



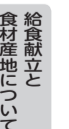
# 9月分学校給食献立表

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	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 (木)	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	571	671
	ひじきサラダ フルーツ白玉		ひじき	にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし パイナップル・みかん・もも	白玉だんご・カクテルゼリー		ドレッシング	17.4	20.0
2 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			555	679
	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		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)・こんぶ(だし)	21.6	25.6
5 (月)	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン			577	755
	肉だんごと野菜のスープ煮 野菜とまぐろのソテー	肉だんご		にんじん	たまねぎ・キャベツ・しょうが	フォー	なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	22.7	28.4
6 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			689	853
	さばのしょうが煮 小松菜ともやしのあえもの お月見だんご汁 月見ゼリー	さばのしょうが煮		小松菜	もやし・きゅうり		ごま	ドレッシング にぼし(だし)	23.1	28.6
7 (水)	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	548	726
	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)			ブロッコリー	キャベツ・きゅうり とうもろこし・たまねぎ		なたね油 ココアワッフル(中のみ)	がらすープ・チキンコンソメ	21.0	25.7
8 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			582	702
	ぶたキムチ 小松菜のナムル 牛乳プリン	ぶた肉		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	さとう	ごま油	しょうゆ ドレッシング	22.8	26.8
9 (金)	セルフ照り焼きバーガー・牛乳	ハンバーグ	牛乳	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	630	813
	うずらたまごのスープ チーズ	うずらたまご		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・しめじ		なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	28.7	35.7
12 (月)	ごはん・ひじきのり・牛乳		牛乳・ひじきのり			精白米			571	694
	かたくちいわしのなんばんづけ 小松菜のドレッシングあえ ふしめん汁			ねぎ		さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし ドレッシング しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	18.2	21.4
13 (火)	ドライカレー (ナン)・牛乳	大豆・牛肉・ぶた肉	牛乳	にんじん・ピーマン	たまねぎ・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	535	704
	コーンスローサラダ ビーフンスープ ヨーグルト (中のみ)				きゅうり・キャベツ・とうもろこし たまねぎ・しょうが			ドレッシング ビーフン がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	22.3	29.0
14 (水)	ごはん・しじみのつくだ煮・牛乳	しじみのつくだ煮	牛乳			精白米			606	828
	あつあげのあま酢煮 ごまあえ 野菜マフィン (中のみ)	あつあげ・ぶた肉		にんじん・ピーマン	たまねぎ・はくさい・たけのこ ほししいたけ・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 ドレッシング	24.2	30.2
15 (木)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			583	744
	マカロニととうがんのクリーム煮 ビーンズサラダ	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・マカロニ・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	24.6	31.1
16 (金)	焼き肉ピラフ (麦入り)・牛乳	牛肉		にんじん	たまねぎ・えだ豆・しょうが・にんにく	精白米・精麦・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	593	694
	切りほし大根のあえもの トック入りわかめスープ 冷とうみかん		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	20.5	23.5
20 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			623	763
	とり肉とレバーの香りあげ きんぴら ゆでブロッコリー ミニトマト	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	25.9	30.9
21 (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)			530	716
	チリコンカン 海そうサラダ	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・ぶどう酒・ウスターソース チキンコンソメ・チリパウダー	23.0	29.0
22 (木)	スタミナジャージャーどんぶり・牛乳	ぶた肉・みそ	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・たけのこ・なす にんにく・しょうが	精白米・さとう でんぶん	ごま油	しょうゆ・テンメンジャン チキンコンソメ・トウバンジャン	578	713
	ゆで野菜 はるさめスープ			チンゲンサイ	もやし				23.7	28.4
26 (月)	はぎごはん・牛乳		牛乳		えだ豆	精白米・もち米・黒米			605	808
	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)	がんもどき・牛肉	ひじき	にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし(だし)	22.7	29.8
27 (火)	秋の香りカレーライス・牛乳	ぶた肉	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・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・とんかつソース・しょうゆ・ぶどう酒 チャッネ・チキンコンソメ	631	771
