			希少糖入りシロップ		27.7	33.4	
4 (月)	ばらずし・牛乳	えび・油あげ・こうや豆腐	牛乳	にんじん	ごぼう・グリーンピース・ほししいたけ	精白米・さとう		しょうゆ・こんぶ(だし)	649	782
	さつまいものあげもん					さつまいも・天ぷら粉	なたね油			
	そうめん汁			にんじん・ねぎ	たまねぎ	そうめん		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	18.8	22.1
	しょうゆ豆	しょうゆ豆								
5 (火)	しっぽくうどん・牛乳	とり肉・てんぷら・油あげ	牛乳	にんじん・ねぎ	大根	うどん・さといも		しょうゆ・みりん・にぼし(だし)	630	725
	ごまあえ			小松菜・にんじん	もやし		ごま	ドレッシング		
	さつまいもとくりのタルト					さつまいもとくりのタルト			24.3	28.6
6 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			583	732
	あつあげとチンゲンサイのみそいため	あつあげ・ぶた肉 みそ		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ・たけのこ・しいたけ しょうが・にんにく	さとう・でんぶ	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ トウバンジャン	23.7	28.5
	もやしのあえもの			にんじん	もやし・きゅうり			ドレッシング		
7 (木)	麦ごはん・のりのつくだ煮・牛乳		牛乳・のりのつくだ煮			精白米・精麦			589	783
	さんまのゆずみそ煮	さんまのゆずみそ煮								
	小松菜のあえもの			小松菜・にんじん	キャベツ		ごま	ドレッシング	21.1	27.9
	すまし汁	かまぼこ	わかめ	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)		
8 (金)	セルフスラッピージョー(全粒粉パン)・牛乳	ぶた肉・牛肉 ぶたレバー	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	全粒粉パン・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	588	746
	クラムチャウダー	あさり・大豆・ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・しめじ	じゃがいも・コンスターチ	バター	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	27.1	34.1
	秋の香りごはん・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	えだ豆・しめじ	精白米・さつまいも・さとう		しょうゆ・こんぶ(だし)	590	702
11 (月)	れんこんのきんぴら	てんぷら		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	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)	21.5	25.4
	すいとん汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	すいとん		けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	ガパオライス(麦ごはん)・牛乳	ぶた肉・とり肉	牛乳	パプリカ・ピーマン バジル	たまねぎ・なす・にんにく	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	645	885
12 (火)	ビーフンスープ	うずらたまご・ハム		チンゲンサイ・にんじん	はくさい・たまねぎ	ビーフン	なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	29.3	36.5
	レモンマフィン(中のみ)					レモンマフィン(中のみ)				
	いりこめし(麦入り)・牛乳	油あげ	牛乳・かえり	にんじん	ごぼう・えだ豆	精白米・精麦・こんにゃく		しょうゆ・みりん・こんぶ(だし)	620	736
13 (水)	こうや豆腐のうまあえ	ぶた肉・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)		
	小松菜のごまあえ			小松菜・にんじん	キャベツ	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ	29.3	35.1
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			642	801
14 (木)	さけのたつたあげ	さけ			しょうが	米粉・でんぶ	なたね油	しょうゆ		
	大根と水菜のあえもの	かつおぶし		水菜	大根・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ	27.6	33.1
	わかめのみそ汁	油あげ・みそ	わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ			にぼし(だし)		
15 (金)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			625	786
	秋の香りシチュー	とり肉	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・しめじ・エリンギ	さつまいも じゃがいも・小麦粉	なたね油・バター	がらすープ・ぶどう酒 チキンコンソメ		
	チョップドサラダ	まぐろの油づけ		にんじん	きゅうり・とうもろこし・えだ豆・セロリ・レモン	さとう	なたね油		23.7	29.3
	ぶどうゼリー					ぶどうゼリー				
18 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			597	743
	ホイコーロー	ぶた肉・みそ		にんじん・ピーマン	キャベツ・たまねぎ・たけのこ しょうが・にんにく	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ・オイスターソース トウバンジャン		
	中華サラダ			小松菜・にんじん	もやし・きくらげ	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ	26.9	32.5
	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		
19 (火)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			634	819
	スパゲティミートソース	牛肉・ぶた肉 ぶたレバー	粉チーズ	にんじん・ピーマン	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		
	イタリアンサラダ			ブロッコリー・パプリカ	キャベツ・とうもろこし・レモン	さとう	なたね油		29.2	36.3
	チーズ		チーズ							
20 (水)	シーフードカレーピラフ(麦入り)・牛乳	えび・いか・あさり	牛乳	にんじん	たまねぎ・えだ豆	精白米・精麦	なたね油	ぶどう酒・ウスターソース カレー粉・チキンコンソメ	694	798
	ひじきとチーズのサラダ	まぐろの油づけ	チーズ・ひじき		キャベツ・きゅうり	さとう	なたね油	しょうゆ		
	マカロニスープ	ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・セロリ	マカロニ	なたね油	がらすープ・チキンコンソメ	22.8	26.5
	マロンワッフル					マロンワッフル				
21 (木)	麦ごはん・あさりのつくだ煮・牛乳	あさりのつくだ煮	牛乳			精白米・精麦			591	734
	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			
	おひたし	かつおぶし		小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ	22.3	26.7
	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)		
22 (金)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			611	787
	ハンバーグきのこソースかけ	ハンバーグ			たまねぎ・エリンギ・しめじ しょうが・にんにく	さとう	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		
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー					25.2	32.5
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん・パセリ	キャベツ・たまねぎ・セロリ	じゃがいも	なたね油	がらすープ・チキンコンソメ		
25 (月)	麦ごはん・ふりかけ・牛乳		牛乳			精白米・精麦		ふりかけ	650	814
	がんもどきとひじきのうま煮	がんもどき・牛肉	ひじき	にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし(だし)	24.0	28.4
	とん汁	ぶた肉・油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	大根・もやし	さつまいも		にぼし(だし)		
26 (火)	ハヤシライス(麦ごはん)・牛乳	牛肉	牛乳・チーズ	にんじん・トマト	たまねぎ・エリンギ・グリーンピース にんにく	精白米・精麦・じゃがいも 小麦粉・さとう	なたね油・バター	トマトピューレ・がらすープ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ・からし粉	652	820
	りっちゃんサラダ	ハム・かつおぶし	こんぶ	にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油	しょうゆ	22.4	26.9
	ミニトマト			ミニトマト						
27 (水)	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	583	719
	秋野菜の煮もの	とり肉		にんじん・さやいんげん	ごぼう・れんこん・しめじ	さといも・さとう・でんぶ	ごま油	しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	むらくも汁	たまご		ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	でんぶ		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	21.1	25.0
	みかん				みかん					
28 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			616	787
	さばのしょうが煮	さばのしょうが煮								
	食べて菜のあえもの			食べて菜・にんじん	キャベツ	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	24.1	29.8
	きのこのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ		ねぎ	しめじ・えのきたけ・しいたけ			にぼし(だし)		
29 (金)	玄米粉あげパン・牛乳		牛乳			コッペパン・玄米粉・さとう	なたね油		610	777
	肉だんごと野菜のスープ	肉だんご		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・はくさい・しょうが		なたね油・ごま油	がらすープ・チキンコンソメ・しょうゆ		
	根菜サラダ			にんじん	きゅうり・ごぼう・れんこん・とうもろこし			ドレッシング	20.0	25.0

