



12月分学校給食献立表

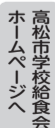
令和3年12月1日 高松市教育委員会 (公財)高松市学校給食会

Main table with columns for date, name, ingredients, nutrients, and energy/protein. Includes a small character icon on the left margin.

12月学校給食栄養量 (18回平均)

Nutrition table with columns for energy, protein, fat, calcium, magnesium, iron, lead, vitamins A-C, fiber, and salt.

▼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。
※食物アレルギー等で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。
※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。

Table with one row: A 太田小・三溪小・仏生山小・十河小・中央小



12月分学校給食献立表

令和3年12月1日 高松市教育委員会 (公財)高松市学校給食会

Main table with columns for date, menu name, ingredients, nutritional values (energy, protein, fat, calcium, magnesium, iron, lead, vitamins A, B1, B2, C, fiber, salt), and calorie/nutrient values for elementary and middle school students.

12月学校給食栄養量 (18回平均)

Summary table of 12-month school lunch nutrition (18 times average) showing energy, protein, fat, calcium, magnesium, iron, lead, vitamins A, B1, B2, C, fiber, and salt for elementary and middle school students.

▼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

※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。
※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。
※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。
※24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」(12月22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。



12月分学校給食献立表

令和3年12月1日
高松市教育委員会
(公財)高松市学校給食会

日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			小学生	中学生
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロリー 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 (水)	麦ごはん・あさりのつくだ煮・牛乳	あさりのつくだ煮	牛乳			精白米・精麦		573	714	
	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	なたね油	しょうゆ	21.0	24.7
	アーモンドあえ			にんじん	もやし・キャベツ	さとう	アーモンド	しょうゆ		
2 (木)	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		602	756
	はくさいのクリーム煮	ぶた肉・ベーコン	牛乳・チーズ	にんじん	はくさい・たまねぎ・エリンギ・えだ豆	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	23.4	29.4
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー	カリフラワー			ドレッシング		
3 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			627	780
	あつあげとれんこんのみそいため	あつあげ・ぶた肉 みそ		にんじん	たまねぎ・れんこん・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・チキンコンソメ トウバンジャン		
	切りほし大根のごま酢あえ				きゅうり・とうもろこし・切りほし大根	さとう	ごま	しょうゆ	23.5	28.2
6 (月)	セルフハンバーガー・牛乳	ハンバーグ	牛乳	にんじん	キャベツ・きゅうり	コッペパン・さとう		トマトケチャップ・ぶどう酒 ウスターソース	689	889
	チャウダー	ぶた肉・ベーコン	牛乳・生クリーム	にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆	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	28.7	36.3
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
7 (火)	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 しょうが・にんにく・ほししいたけ	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	645	789
	ごまドレッシングあえ			にんじん	もやし・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	24.7	29.0