	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	19.4	22.8
28 (水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			599	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		にんじん・パプリカ	たまねぎ・レモン	さとう	なたね油	しょうゆ	29.9	37.7
29 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			632	771
	焼きどうふのみそそぼろ煮 和風サラダ かえりアーモンド	焼きどうふ・ぶた肉・みそ		チンゲンサイ・にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ・しょうが・にんにく もやし・きゅうり	さとう・でんぶん	ごま油 ごま	しょうゆ・一味とうがらし ドレッシング	28.9	34.8
30 (金)	ばらずし・牛乳	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)	608	727
	さつまいものあげもん そうめん汁 しょうゆ豆			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)	16.3	18.9

## 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	22.8	18.4	28.0%	363	85	3.1	2.9	334	0.70	0.55	28	5.7	2.2
中学生	746	27.9	21.9	26.4%	411	104	4.3	3.8	401	0.90	0.64	36	7.5	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12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 学校給食運営係 (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 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			595	730
	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		
	はるさめとチンゲンサイのスープ	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	22.8	26.9
2 (金)	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	571	671
	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				パイナップル・みかん・もも	白玉だんご・カクテルゼリー			17.4	20.0
5 (月)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			555	679
	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)・こんぶ (だし)		
	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)・こんぶ (だし)	21.6	25.6
6 (火)	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン			577	755
	肉だんご野菜のスープ煮	肉だんご		にんじん	たまねぎ・キャベツ・しょうが	フォー	なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	野菜とまぐろのソテー	まぐろの油づけ		にんじん	もやし・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・しょうゆ	22.7	28.4
7 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			689	853
	さばのしょうが煮	さばのしょうが煮								
	小松菜ともやしのあえもの			小松菜	もやし・きゅうり		ごま	ドレッシング		
8 (木)	お月見だんご汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	いももち		にぼし (だし)	23.1	28.6
	月見ゼリー (小中のみ)					月見ゼリー (小中のみ)				
	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	548	726
9 (金)	フレンチサラダ			ブロッコリー	キャベツ・きゅうり			ドレッシング		
	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	21.0	25.7
	ココアワッフル (中のみ)					ココアワッフル (中のみ)				
12 (月)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			582	702
	ぶたキムチ	ぶた肉		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	さとう	ごま油	しょうゆ		
	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	22.8	26.8
13 (火)	牛乳プリン (小中のみ)					牛乳プリン (小中のみ)				
	セルフ照り焼きバーガー・牛乳	ハンバーグ	牛乳	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	630	813
	うずらたまごのスープ	うずらたまご		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・しめじ		なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	28.7	35.7
14 (水)	チーズ (小中のみ)		チーズ (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			571	694
	かたくちいわしのなんばんづけ		かたくちいわし粉つき	ねぎ		さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし		
15 (木)	小松菜のドレッシングあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・とうもろこし			ドレッシング	18.2	21.4
	ふしめん汁	わかめ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	ふしめん		しょうゆ・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)		
	ドライカレー (ナン)・牛乳	大豆・牛肉・ぶた肉	牛乳	にんじん・ピーマン	たまねぎ・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	535	704
16 (金)	コールスローサラダ				きゅうり・キャベツ・とうもろこし			ドレッシング		