10月学校給食栄養量(21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)	625	24.4	19.7	373	91	3.1	3.0	281	0.54	0.57	32	5.2	2.4
中学生	779	29.7	23.2	416	110	4.0	3.8	333	0.70	0.66	40	6.7	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」(10月13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。

A 太田小・三溪小・仏生山小・十河小・中央小



10月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使用する食品名						栄養価		
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの		調味料他	小学生	中学生
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 (金)	野菜たっぷりカレーライス (麦ごはん) 牛乳	ぶた肉・ぶたレバー	牛乳	かぼちゃ・ピーマン	たまねぎ・なす・にんにく しょうが	精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらスープ・トマトケチャップ・ウスターソース カレー粉・とんかつソース・しょうゆ・チャツネ ぶどう酒・チキンコンソメ	690	854
	コールスローサラダ 小にぼし (小中のみ)			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	22.0	26.5
4 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			722	893
	ポトフ	ウインナー・白いんげん豆		にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ・セロリ	じゃがいも	なたね油	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ		
	野菜とまぐろのソテー	まぐろの油づけ		小松菜・にんじん	キャベツ・しめじ・とうもろこし		なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ		
5 (火)	ヨーグルト・希少糖入りシロップ (小中のみ)		ヨーグルト (小中のみ)			希少糖入りシロップ (小中のみ)			27.7	33.4
	ばら粥・牛乳	えび・油あげ・こうやどうふ	牛乳	にんじん	ごぼう・グリーンピース・ほししいたけ	精白米・さとう		しょうゆ・こんぶ (だし)	649	782
	さつまいものあげもん そうめん汁 しょうゆ豆 (小中のみ)			にんじん・ねぎ	たまねぎ	さつまいも・天ぷら粉 そうめん	なたね油	しょうゆ・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	18.8	22.1
6 (水)	しっぽくうどん・牛乳	とり肉・てんぷら・油あげ	牛乳	にんじん・ねぎ	大根	うどん・さといも		しょうゆ・みりん・にぼし (だし)	630	725
	ごまあえ			小松菜・にんじん	もやし		ごま	ドレッシング		
	さつまいもとくりのタルト (小中のみ)					さつまいもとくりのタルト (小中のみ)			24.3	28.6
7 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			583	732
	あつあげとチンゲンサイのみそいため	あつあげ・ぶた肉 みそ		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ・たけのこ・しいたけ しょうが・にんにく	さとう・でんぶ	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ トウバンジャン	23.7	28.5
	もやしのあえもの			にんじん	もやし・きゅうり			ドレッシング		
8 (金)	麦ごはん・のりのつくだ煮 (小中のみ)・牛乳		牛乳 のりのつくだ煮 (小中のみ)			精白米・精麦			589	783
	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		小松菜・にんじん	キャベツ		ごま	ドレッシング	21.1	27.9
		かまぼこ	わかめ	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)		
11 (月)	セルフスラッピージョー (全粒粉パン)・牛乳	ぶた肉・牛肉 ぶたレバー	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	全粒粉パン・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	588	746
	クラムチャウダー	あさり・大豆・ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・しめじ	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	27.1	34.1
12 (火)	秋の香りごはん・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	えだ豆・しめじ	精白米・さつまいも・さとう		しょうゆ・こんぶ (だし)	590	702
	れんこんのきんぴら	てんぷら		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	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)	21.5	25.4
	すいとん汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	すいとん		けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)		
13 (水)	ガバオライス (麦ごはん)・牛乳	ぶた肉・とり肉	牛乳	パプリカ・ピーマン パセリ	たまねぎ・なす・にんにく	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	645	885
	ビーフンスープ	うずらたまご・ハム		チンゲンサイ・にんじん	はくさい・たまねぎ	ビーフン	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	29.3	36.5
	レモンマフィン (中のみ)					レモンマフィン (中のみ)				
14 (木)	いりこめし (麦入り)・牛乳	油あげ	牛乳・かえり	にんじん	ごぼう・えだ豆	精白米・精麦・こんにゃく		しょうゆ・みりん・こんぶ (だし)	620	736
	こうやどうふのうま煮	ぶた肉・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・けずりぶし (だし)		
	小松菜のごまあえ			小松菜・にんじん	キャベツ	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ	29.3	35.1
15 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			642	801
	さけのたつたあげ	さけ			しょうが	米粉・でんぶ	なたね油	しょうゆ		
	大根と水菜のあえもの わかめのみそ汁	かつおぶし		水菜	大根・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ	27.6	33.1
18 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			625	786
	秋の香りシチュー	とり肉	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・しめじ・エリンギ	さつまいも じゃがいも・小麦粉	なたね油・バター	がらスープ・ぶどう酒 チキンコンソメ		
	チョップドサラダ ぶどうゼリー (小中のみ)	まぐろの油づけ		にんじん	きゅうり・とうもろこし・えだ豆・セロリ・レモン	さとう	なたね油		23.7	29.3
19 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			597	743
	ホイコーロー	ぶた肉・みそ		にんじん・ピーマン	キャベツ・たまねぎ・たけのこ しょうが・にんにく	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ・オイスターソース トウバンジャン		
	中華サラダ かえりアーモンド		かえり	小松菜・にんじん	もやし・きくらげ	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ	26.9	32.5
20 (水)	食パン (袋入り)・牛乳		牛乳			食パン (袋入り)			639	793
	スパゲティミートソース	牛肉・ぶた肉 ぶたレバー	粉チーズ	にんじん・ピーマン	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		
	イタリアンサラダ チーズ (小中のみ)			ブロッコリー・パプリカ	キャベツ・とうもろこし・レモン	さとう	なたね油		29.2	35.2
21 (木)	シーフードカレーピラフ (麦入り)・牛乳	えび・いか・あさり	牛乳	にんじん	たまねぎ・えだ豆	精白米・精麦	なたね油	ぶどう酒・ウスターソース カレー粉・チキンコンソメ	694	798
	ひじきとチーズのサラダ	まぐろの油づけ	チーズ・ひじき		キャベツ・きゅうり	さとう	なたね油	しょうゆ		
	マカロニスープ マロンワッフル (小中のみ)	ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・セロリ	マカロニ	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ	22.8	26.5
22 (金)	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			591	734
	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			
	おひたし 大根のみそ汁	かつおぶし		小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ	22.3	26.7
25 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			611	787
	ハンバーグきのこソースかけ	ハンバーグ			たまねぎ・エリンギ・しめじ しょうが・にんにく	さとう	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		
	ゆでブロッコリー コンソメスープ			ブロッコリー					25.2	32.5
26 (火)	麦ごはん・ふりかけ・牛乳		牛乳			精白米・精麦			650	814
	がんもどきとひじきのうま煮	がんもどき・牛肉	ひじき	にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし (だし)	24.0	28.4
	とん汁	ぶた肉・油あげ・麦みそ		にんじん・ねぎ	大根・もやし	さつまいも		にぼし (だし)		
27 (水)	ハヤシライス (麦ごはん)・牛乳	牛肉	牛乳・チーズ	にんじん・トマト	たまねぎ・エリンギ・グリーンピース にんにく	精白米・精麦・じゃがいも 小麦粉・さとう	なたね油・バター	トマトピューレ・がらスープ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ・からし粉	652	820
	りっちゃんサラダ	ハム・かつおぶし	こんぶ	にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油	しょうゆ	22.4	26.9
	ミニトマト			ミニトマト						
28 (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	583	719
	秋野菜の煮もの むらくも汁	とり肉		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	さといも・さとう・でんぶ	ごま油	しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)		
	みかん (小中のみ)	たまご			みかん (小中のみ)	でんぶ		しょうゆ・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	21.1	25.0
29 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			616	787
	さばのしょうが煮	さばのしょうが煮								
	食べて菜のあえもの きのこのみそ汁			食べて菜・にんじん	キャベツ	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	24.1	29.8