	ミックスナッツ						ミックスナッツ			
8 (水)	深川めし・牛乳	油あげ・あさり	牛乳	にんじん	ごぼう・えだ豆・しょうが	精白米・さとう	なたね油	しょうゆ・こんぶ(だし)	559	666
	小松菜の煮びたし	あつあげ		小松菜	しめじ		なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん・けずりだし(だし)・こんぶ(だし)	21.8	25.6
	けんちん汁	とうふ・油あげ		ねぎ	大根	さといも		しょうゆ・みりん・けずりだし(だし)・こんぶ(だし)		
9 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			595	762
	さばのみそ煮	さばのみそ煮								
	ひじきのいため煮	あつあげ	ひじき	にんじん	ごぼう・えだ豆	こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	26.2	33.2
10 (金)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			604	771
	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・えだ豆	じゃがいも・小麦粉	バター・なたね油	がらスープ・ぶどう酒 チキンコンソメ	24.6	30.7
	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		
13 (月)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			559	702
	すき焼き風煮	焼きとうふ・牛肉		にんじん	大根・はくさい・たまねぎ・太ねぎ	ふ・さとう	なたね油	しょうゆ	21.3	25.7
	食べて菜のおひたし	かつおぶし		食べて菜	もやし			しょうゆ		
14 (火)	冬野菜カレーライス(麦ごはん) 牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん・トマト	たまねぎ・かぶ・れんこん・えだ豆 にんにく・しょうが	精白米・精麦 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・とんかつソース・しょうゆ チャツネ・カレー粉・チキンコンソメ	632	775
	海そうサラダ		海そうミックス		大根・とうもろこし	さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ	21.3	24.8
	チーズ		チーズ							
15 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			659	816
	さけのフライ	さけのフライ					なたね油	とんかつソース		
	小松菜の香りあえ			小松菜	もやし			ドレッシング	24.0	28.3
16 (木)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			568	710
	かぶのポトフ	とり肉・ベーコン			たまねぎ・キャベツ・かぶ	じゃがいも	なたね油	がらスープ・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・さやいんげん	とうもろこし	さとう	オリーブ油	りんご酢	24.1	29.7
17 (金)	ぶたキムチどんぶり(麦ごはん) 牛乳	ぶた肉	牛乳	にら	キャベツ・たまねぎ・はくさいキムチ にんにく・しょうが	精白米・精麦 さとう	ごま油	しょうゆ	579	724
	とうふとコーンのスープ	とうふ・ベーコン		にんじん・ねぎ	たまねぎ・とうもろこし	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	22.3	26.9
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			648	820
20 (月)	コーンフレイクチキン	さきみのコーンフレイクフライ					なたね油	とんかつソース		
	チーズサラダ		チーズ		大根・きゅうり			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・パセリ	たまねぎ・キャベツ・にんにく	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	28.5	35.1
21 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			634	769
	大根とさといものそぼろ煮	あつあげ・ぶた肉・牛肉		にんじん・さやいんげん	大根・ほししいたけ	さといも・さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん		
	ゆず香あえ			ほうれん草	もやし・ゆず	さとう	ごま	しょうゆ	21.5	25.5
22 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			595	716
	煮しめ	とり肉・ちくわ	こんぶ	金時にんじん・さやいんげん	ごぼう・れんこん	さといも・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん		
	こんぶあえ		塩こんぶ	食べて菜	もやし		ごま	しょうゆ	19.2	22.5
23 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			593	743
	煮こみおでん	あつあげ・うずらたまご 牛肉・てんぷら・みそ	こんぶ		大根	さといも こんにゃく・さとう		しょうゆ	24.3	29.1
	ほうれん草のおひたし	かつおぶし		ほうれん草・にんじん	もやし			しょうゆ		
24 (金)	年明けうどん・牛乳	ぶた肉・かまぼこ	牛乳	金時にんじん・ねぎ	はくさい・大根・ほししいたけ・しょうが	うどん・でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし(だし)	549	648
	小えびのからあげ		小えび粉つき				なたね油			
	りんご				りんご				24.6	29.2