	ビーフンスープ	ハム		にんじん・ねぎ	たまねぎ・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	22.3	29.0
	ヨーグルト (中のみ)		ヨーグルト (中のみ)							
20 (火)	ごはん					精白米			606	828
	しじみのつくだ煮 (小中のみ)・牛乳	しじみのつくだ煮 (小中のみ)	牛乳							
	あつあげのあま酢煮	あつあげ・ぶた肉		にんじん・ピーマン	たまねぎ・はくさい・たけのこ ほししいたけ・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		
21 (水)	ごまあえ			小松菜	キャベツ・きゅうり		ごま	ドレッシング	24.2	30.2
	野菜マフィン (中のみ)					野菜マフィン (中のみ)				
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			583	744
22 (木)	マカロニととうがんのクリーム煮	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・マカロニ・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	24.6	31.1
	ビーンズサラダ	大豆		にんじん	キャベツ・きゅうり			ドレッシング		
	焼き肉ピラフ (麦入り)・牛乳	牛肉		にんじん	たまねぎ・えだ豆・しょうが・にんにく	精白米・精麦・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	593	694
26 (月)	切りほし大根のあえもの		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		
	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	20.5	23.5
	冷とうみかん (小中のみ)				みかん (小中のみ)					
27 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			623	763
	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		
	きんぴら	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	25.9	30.9
28 (水)	ゆでブロッコリー		ブロッコリー							
	ミニトマト (小中のみ)			ミニトマト (小中のみ)						
	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)			530	716
29 (木)	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・ぶどう酒・ウスターソース チキンコンソメ・チリパウダー	23.0	29.0
	海そうサラダ		海そうミックス・ひじき	にんじん	キャベツ・きゅうり			ドレッシング		
	スタミナジャージャーどんぶり・牛乳	ぶた肉・みそ	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・たけのこ・なす にんにく・しょうが	精白米・さとう でんぶん	ごま油	しょうゆ・テンメンジャン チキンコンソメ・トウバンジャン	578	713
30 (金)	ゆで野菜			チンゲンサイ	もやし					
	はるさめスープ	ハム		にんじん・ねぎ	たまねぎ・キャベツ	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	23.7	28.4
	はぎごはん・牛乳		牛乳		えだ豆	精白米・もち米・黒米			605	808
31 (土)	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)		
	かぼちゃのみそ汁	油あげ・みそ		かぼちゃ・ねぎ	たまねぎ			にぼし (だし)	22.7	29.8
	小魚入りアーモンド (中のみ)							小魚入りアーモンド (中のみ)		
9月 (水)	秋の香りカレーライス・牛乳	ぶた肉	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・じゃがいも ぎつまいも・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・とんかつソース・しょうゆ・ぶどう酒 チャツネ・チキンコンソメ	631	771
	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	19.4	22.8
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			599	782
10月 (木)	はものエスカベッシュ	はも粉つき		にんじん・パプリカ	たまねぎ・レモン	さとう	なたね油	しょうゆ		
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー						
	ミネストローネ	白いんげん豆・ベーコン		トマト	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	29.9	37.7
11月 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			632	771
	焼きどうふのみそそばろ煮	焼きどうふ・ぶた肉・みそ		チンゲンサイ・にんじん・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		
	和風サラダ			にんじん	もやし・きゅうり		ごま	ドレッシング	28.9	34.8
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			

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)	592	23.2	18.5	362	85	3.0	3.0	336	0.67	0.55	29	5.6	2.2
中学生	746	28.3	22.0	410	104	4.2	3.8	403	0.87	0.64	37	7.4	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」(9月13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 学校給食運営係 (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 (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)		600	763	
	とり肉と野菜のトマト煮	とり肉・大豆 ベーコン		トマト・にんじん パセリ	たまねぎ・なす・にんにく	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	27.8	35.0
	イタリアンサラダ			パプリカ	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
2 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米		595	730	
	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	22.8	26.9
	はるさめとチンゲンサイのスープ	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		