10月学校給食栄養量 (21回平均)

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄分 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g	
小学生 (中学年)	629	24.5	19.9	28.5%	374	91	3.2	3.1	307	0.53	0.56	33	5.2	2.4
中学生	782	29.7	23.3	26.8%	416	110	4.1	3.8	365	0.68	0.64	42	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。
 ※20日食パン (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。
 ※「ふるさとのお食再発見週間」(10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。





10月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			小学生	中学生
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロリー 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 (金)	菜めし(麦入り)・牛乳		牛乳			精白米・精麦		菜めしごはんのもと	608	759
	ぶた肉とごぼうの煮もの 白玉汁	ぶた肉 油あげ		にんじん・さやいんげん にんじん・小松菜	ごぼう たまねぎ	こんにゃく・さとう・でんぶん 白玉だんご	なたね油	しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし) しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)	21.6	25.9
4 (月)	野菜たっぷりカレーライス(麦ごはん) 牛乳	ぶた肉・ぶたレバー	牛乳	かぼちゃ・ピーマン	たまねぎ・なす・にんにく しょうが	精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらすープ・トマトケチャップ・ウスターソース カレー粉・とんかつソース・しょうゆ・チャッパ ぶどう酒・チキンコンソメ	690	854
	コールスローサラダ 小にぼし(小中のみ)		小にぼし(小中のみ)	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	22.0	26.5
5 (火)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			722	893
	ポトフ 野菜とまぐろのソテー	ウインナー・白いんげん豆 まぐろの油づけ		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	じゃがいも	なたね油	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ ぶどう酒・チキンコンソメ	27.7	33.4
6 (水)	ヨーグルト・希少糖入りシロップ(小中のみ)		ヨーグルト(小中のみ)			希少糖入りシロップ(小中のみ)			583	732
	ばらざし・牛乳 さつまいものあげもん そうめん汁 しょうゆ豆(小中のみ)	えび・油あげ・こうやどうふ	牛乳	にんじん	ごぼう・グリーンピース・ほししいたけ	精白米・さとう		しょうゆ・こんぶ(だし)	649	782
7 (木)	しっぽくうどん・牛乳 ごまあえ	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		しょうゆ・みりん・にぼし(だし) ドレッシング	630	725
	さつまいもとくりのタルト(小中のみ)					さつまいも(ゆ)のタルト(小中のみ)			24.3	28.6
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		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ・たけのこ・しいたけ しょうが・にんにく	さとう・でんぶん	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ トウバンジャン ドレッシング	23.7	28.5
	麦ごはん・のりのつくだ煮(小中のみ)・牛乳		牛乳 のりのつくだ煮(小中のみ)			精白米・精麦			589	783
11 (月)	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		小松菜・にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ・えのきたけ		ごま	ドレッシング しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	21.1	27.9
	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	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	全粒粉パン・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	588	746
12 (火)	秋の香りごはん・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	えだ豆・しめじ	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	27.1	34.1
	れんこんのきんぴら すいとん汁	てんぷら 油あげ・みそ		にんじん さやいんげん	ごぼう・れんこん	精白米・さつまいも・さとう		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)	590	702
13 (水)	すいとん汁			にんじん・ねぎ	たまねぎ	すいとん		けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	21.5	25.4
	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	牛乳	パプリカ・ピーマン バジル	たまねぎ・なす・にんにく	精白米・精麦 でんぶん・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	645	885
14 (木)	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	牛乳・かえり	にんじん	ごぼう・えだ豆	精白米・精麦・こんにゃく		しょうゆ・みりん・こんぶ(だし)	620	736
	麦ごはん・牛乳	ぶた肉・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・けずりぶし(だし)	29.3	35.1
15 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			642	801
	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			しょうが 大根・きゅうり・とうもろこし	米粉・でんぶん	なたね油	しょうゆ しょうゆ にぼし(だし)	27.6	33.1
18 (月)	コッペパン(袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン(袋入り)			654	780
	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	たまねぎ・しめじ・エリンギ	さつまいも じゃがいも・小麦粉	なたね油・バター	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	22.9	26.8
19 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			597	743
	ホイコーロー 中華サラダ かえりアーモンド	ぶた肉・みそ		にんじん・ピーマン	キャベツ・たまねぎ・たけのこ しょうが・にんにく	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ・オイスターソース トウバンジャン	26.9	32.5
20 (水)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			634	819
	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	粉チーズ	にんじん・ピーマン	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	29.2	36.3
21 (木)	シーフードカレーピラフ(麦入り)・牛乳 ひじきとチーズのサラダ マカロニスープ マロンワッフル(小中のみ)	えび・いか・あさり	牛乳	にんじん	たまねぎ・えだ豆	精白米・精麦	なたね油	ぶどう酒・ウスターソース カレー粉・チキンコンソメ	694	798
	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)	牛乳			精白米・精麦			591	734
25 (月)	かたくちいわしのからあげ おひたし 大根のみそ汁	かつおぶし 油あげ・みそ		小松菜・にんじん	もやし		なたね油	しょうゆ にぼし(だし)	22.3	26.7
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			611	787
26 (火)	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			たまねぎ・エリンギ・しめじ しょうが・にんにく	さとう	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	25.2	32.5
	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		牛乳			精白米・精麦		ふりかけ	650	814
27 (水)	がんとどきとひじきのうま煮 とん汁	がんもどき・牛肉	ひじき	にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし(だし)	24.0	28.4
	ハヤシライス(麦ごはん)・牛乳 りっちゃんサラダ ミニトマト	牛肉	牛乳・チーズ	にんじん・トマト	たまねぎ・エリンギ・グリーンピース にんにく	精白米・精麦・じゃがいも 小麦粉・さとう	なたね油・バター	トマトピューレ・がらすープ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ・からし粉	652	820
28 (木)	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)	ハム・かつおぶし	こんぶ	にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油	しょうゆ	22.4	26.9
	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	さといも・さとう・でんぶん でんぶん	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
29 (金)	みかん(小中のみ)				みかん(小中のみ)			21.1	25.0	