12月学校給食栄養量(18回平均)

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	脂質 エネルギー比	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)	606	23.6	19.9	29.5%	353	90	2.7	3.1	196	0.56	0.56	26	5.5	2.0
中学生	753	28.6	23.1	27.6%	384	109	3.4	3.8	225	0.72	0.63	32	7.1	2.4

▼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

※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」(12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。



12月分学校給食献立表

令和3年12月1日
高松市教育委員会
(公財)高松市学校給食会

日 曜	献立名	使用する食品名						栄養価		
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの		調味料他	小学生	中学生
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロリー 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 (水)	深川めし・牛乳	油あげ・あさり	牛乳	にんじん	ごぼう・えだ豆・しょうが	精白米・さとう	なたね油	しょうゆ・こんぶ(だし)	559	666
	小松菜の煮びたし	あつあげ		小松菜	しめじ		なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	けんちん汁	とうふ・油あげ		ねぎ	大根			しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	21.8	25.6
2 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			627	780
	あつあげとれんこんのみそいため	あつあげ・ふた肉 みそ		にんじん	たまねぎ・れんこん・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・チキンコンソメ トウバンジャン		
	切りほし大根のごま酢あえ				きゅうり・とうもろこし・切りほし大根	さとう	ごま	しょうゆ	23.5	28.2
3 (金)	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		602	756
	はくさいのクリーム煮	ふた肉・ベーコン	牛乳・チーズ	にんじん	はくさい・たまねぎ・エリンギ・えだ豆	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		
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー	カリフラワー			ドレッシング	23.4	29.4
6 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			645	789
	マーボー豆腐	とうふ・ふた肉 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・ほししいたけ	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		
	ごまドレッシングあえ			にんじん	もやし・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	24.7	29.0
7 (火)	セルフハンバーガー・牛乳	ハンバーグ	牛乳	にんじん	キャベツ・きゅうり	コッペパン・さとう		トマトケチャップ・ぶどう酒 ウスターソース	689	889
	チャウダー	ふた肉・ベーコン	牛乳・生クリーム	にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆	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	28.7	36.3
	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			573	714
8 (水)	じゃがいものそぼろ煮	ふた肉・牛肉		にんじん	たまねぎ・えだ豆	じゃがいも こんにく・さとう	なたね油	しょうゆ	21.0	24.7
	アーモンドあえ			にんじん	もやし・キャベツ	さとう	アーモンド	しょうゆ		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			604	771
9 (木)	クリームシチュー	ふた肉	牛乳・生クリーム チーズ	にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆	じゃがいも・小麦粉	バター・なたね油	がらスープ・ぶどう酒 チキンコンソメ	24.6	30.7
	かみかみサラダ	すめ			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		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			595	762
10 (金)	さばのみそ煮	さばのみそ煮								
	ひじきのいため煮	あつあげ	ひじき	にんじん	ごぼう・えだ豆	こんにく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	26.2	33.2
	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		
13 (月)	冬野菜カレーライス(麦ごはん) 牛乳	ふた肉	牛乳	にんじん・トマト	たまねぎ・かぶ・れんこん・えだ豆 にんにく・しょうが	精白米・精麦 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・とんかつソース・しょうゆ チャツネ・カレー粉・チキンコンソメ	632	775
	海そうサラダ		海そうミックス		大根・とうもろこし	さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ	21.3	24.8
	チーズ		チーズ							
14 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			559	702
	すき焼き風煮	焼き豆腐・牛肉		にんじん	大根・はくさい・たまねぎ・太ねぎ	ふ・さとう	なたね油	しょうゆ		
	食べて菜のおひたし	かつおぶし		食べて菜	もやし			しょうゆ	21.3	25.7
15 (水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			568	710
	かぶのポトフ	とり肉・ベーコン			たまねぎ・キャベツ・かぶ	じゃがいも	なたね油	がらスープ・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・さやいんげん	とうもろこし	さとう	オリーブ油	りんご酢	24.1	29.7
16 (木)	ヨーグルト		ヨーグルト							
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			659	816
	さけのフライ	さけのフライ					なたね油	とんかつソース		
17 (金)	小松菜の香りあえ			小松菜	もやし			ドレッシング	24.0	28.3
	さといものみそ汁	油あげ・麦みそ		にんじん・ねぎ	ごぼう	さといも		にぼし(だし)		
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			593	743
20 (月)	煮こみおでん	あつあげ・うずらたまご 牛肉・てんぷら・みそ	こんぶ		大根	さといも こんにく・さとう		しょうゆ	24.3	29.1
	ほうれん草のおひたし	かつおぶし		ほうれん草・にんじん	もやし			しょうゆ		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			634	769
21 (火)	大根とさといものそぼろ煮	あつあげ・ふた肉・牛肉		にんじん・さやいんげん	大根・ほししいたけ	さといも・さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん		
	ゆず香あえ			ほうれん草	もやし・ゆず	さとう	ごま	しょうゆ	21.5	25.5
	野菜マフィン				野菜マフィン					
22 (水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			648	820
	コーンフレークチキン	さきみのコーンフレークフライ					なたね油	とんかつソース		
	チーズサラダ		チーズ		大根・きゅうり			ドレッシング		
23 (木)	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・キャベツ・にんにく	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	28.5	35.1
	年明けうどん・牛乳	ふた肉・かまぼこ	牛乳	金時にんじん・ねぎ	はくさい・大根・ほししいたけ・しょうが	うどん・でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし(だし)	549	648
	小えびのからあげ		小えび粉つき				なたね油		24.6	29.2
24 (金)	りんご				りんご					
	ぶたキムチどんぶり(麦ごはん) 牛乳	ふた肉	牛乳	にら	キャベツ・たまねぎ・はくさいキムチ にんにく・しょうが	精白米・精麦 さとう	ごま油	しょうゆ	579	724
	とうふとコーンのスープ	とうふ・ベーコン		にんじん・ねぎ	たまねぎ・とうもろこし	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	22.3	26.9
24 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			595	716
	煮しめ	とり肉・ちくわ	こんぶ	金時にんじん・さやいんげん	ごぼう・れんこん	さといも・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん		
	こんぶあえ		塩こんぶ	食べて菜	もやし		ごま	しょうゆ	19.2	22.5
さつまいもとくりのタルト					さつまいもとくりのタルト					

12月学校給食栄養量(18回平均)

	エネルギー	たんぱく質	脂質		カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	kcal	g	g	脂質エネルギー比	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
小学生(中学年)	606	23.6	19.9	29.5%	353	90	2.7	3.1	196	0.56	0.56	26	5.5	2.0
中学生	753	28.6	23.1	27.6%	384	109	3.4	3.8	225	0.72	0.63	32	7.1	2.4

▼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

※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」(12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。