5 (月)	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	571	671
	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	17.4	20.0
	フルーツ白玉				パイナップル・みかん・もも	白玉だんご・カクテルゼリー				
6 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米		555	679	
	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)・こんぶ (だし)	21.6	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)・こんぶ (だし)		
7 (水)	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン		577	755	
	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	フォー	なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	22.7	28.4
	野菜とまぐろのソテー なし (小中のみ)	まぐろの油づけ		にんじん	もやし・エリンギ・とうもろこし なし (小中のみ)		なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ・しょうゆ		
8 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米		689	853	
	さばのしょうが煮	さばのしょうが煮					ごま	ドレッシング	23.1	28.6
	小松菜ともやしのあえもの お月見だんご汁 月見ゼリー (小中のみ)	油あげ・みそ		小松菜	もやし・きゅうり たまねぎ	いももち 月見ゼリー (小中のみ)		にほし (だし)		
9 (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	548	726
	フレンチサラダ			ブロッコリー	キャベツ・きゅうり			ドレッシング	21.0	25.7
	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		
12 (月)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米		582	702	
	ぶたキムチ	ぶた肉		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	さとう	ごま油	しょうゆ	22.8	26.8
	小松菜のナムル 牛乳プリン (小中のみ)			小松菜・にんじん	もやし		ごま	ドレッシング		
13 (火)	セルフ照り焼きバーガー・牛乳	ハンバーガー	牛乳	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	630	813
	うずらたまごのスープ チーズ (小中のみ)	うずらたまご		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・しめじ		なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	28.7	35.7
	ごはん・ひじきのり (小中のみ)・牛乳 かたくちいわしのなんばんづけ 小松菜のドレッシングあえ ふしめん汁	牛乳・ひじきのり (小中のみ) かたくちいわし粉つき		ねぎ 小松菜・にんじん			精白米 さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし ドレッシング しょうゆ・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	571
15 (木)	ドライカレー (ナン)・牛乳	大豆・牛肉・ぶた肉	牛乳	にんじん・ピーマン	たまねぎ・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	535	704
	コールスローサラダ				きゅうり・キャベツ・とうもろこし			ドレッシング	22.3	29.0
	ビーフンスープ ヨーグルト (中のみ)	ハム		にんじん・ねぎ	たまねぎ・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 (金)	ごはん しじみのつくだ煮 (小中のみ)・牛乳	しじみのつくだ煮 (小中のみ)	牛乳			精白米		606	828	
	あつあげのあま酢煮	あつあげ・ぶた肉		にんじん・ピーマン	たまねぎ・はくさい・たけのこ ほししいたけ・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	24.2	30.2
	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		
20 (火)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン		583	744	
	マカロニととうがんのクリーム煮 ビーンズサラダ	とり肉 大豆	牛乳	にんじん・パセリ にんじん	たまねぎ・とうがん キャベツ・きゅうり	じゃがいも・マカロニ・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 ドレッシング	24.6	31.1
	焼き肉ピラフ (麦入り)・牛乳 切りほし大根のあえもの トック入りわかめスープ 冷とうみかん (小中のみ)	牛肉 ハム	牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ・えだ豆・しょうが・にんにく きゅうり・とうもろこし・切りほし大根 ねぎ	精白米・精麦・さとう トック	ごま・ごま油 なたね油・ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	593	694
22 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米		623	763	
	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	25.9	30.9
	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		
26 (月)	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)		530	716	
	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・ぶどう酒・ウスターソース チキンコンソメ・チリパウダー	23.0	29.0
	海そうサラダ		海そうミックス・ひじき	にんじん	キャベツ・きゅうり			ドレッシング		
27 (火)	スタミナジャージャーどんぶり・牛乳 ゆで野菜 はるさめスープ	ぶた肉・みそ	牛乳	にんじん・ねぎ チンゲンサイ	たまねぎ・たけのこ・なす にんにく・しょうが もやし	精白米・さとう でんぶん	ごま油	しょうゆ・テンメンジャン チキンコンソメ・トウバンジャン	578	713
	はぎごはん・牛乳		牛乳		えだ豆	精白米・もち米・黒米		605	808	
	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)	がんもどき・牛肉 油あげ・みそ	ひじき	にんじん・さやいんげん かぼちゃ・ねぎ	ごぼう たまねぎ	こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・にほし (だし) にほし (だし)	22.7	29.8