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	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
小学生(中学年)	630	24.3	19.5	370	91	3.2	3.1	311	0.54	0.55	32	5.3	2.4
中学生	782	29.5	22.7	411	110	4.1	3.8	370	0.69	0.63	41	6.7	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、アレルゲンが異なりますので詳しい資料が必要な方は、学校へお問い合わせください。

※「ふるさとの食再発見週間」(10月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。

▼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



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)	コッペパン (袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン (袋入り)		604	729	
	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	23.2	27.4
4 (月)	グリーンサラダ		牛乳	ブロッコリー	キャベツ・きゅうり			ドレッシング		
	菜めし (麦入り)・牛乳		牛乳			精白米・精麦		菜めしごはんのもと	608	759
5 (火)	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・でんぶ	なたね油	しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)	21.6	25.9
	野菜たっぷりカレーライス (麦ごはん) 牛乳	ぶた肉・ぶたレバー	牛乳	かぼちゃ・ピーマン	たまねぎ・なす・にんにく しょうが	精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらすープ・トマトケチャップ・ウスターソース カレー粉・とんかつソース・しょうゆ・チャツネ ぶどう酒・チキンコンソメ	690	854
6 (水)	コールスローサラダ			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	22.0	26.5
	小にぼし (小中のみ)		小にぼし(小中のみ)							
7 (木)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			722	893
	ポトフ	ウインナー・白いんげん豆		にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ・セロリ	じゃがいも	なたね油	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ		
8 (金)	野菜とまぐろのソテー	まぐろの油づけ		小松菜・にんじん	キャベツ・しめじ・とうもろこし		なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ	27.7	33.4
	ヨーグルト・希少糖入りシロップ (小中のみ)		ヨーグルト(小中のみ)			希少糖入りシロップ(小中のみ)				
9 (土)	ばらざし・牛乳	えび・油あげ・こやどうふ	牛乳	にんじん	ごぼう・グリーンピース・ほししいたけ	精白米・さとう		しょうゆ・こんぶ(だし)	649	782
	さつまいものあげもん そうめん汁			にんじん・ねぎ	たまねぎ	さつまいも・天ぷら粉	なたね油	しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	18.8	22.1
10 (日)	しょうゆ豆 (小中のみ)	しょうゆ豆(小中のみ)								
	しっぽくうどん・牛乳	とり肉・てんぷら・油あげ	牛乳	にんじん・ねぎ	大根	うどん・さといも		しょうゆ・みりん・にぼし(だし)	630	725
11 (月)	ごまあえ			小松菜・にんじん	もやし		ごま	ドレッシング	24.3	28.6
	さつまいもとくりのタルト (小中のみ)					さつまいもとくりのタルト(小中のみ)				
12 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			583	732
	あつあげとチンゲンサイのみそいため	あつあげ・ぶた肉 みそ		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ・たけのこ・しいたけ しょうが・にんにく	さとう・でんぶ	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ トウバンジャン	23.7	28.5
13 (水)	もやしのあえもの			にんじん	もやし・きゅうり			ドレッシング		
	麦ごはん・のりのつくだ煮 (小中のみ)・牛乳		牛乳 のりのつくだ煮(小中のみ)			精白米・精麦			589	783
14 (木)	さんまのゆずみそ煮	さんまのゆずみそ煮		小松菜・にんじん	キャベツ		ごま	ドレッシング	21.1	27.9
	小松菜のあえもの すまし汁	かまぼこ	わかめ	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)		
15 (金)	セルフスラッパージュ (全粒粉パン)・牛乳	ぶた肉・牛肉 ぶたレバー	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	全粒粉パン・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	588	746
	クラムチャウダー	あさり・大豆・ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・しめじ	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	27.1	34.1
16 (土)	秋の香りごはん・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	えだ豆・しめじ	精白米・さつまいも・さとう		しょうゆ・こんぶ(だし)	590	702
	れんこんのきんぴら	てんぷら		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	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)	21.5	25.4
17 (日)	すいとん汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	すいとん		けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	ガバオライス (麦ごはん)・牛乳	ぶた肉・とり肉	牛乳	パプリカ・ピーマン パセリ	たまねぎ・なす・にんにく	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	645	885
18 (月)	ビーフンスープ	うずらたまご・ハム		チンゲンサイ・にんじん	はくさい・たまねぎ	ビーフン	なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	29.3	36.5
	レモンマフィン (中のみ)					レモンマフィン(中のみ)				
19 (火)	いりこめし (麦入り)・牛乳	油あげ	牛乳・かえり	にんじん	ごぼう・えだ豆	精白米・精麦・こんにゃく		しょうゆ・みりん・こんぶ(だし)	620	736
	こやどうふのうま煮	ぶた肉・こやどうふ		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)	29.3	35.1
20 (水)	小松菜のごまあえ			小松菜・にんじん	キャベツ	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			642	801
21 (木)	さけのたつたあげ	さけ			しょうが	米粉・でんぶ	なたね油	しょうゆ		
	大根と水菜のあえもの	かつおぶし		水菜	大根・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ	27.6	33.1
22 (金)	わかめのみそ汁	油あげ・みそ	わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ			にぼし(だし)		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			625	786
23 (土)	秋の香りシチュー	とり肉	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・しめじ・エリンギ	さつまいも じゃがいも・小麦粉	なたね油・バター	がらすープ・ぶどう酒 チキンコンソメ		
	チョップドサラダ	まぐろの油づけ		にんじん	きゅうり・とうもろこし・えだ豆・セロリ・レモン	さとう	なたね油		23.7	29.3
24 (日)	ぶどうゼリー (小中のみ)					ぶどうゼリー(小中のみ)				
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			597	743
25 (月)	ホイコーロー	ぶた肉・みそ		にんじん・ピーマン	キャベツ・たまねぎ・たけのこ しょうが・にんにく	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ・オイスターソース トウバンジャン		
	中華サラダ			小松菜・にんじん	もやし・きくらげ	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ	26.9	32.5
26 (火)	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		
	食パン (袋入り)・牛乳		牛乳			食パン(袋入り)			639	793
27 (水)	スパゲティミートソース	牛肉・ぶた肉 ぶたレバー	粉チーズ	にんじん・ピーマン	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	29.2	35.2
	イタリアンサラダ			ブロッコリー・パプリカ	キャベツ・とうもろこし・レモン	さとう	なたね油			
28 (木)	チーズ (小中のみ)		チーズ(小中のみ)							
	シーフードカレーピラフ (麦入り)・牛乳	えび・いか・あさり	牛乳	にんじん	たまねぎ・えだ豆	精白米・精麦	なたね油	ぶどう酒・ウスターソース カレー粉・チキンコンソメ	694	798
29 (金)	ひじきとチーズのサラダ	まぐろの油づけ	チーズ・ひじき		キャベツ・きゅうり	さとう	なたね油	しょうゆ		
	マカロニスープ	ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・セロリ	マカロニ	なたね油	がらすープ・チキンコンソメ	22.8	26.5
30 (土)	マロンワッフル (小中のみ)					マロンワッフル(小中のみ)				
	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			591	734
31 (日)	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			
	おひたし	かつおぶし		小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ	22.3	26.7
1 (月)	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)		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			611	787
2 (火)	ハンバーグきのこソースかけ	ハンバーグ			たまねぎ・エリンギ・しめじ しょうが・にんにく	さとう	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		
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー					25.2	32.5
3 (水)	コンソメスープ	ベーコン		にんじん・パセリ	キャベツ・たまねぎ・セロリ	じゃがいも	なたね油	がらすープ・チキンコンソメ		
	麦ごはん・ふりかけ・牛乳		牛乳			精白米・精麦		ふりかけ	650	814
4 (木)	がんもどきとひじきのうま煮	がんもどき・牛肉	ひじき	にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし(だし)	24.0	28.4
	とん汁	ぶた肉・油あげ・麦みそ		にんじん・ねぎ	大根・もやし	さつまいも		にぼし(だし)		
5 (金)	ハヤシライス (麦ごはん)・牛乳	牛肉	牛乳・チーズ	にんじん・トマト	たまねぎ・エリンギ・グリーンピース にんにく	精白米・精麦・じゃがいも 小麦粉・さとう	なたね油・バター	トマトピューレ・がらすープ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ・からし粉	652	820
	りっちゃんサラダ	ハム・かつおぶし	こんぶ	にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油	しょうゆ	22.4	26.9
6 (土)	ミニトマト			ミニトマト						