29 (木)	秋の香りカレーライス・牛乳 グリーンサラダ	ぶた肉	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・じゃがいも ぎつまいも・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・とんかつソース・しょうゆ・ぶどう酒 チャップネ・チキンコンソメ	631	771
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン		19.4	22.8	
	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		にんじん・パプリカ ブロッコリー	たまねぎ・レモン	さとう	なたね油	しょうゆ	599	782
30 (金)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン		29.9	37.7	
	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		にんじん・パプリカ ブロッコリー	たまねぎ・レモン	さとう	なたね油	しょうゆ		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン		29.9	37.7	

### 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)	590	23.1	18.5	352	83	2.9	2.9	336	0.67	0.55	31	5.8	2.2
中学生	745	28.3	22.0	397	102	4.1	3.7	403	0.88	0.66	39	7.7	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 学校給食運営係 (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4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 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米		587	713	
	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	でんぶん・さとう	なたね油・ごま油	23.7	28.0	
	中華サラダ			にんじん	もやし・きゅうり		ドレッシング			
2 (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)		600	763	
	とり肉と野菜のトマト煮	とり肉・大豆 ベーコン		トマト・にんじん パセリ	たまねぎ・なす・にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油	27.8	35.0	
	イタリアンサラダ			パプリカ	キャベツ・きゅうり・とうもろこし		ドレッシング			
5 (月)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米		595	730	
	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	22.8	26.9	
	はるさめとチンゲンサイのスープ	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			
6 (火)	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	571	671	
	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			17.4	20.0	
	フルーツ白玉				パイナップル・みかん・もも	白玉だんご・カクテルゼリー				
7 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米		555	679	
	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・でんぶん	ごま油	21.6	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					
8 (木)	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン		577	755	
	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	フォー	なたね油	22.7	28.4	
	野菜とまぐろのソテー	まぐろの油づけ		にんじん	もやし・エリンギ・とうもろこし		なたね油			
9 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米		689	853	
	さばのしょうが煮	さばのしょうが煮					ごま	23.1	28.6	
	小松菜ともやしのあえもの			小松菜	もやし・きゅうり		ドレッシング			
	お月見だんご汁 月見ゼリー (小中のみ)	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	いももち 月見ゼリー(小中のみ)	にほし(だし)			
12 (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	548	726	
	フレンチサラダ			ブロッコリー	キャベツ・きゅうり		ドレッシング			
	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	21.0	25.7	
	ココアワッフル (中のみ)					ココアワッフル(中のみ)				
13 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米		582	702	
	ぶたキムチ	ぶた肉		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	さとう	ごま油	22.8	26.8	
	小松菜のナムル			小松菜・にんじん	もやし		ごま			
	牛乳プリン (小中のみ)					牛乳プリン(小中のみ)				
14 (水)	セルフ照り焼きバーガー・牛乳	ハンバーグ	牛乳	にんじん	キャベツ	コッペパン・さとう・でんぶん		630	813	
	うずらたまごのスープ	うずらたまご		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・しめじ		なたね油	28.7	35.7	
	チーズ (小中のみ)		チーズ (小中のみ)							
15 (木)	ごはん・ひじきのり (小中のみ)・牛乳		牛乳	ひじき		精白米		571	694	
	かたくちいわしのなんばんづけ		かたくちいわし粉つき	ねぎ		さとう	なたね油	18.2	21.4	
	小松菜のドレッシングあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・とうもろこし		ドレッシング			
	ふしめん汁		わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ	ふしめん				
16 (金)	ドライカレー (ナン)・牛乳	大豆・牛肉・ぶた肉	牛乳	にんじん・ピーマン	たまねぎ・にんにく・しょうが	ナン・小麦粉	なたね油	535	704	