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	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
小学生 (中学年)	628	24.4	19.6	371	91	3.1	3.0	234	0.54	0.53	32	5.5	2.4
中学生	780	29.5	23.0	412	110	4.0	3.8	274	0.69	0.60	41	6.9	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。

※1日コッペパン (袋入り)、22日食パン (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。

▼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



10月分学校給食献立表

令和3年10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)	秋の香りごはん・牛乳	とり肉・たまご・油あげ	牛乳	にんじん	しめじ・えだ豆	精白米・さつまいも・さとう	なたね油	しょうゆ・こんぶ(だし)	529	627
	根菜のきんぴら	てんぷら		にんじん	ごぼう・れんこん	さとう	なたね油・ごま・ごま油	しょうゆ・みりん・こんぶ(だし)	20.4	24.0
	すまし汁	とうふ	わかめ		えのきたけ		しょうゆ・かつお(だし)・こんぶ(だし)			
4 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			663	819
	さんまの塩焼き	さんま							24.2	28.5
	切りほし大根の酢のもの			小松菜	切りほし大根・すだち	さとう	ごま	しょうゆ		
さつまいものみそ汁	油あげ・麦みそ		ねぎ		ごぼう・しめじ	さつまいも	にぼし(だし)			
5 (火)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			612	767
	ポークビーンズ	ぶた肉 白いんげん豆・大豆		にんじん・トマト パセリ	たまねぎ	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトケチャップ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ	26.2	31.9
	コーンサラダ			にんじん	きゅうり・もやし・とうもろこし			ドレッシング		
アーモンド入りチーズ		アーモンド入りチーズ								
6 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			580	722
	あつあげの中華煮	あつあげ・ぶた肉 みそ		チンゲンサイ	たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ にんにく・しょうが	でんぶん・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・トウバンジャン	22.4	27.0
	小松菜のごまドレッシングあえ			小松菜・にんじん	もやし・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ		
セルフスラッピージョー(全粒粉パン) 牛乳	ぶた肉・牛肉	牛乳	トマト・にんじん ピーマン	たまねぎ・きゅうり・もやし にんにく	全粒粉パン・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	596	758	
クラムチャウダー	あさり・ベーコン	牛乳・生クリーム	にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・小麦粉	バター・なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ	24.2	30.2	
8 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			618	747
	ちくぜん煮	とり肉・ちくわ		にんじん	ごぼう・れんこん・えだ豆	こんにゃく・さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん	22.3	26.4
	おかかあえ	かつおぶし		小松菜	もやし			しょうゆ		
さつまいもとくりのタルト					さつまいもとくりのタルト					
11 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			615	784
	秋のクリームシチュー	ぶた肉	牛乳・生クリーム・チーズ	にんじん	たまねぎ・エリンギ・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	24.6	30.6
	かみかみサラダ	するめ			きゅうり・れんこん・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ		
黒米ごはん・牛乳		牛乳			精白米・黒米			736	861	
12 (火)	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・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	31.2	36.2
	こんぶあえ		塩こんぶ	にんじん	もやし・キャベツ		ごま	しょうゆ		
	ヨーグルト・希少糖入りシロップ		ヨーグルト			希少糖入りシロップ				
13 (水)	コッペパン・ブルーベリージャム 牛乳		牛乳			コッペパン ブルーベリージャム			556	702
	ポトフ	とり肉・ベーコン		パセリ	たまねぎ・キャベツ	じゃがいも	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ	22.6	28.3
	にんじんサラダ	まぐろの油つけ		にんじん	きゅうり・とうもろこし	さとう	オリーブ油・なたね油	りんご酢		
14 (木)	いりこめし・牛乳	油あげ	牛乳・かえり	にんじん	ごぼう・えだ豆	精白米・こんにゃく		しょうゆ・こんぶ(だし)	520	613
	いもたこ煮	たこ・ちくわ		にんじん・さやいんげん		里いも・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・こんぶ(だし)	23.4	27.6
	おひたし	かつおぶし		小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ		
15 (金)	親子どんぶり(麦ごはん)・牛乳	とり肉・たまご	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	精白米・精麦 さとう・でんぶん		しょうゆ・みりん けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	566	695
	たくあんあえ			ほうれん草	もやし・たくあん		ごま	しょうゆ	25.7	30.2
	小魚入りアーモンド						小魚入りアーモンド			
18 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			555	688
	マーボー豆腐	とうふ・ぶた肉 みそ		にんじん	たまねぎ・たけのこ・えだ豆 ほししいたけ・しょうが・にんにく	でんぶん・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	21.2	25.1
	ごまドレッシングあえ			にんじん	きゅうり・もやし・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ		
19 (火)	くりごはん・牛乳		牛乳			精白米	くり	こんぶ(だし)	646	763
	切りほし大根のふくめ煮	てんぷら・油あげ		にんじん・さやいんげん	切りほし大根	さとう	ごま油	しょうゆ・みりん・こんぶ(だし)	21.7	25.1
	はくさい汁	肉だんご・みそ			はくさい・しめじ・太ねぎ・しょうが			こんぶ(だし)		
みかん				みかん						
20 (水)	ばらざし・牛乳	えび・油あげ・こうやどうふ	牛乳	にんじん	ごぼう・えだ豆・ほししいたけ	精白米・さとう		しょうゆ・こんぶ(だし)	683	805
	さつまいものあげもん					さつまいも粉つき	なたね油		20.2	23.6
	けんちん汁	とうふ・油あげ		にんじん・ねぎ	大根			しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
麦ごはん・ひじきのり・牛乳		牛乳・ひじきのり				精白米・精麦		584	727	
21 (木)	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	19.0	22.7
	アーモンドあえ			にんじん	きゅうり・れんこん	さとう	アーモンド	しょうゆ		
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			640	810
22 (金)	秋野菜の煮もの	ぶた肉・あつあげ		にんじん	ごぼう・れんこん・えだ豆	さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	26.5	32.7
	大根のみそ汁	油あげ・みそ		ねぎ	大根・しめじ			にぼし(だし)		
	納豆	納豆								
25 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			707	882
	さんまのかば焼き風	さんま粉つき			しょうが	さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん	23.8	28.7
	もみじあえ			にんじん	大根・きゅうり	さとう	ごま	しょうゆ		
なめこ汁	とうふ・油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	なめこ			にぼし(だし)			
26 (火)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			569	752
	きのこ入りミートスパゲティ	牛肉・ぶた肉		にんじん・パセリ	たまねぎ・エリンギ・しめじ 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	23.3	29.3
	イタリアンサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
27 (水)	ハヤシライス(麦ごはん)・牛乳	ぶた肉	牛乳・チーズ	トマト	たまねぎ・マッシュルーム にんにく	精白米・精麦・じゃがいも 小麦粉・さとう	なたね油・バター	がらスープ・ぶどう酒・ウスターソース チキンコンソメ・からし	652	804
	りっちゃんサラダ	ハム・かつおぶし	こんぶ	にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	22.7	26.2
	ミニトマト			ミニトマト						
	ヨーグルト(中のみ)		ヨーグルト							
	チーズ(小のみ)		チーズ							
28 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			634	811
	さばの塩焼き	さば							29.4	36.9
	ゆかりあえ			ほうれん草・にんじん	もやし			しょうゆ・赤じそ粉		
大根のそぼろ煮	あつあげ・ぶた肉・牛肉		にんじん・さやいんげん	大根・しめじ	さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん			
29 (金)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			646	800
	パンピングシチュー	とり肉	牛乳	かぼちゃ・にんじん・パセリ	たまねぎ・エリンギ	小麦粉	なたね油・バター	チキンコンソメ	24.8	30.1
	ミックスビーンズサラダ	ミックスビーンズ まぐろの油つけ		にんじん	きゅうり・レモン	さとう	ごま油	しょうゆ		
プリン					プリン					

10月学校給食栄養量(21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)	615	23.8	19.4	352	92	2.6	3.1	219	0.56	0.56	24	4.9	2.2
中学生	759	28.6	22.4	383	112	3.4	3.8	250	0.73	0.65	29	6.3	2.7

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



高松市学校給食会
ホームページへ



給食献立と
食材産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。

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

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

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

※「ふるさとの食再発見週間」(10月20日)には、郷土料理や地場産物を多く使用した献立を取り入れており、かがわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせしています。

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





10月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使用する食品名						栄養価		
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの		調味料他	小学生	中学生
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロリー 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			580	722
	あつあげの中華煮	あつあげ・ぶた肉 みそ		チンゲンサイ	たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ にんにく・しょうが	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・トウバンジャン	22.4	27.0
	小松菜のごまドレッシングあえ			小松菜・にんじん	もやし・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ		
4 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			612	767
	ポークビーンズ	ぶた肉 白いんげん豆・大豆		にんじん・トマト パセリ	たまねぎ	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトケチャップ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ	26.2	31.9
	コーンサラダ			にんじん	きゅうり・もやし・とうもろこし			ドレッシング		
	アーモンド入りチーズ		アーモンド入りチーズ							
5 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			663	819
	さんまの塩焼き	さんま							24.2	28.5
	切りほし大根の酢のもの			小松菜	切りほし大根・すだち	さとう	ごま	しょうゆ		
6 (水)	さつまいものみそ汁	油あげ・麦みそ		ねぎ	ごぼう・しめじ	さつまいも		にぼし(だし)		
	秋の香りごはん・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳	にんじん	しめじ・えだ豆	精白米・さつまいも・さとう	なたね油	しょうゆ・こんぶ(だし)	529	627
	根菜のきんぴら	てんぷら		にんじん	ごぼう・れんこん	さとう	なたね油・ごま・ごま油	しょうゆ・みりん・こんぶ(だし)	20.4	24.0
7 (木)	すまし汁	とうふ	わかめ		えのきたけ			しょうゆ・かつお(だし)・こんぶ(だし)		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			618	747
	ちくぜん煮	とり肉・ちくわ		にんじん	ごぼう・れんこん・えだ豆	こんにやく・さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん	22.3	26.4
	おかかあえ	かつおぶし		小松菜	もやし			しょうゆ		
8 (金)	さつまいもとくりのタルト					さつまいもとくりのタルト				
	セルフスラッピージョー(全粒粉パン)牛乳	ぶた肉・牛肉	牛乳	トマト・にんじん ピーマン	たまねぎ・きゅうり・もやし にんにく	全粒粉パン・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	596	758
	クラムチャウダー	あさり・ベーコン	牛乳・生クリーム	にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・小麦粉	バター・なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ	24.2	30.2
11 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			635	791
	小さいわしのなんばんづけ		小さいわし粉つき			さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	23.4	28.0
	ほうれん草のおひたし	かつおぶし		ほうれん草	もやし			しょうゆ		
12 (火)	ひじきのいり煮	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		
	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			556	702
	ポトフ	とり肉・ベーコン		パセリ	たまねぎ・キャベツ	じゃがいも	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ	22.6	28.3
	にんじんサラダ	まぐろの油つけ		にんじん	きゅうり・とうもろこし	さとう	オリーブ油・なたね油	りんご酢		
13 (水)	黒米ごはん・牛乳		牛乳			精白米・黒米			736	861
	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・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		
	こんぶあえ		塩こんぶ	にんじん	もやし・キャベツ		ごま	しょうゆ	31.2	36.2
14 (木)	ヨーグルト・希少糖入りシロップ		ヨーグルト			希少糖入りシロップ				
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			555	688
	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 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	21.2	25.1
15 (金)	ごまドレッシングあえ			にんじん	きゅうり・もやし・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ		
	くりごはん・牛乳		牛乳			精白米	くり	こんぶ(だし)	646	763
	切りほし大根のふくめ煮	てんぷら・油あげ		にんじん・さやいんげん	切りほし大根	さとう	ごま油	しょうゆ・みりん・こんぶ(だし)	21.7	25.1
	はくさい汁	肉だんご・みそ			はくさい・しめじ・太ねぎ・しょうが			こんぶ(だし)		
18 (月)	みかん				みかん					
	いりこめし・牛乳	油あげ	牛乳・かえり	にんじん	ごぼう・えだ豆	精白米・こんにやく		しょうゆ・こんぶ(だし)	520	613
	いもたこ煮	たこ・ちくわ		にんじん・さやいんげん		里いも・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・こんぶ(だし)	23.4	27.6
19 (火)	おひたし	かつおぶし		小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ		
	親子どんぶり(麦ごはん)・牛乳	とり肉・たまご	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・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)・こんぶ(だし)	566	695
	たくあんあえ			ほうれん草	もやし・たくあん		ごま	しょうゆ	25.7	30.2
20 (水)	小魚入りアーモンド						小魚入りアーモンド			
	麦ごはん・ひじきのり・牛乳		牛乳・ひじきのり			精白米・精麦			584	727
	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・でんぷん	なたね油	しょうゆ	19.0	22.7
21 (木)	アーモンドあえ			にんじん	きゅうり・れんこん	さとう	アーモンド	しょうゆ		
	ばらざし・牛乳	えび・油あげ・こうやどうふ	牛乳	にんじん	ごぼう・えだ豆・ほししいたけ	精白米・さとう		しょうゆ・こんぶ(だし)	683	805
	さつまいものあげもん	とうふ・油あげ				さつまいも粉つき	なたね油		20.2	23.6
22 (金)	けんちん汁	とうふ・油あげ		にんじん・ねぎ	大根			しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	ハヤシライス(麦ごはん)・牛乳	ぶた肉	牛乳・チーズ	トマト	たまねぎ・マッシュルーム にんにく	精白米・精麦・じゃがいも 小麦粉・さとう	なたね油・バター	がらスープ・ぶどう酒・ウスターソース チキンコンソメ・からし	652	804
	りっちゃんサラダ	ハム・かつおぶし	こんぶ	にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
	ミニトマト			ミニトマト					22.7	26.2
25 (月)	ヨーグルト(中のみ)		ヨーグルト							
	チーズ(小のみ)		チーズ							
	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			569	752
26 (火)	きのこ入りミートスパゲティ	牛肉・ぶた肉		にんじん・パセリ	たまねぎ・エリンギ・しめじ 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	23.3	29.3
	イタリアンサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり・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			707	882
27 (水)	さんまのかば焼き風	さんま粉つき			しょうが	さとう・でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん	23.8	28.7
	もみじあえ			にんじん	大根・きゅうり	さとう	ごま	しょうゆ		
	なめこ汁	とうふ・油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	なめこ			にぼし(だし)		
28 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			640	810
	秋野菜の煮もの	ぶた肉・あつあげ		にんじん	ごぼう・れんこん・えだ豆	さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	26.5	32.7
	大根のみそ汁	油あげ・みそ		ねぎ	大根・しめじ			にぼし(だし)		
29 (金)	納豆	納豆								
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			646	800
	パンキンシチュー	とり肉	牛乳	かぼちゃ・にんじん・パセリ	たまねぎ・エリンギ	小麦粉	なたね油・バター	チキンコンソメ	24.8	30.1
	ミックスビーンズサラダ	ミックスビーンズ まぐろの油つけ		にんじん	きゅうり・レモン	さとう	ごま油	しょうゆ		
29 (金)	プリン					プリン				
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			634	811
	さばの塩焼き	さば							29.4	36.9
29 (金)	ゆかりあえ			ほうれん草・にんじん	もやし			しょうゆ・赤じそ粉		
	大根のそぼろ煮	あつあげ・ぶた肉・牛肉		にんじん・さやいんげん	大根・しめじ	さとう・でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん		

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	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
小学生(中学年)	616	23.7	19.4	351	93	2.6	3.1	218	0.54	0.55	23	4.9	2.1
中学生	759	28.5	22.3	382	113	3.4	3.8	250	0.70	0.63	28	6.3	2.6

※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。
 ※「ふるさと食再発見週間」(10月21日)には、郷土料理や地産産物を多く使用した献立を取り入れており、かがわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせしています。
 ※高松市の学校給食調理場で働いてみませんか?興味がある方は、高松市教育委員会 保健体育課 学校給食係(087-811-6300)までお問い合わせください。

▼さらに詳しい情報はここから▼



高松市学校給食会 ホームページへ



給食献立と食材産地について



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)	玄米粉あげパン (小)									
	コッペパン・手作りアップルキャラットジャム (中)			にんじん	りんご・レモン	コッペパン・さとう			623	744
4 (月)	牛乳		牛乳							
	肉だんごと野菜のスープ	肉だんご		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ		なたね油・ごま油	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ・しょうゆ	20.2	24.9
5 (火)	根菜サラダ			にんじん	きゅうり・ごぼう・れんこん・とうもろこし			ドレッシング		
	ばらざし・牛乳	とり肉・油あげ・こうや豆腐	牛乳	にんじん	ごぼう・グリーンピース・ほししいたけ	精白米・さとう		しょうゆ・こんぶ (だし)	620	712
6 (水)	さつまいものあげもん			小松菜・にんじん	キャベツ・とうもろこし	さつまいも天ぷら	なたね油			
	おひたし	かつおぶし		ねぎ	たまねぎ	さとう		しょうゆ	19.1	21.8
7 (木)	とうふのすまし汁	とうふ・かまぼこ	わかめ					しょうゆ・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)		
	しっぽくうどん・牛乳	とり肉・てんぷら・油あげ	牛乳	にんじん・ねぎ	大根	うどん・さといも		しょうゆ・みりん・にぼし (だし)	622	757
8 (金)	かまあげいりこのからあげ		かまあげいりこ粉つき				なたね油			
	アーモンドあえ			ほうれん草・にんじん	キャベツ	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ	28.7	35.1
9 (土)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
	あつあげとチンゲンサイのみそいため	あつあげ・ぶた肉・みそ		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・たけのこ・しいたけ・しょうが・にんにく	さとう・でんぶん	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ・トウバンジャン	616	767
10 (日)	中華あえ	ささみの油つけ		にんじん	もやし・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ	24.4	29.4
	りんご				りんご					
11 (月)	カレーピラフ・牛乳	とり肉	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 カレー粉・ウスターソース	637	775
	焼きウインナー	ウインナー								
12 (火)	さつまいもサラダ				キャベツ・きゅうり	さつまいも・さとう	なたね油	りんご酢	22.2	26.3
	マカロニスープ	白いんげん豆・ベーコン		パセリ	たまねぎ・キャベツ	マカロニ		がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ		
13 (水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	秋の香りシチュー	とり肉	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・しめじ・エリンギ	さつまいも じゃがいも・小麦粉	なたね油・バター	がらスープ・ぶどう酒 チキンコンソメ	741	918
14 (木)	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	ごま油	しょうゆ		
	ごぼうチップス				ごぼう	でんぶん・さとう	なたね油・ごま	しょうゆ・みりん	24.6	30.3
15 (金)	ブルーベリータルト					ブルーベリータルト				
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
16 (土)	さんまのかば焼き風	さんま粉つき			しょうが	さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん	674	837
	小松菜のごまあえ			小松菜・にんじん	キャベツ	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ		
17 (日)	にらたま汁	たまご		にんじん・にら	たまねぎ	でんぶん		しょうゆ・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	22.9	27.6
	コーンバターライス・牛乳	ハム	牛乳	にんじん	たまねぎ・とうもろこし	精白米	バター・なたね油	チキンコンソメ		
18 (月)	とり肉のラタトゥイユかけ	とり肉		ピーマン	たまねぎ・なす・にんにく	さとう・でんぶん	なたね油	トマトケチャップ・トマトピューレ チキンコンソメ・ウスターソース・ぶどう酒	555	652
	野菜スープ	ベーコン		にんじん	キャベツ・たまねぎ・セロリ			がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	23.7	27.9
19 (火)	ぶどうゼリー					ぶどうゼリー				
	麦ごはん・手作りひじきふりかけ・牛乳	かつおぶし	牛乳・ひじき・ちりめん			精白米・精麦・さとう	アーモンド	しょうゆ・みりん	641	803
20 (水)	焼きとうふのみそそばろ煮	焼きとうふ・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		
	三色なます			にんじん	大根・きゅうり	さとう	ごま	りんご酢	28.7	34.7
21 (木)	どんごろけめし・牛乳	とり肉・とうふ・油あげ	牛乳	にんじん・ねぎ	ごぼう	精白米・こんにゃく・さとう	なたね油	けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)・しょうゆ		
	かつおのたつたあげ	かつおのたつたあげ					なたね油		715	837
22 (金)	香りあえ	かまぼこ		チンゲンサイ・にんじん	キャベツ・すだち	さとう		しょうゆ		
	ふしめん汁	うずらたまご		にんじん・ねぎ	たまねぎ	ふしめん		けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)・しょうゆ	31.6	37.5
23 (土)	おはぎ					おはぎ				
	セルフスラッピージョー(全粒粉パン)・牛乳	ぶた肉・牛肉 ぶたレバー	牛乳	トマト・ピーマン	たまねぎ・にんにく	全粒粉パン・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	610	776
24 (日)	コールスローサラダ				キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油			
	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・しめじ	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	27.4	34.3
25 (月)	秋の香りごはん・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	しめじ・えだ豆	精白米・さつまいも・さとう	なたね油	しょうゆ・こんぶ (だし)	586	694
	小えびのからあげ		小えび粉つき				なたね油			
26 (火)	ほうれん草のごまドレッシングあえ	ハム		ほうれん草	もやし	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ	24.0	27.9
	いなか汁	とうふ・みそ		にんじん・ねぎ	大根・ごぼう	さといも		にぼし (だし)		
27 (水)	コッペパン・手作りアップルキャラットジャム (小)			にんじん	りんご・レモン	コッペパン・さとう				
	玄米粉あげパン (中)					コッペパン・玄米粉・さとう	なたね油		656	867
28 (木)	牛乳		牛乳							
	ポトフ	ウインナー・白いんげん豆		にんじん	たまねぎ・キャベツ・セロリ	じゃがいも	なたね油	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	25.4	31.1
29 (金)	チンゲンサイとまぐろのソテー	まぐろの油つけ		チンゲンサイ	キャベツ・しめじ・とうもろこし		なたね油	チキンコンソメ		
	チーズ		チーズ							
30 (土)	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				
	さばの塩こうじ焼き	さば						塩こうじ	660	819
31 (日)	大根と水菜のあえもの			水菜	大根・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ	28.4	33.9
	きのこのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ		ねぎ	たまねぎ・しめじ・えきたけ・しいたけ			にぼし (だし)		
1 (月)	いりこめし・牛乳	油あげ	牛乳・かえり	にんじん	ごぼう・えだ豆	精白米・こんにゃく		しょうゆ・みりん	585	698
	さぬきの細天	てんぷら								
2 (火)	小松菜のおひたし	かつおぶし		小松菜	キャベツ			しょうゆ・ポン酢		
	こうや豆腐のたまごとし	たまご・とり肉・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)	29.0	34.7
3 (水)	しょうゆ豆	しょうゆ豆								
	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
4 (木)	スパゲティナポリタン	ウインナー	粉チーズ	にんじん・ピーマン	たまねぎ・エリンギ・にんにく	スパゲティ	なたね油	トマトケチャップ・トマトピューレ ぶどう酒・チキンコンソメ・ウスターソース	687	901
	フレンチサラダ				キャベツ・きゅうり・みかん	さとう	なたね油		25.5	32.3
5 (金)	ミルクココアビーンズ	大豆				でんぶん	なたね油	ミルクココア		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
6 (土)	肉じゃが	牛肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ	674	842
	れんこんのきんぴら	てんぷら	くきわかめ	にんじん	れんこん・ごぼう	さとう	なたね油・ごま	しょうゆ・みりん	25.8	31.1
7 (日)	スタミナ納豆	とり肉・納豆		ねぎ	しょうが・にんにく	さとう	ごま油	しょうゆ・みりん・タバスコ		
	ハヤシライス (麦ごはん)・牛乳	牛肉	牛乳・チーズ	にんじん・トマト	たまねぎ・エリンギ・えだ豆 にんにく	精白米・精麦・じゃがいも 小麦粉・さとう	なたね油・バター	トマトピューレ・がらスープ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ・からし粉	735	907
8 (月)	りっちゃんサラダ	ハム・かつおぶし	こんぶ	トマト・にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油	しょうゆ		
	ヨーグルト・希少糖入りシロップ		ヨーグルト			希少糖入りシロップ			25.9	30.4
9 (火)	麦ごはん・のりつくだ煮・牛乳		牛乳・のりつくだ煮			精白米・精麦				
	あげだし豆腐	あげだし豆腐粉つき		ねぎ		でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)	633	766
10 (水)	ひじきのあえもの	かまぼこ	ひじき	にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油	しょうゆ		
	秋野菜の煮もの	とり肉		にんじん・さやいんげん	れんこん・ごぼう・しめじ	さといも・こんにゃく・さとう	ごま油	しょうゆ・みりん	19.4	22.7
11 (木)	豆乳プリン					豆乳プリン				
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
12 (金)	白身魚のなんばんづけ	赤魚		ねぎ		でんぶん・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし	636	795
	食べて菜のあえもの			食べて菜・にんじん	キャベツ	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ		
13 (土)	根菜のみそ汁	ぶた肉・みそ		にんじん・ねぎ	大根・ごぼう	さつまいも・こんにゃく		にぼし (だし)	23.3	28.1
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
14 (日)	かぼちゃのチーズ焼き	ベーコン	チーズ	かぼちゃ・パセリ	たまねぎ	米粉			633	788
	ツナサラダ	まぐろの油つけ		ブロッコリー	きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油			
15 (月)	コンソメスープ	ハム		にんじん	たまねぎ・キャベツ・セロリ		なたね油	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ・しょうゆ	23.2	28.8
	ココアワッフル					ココアワッフル				

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	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g	
小学生 (中学年)	645	24.9	20.7	28.9%	355	92	2.8	3.0	237	0.52	0.54	29	5.0	2.5
中学生	793	30.0	24.1	27.3%	387	111	3.6	3.7	277	0.67	0.62	37	6.4	3.1

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



ホーム
ページへ



高松市学校給食会



給食献立と
食材産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。
 ※食物アレルギー等で対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお問い合わせください。
 ※加工食品については、含まれる材料の多い食品群に記載しています。 ※調味料は、アレルゲンのない「塩・こしょう・酢・酒・ローリエ」は記載していません。
 ※ドレッシング、チキンコンソメは乳・卵抜きを使用しています。 ※米粉パンには、小麦粉とグルテン (小麦粉たんぱく質) が入っています。
 ※「ふるさとの食再発見週間」(10月21日)には、郷土料理や地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。