	コールスローサラダ				きゅうり・キャベツ・とうもろこし			22.3	29.0	
	ビーフンスープ	ハム		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しょうが	ビーフ	なたね油・ごま油			
	ヨーグルト (中のみ)		ヨーグルト(中のみ)							
20 (火)	ごはん・しじみのつくだ煮 (小中のみ)・牛乳	しじみのつくだ煮(小中のみ)	牛乳			精白米		606	828	
	あつあげのあま酢煮	あつあげ・ぶた肉		にんじん・ピーマン	たまねぎ・はくさい・たけのこ ほししいたけ・にんにく	さとう・でんぶん	なたね油	24.2	30.2	
	ごまあえ			小松菜	キャベツ・きゅうり		ごま			
	野菜マフィン (中のみ)					野菜マフィン(中のみ)				
21 (水)	コッペパン (袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン (袋入り)		603	743	
	マカロニととうがんのクリーム煮	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・マカロニ・小麦粉	なたね油・バター	23.9	29.2	
	ビーンズサラダ	大豆		にんじん	キャベツ・きゅうり		ドレッシング			
22 (木)	焼き肉ピラフ (麦入り)・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・精麦・さとう	ごま・ごま油	593	694	
	切りほし大根のあえもの		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	20.5	23.5	
	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			
	冷とうみかん (小中のみ)				みかん (小中のみ)					
26 (月)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米		623	763	
	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	25.9	30.9	
	きんぴら	てんぷら		にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにやく・さとう	ごま・ごま油			
	ゆでブロッコリー ミニトマト (小中のみ)			ブロッコリー						
27 (火)	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)		530	716	
	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	23.0	29.0	
	海そうサラダ		海そうミックス・ひじき	にんじん	キャベツ・きゅうり		ドレッシング			
28 (水)	スタミナジャージャーどんぶり・牛乳	ぶた肉・みそ	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・たけのこ・なす にんにく・しょうが	精白米・さとう でんぶん	ごま油	578	713	
	ゆで野菜			チンゲンサイ	もやし			23.7	28.4	
	はるさめスープ	ハム		にんじん・ねぎ	たまねぎ・キャベツ	はるさめ	なたね油・ごま油			
29 (木)	はぎごはん・牛乳		牛乳			精白米・もち米・黒米		605	808	
	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	こんにやく・さとう	なたね油	22.7	29.8	
	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					
30 (金)	秋の香りカレーライス・牛乳	ぶた肉	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・じゃがいも さつまいも・小麦粉	なたね油	631	771	
	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	19.4	22.8	

## 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)	590	22.8	18.3	27.9%	353	87	3.0	2.9	340	0.66	0.54	30	5.7	2.2
中学生	742	27.7	21.7	26.3%	398	106	4.2	3.8	409	0.85	0.63	38	7.5	2.7

▼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。  
 ※21日(水)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15日) には、郷土料理や地産地消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讚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 学校給食運営係 (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		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・種類	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
1 (木)	カレーライス・牛乳	ぶた肉	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	612	766	
	海そうサラダ		海そうミックス		キャベツ・きゅうり			21.1	25.0	
	小魚入りアーモンド						小魚入りアーモンド			
2 (金)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン		584	728	
	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	28.1	32.3	
5 (月)	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			
	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		590	744	
	こうやどうふの煮もの たくあんのごまあえ	ぶた肉・こうやどうふ		にんじん さやいんげん・にんじん	たまねぎ・えだ豆・ほししいたけ たくあん	さとう	なたね油 ごま	しょうゆ しょうゆ	27.1 32.8	
6 (火)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン		583	768	
	ミートスパゲティ	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			
	イタリアンサラダ チーズ		チーズ		きゅうり・キャベツ・とうもろこし		ドレッシング	26.0	32.2	
7 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米		597	724	
	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	でんぶ・さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ チキンコンソメ・トウバンジャン	21.9	25.8
	中華サラダ みかんジュース			にんじん	きゅうり・もやし・とうもろこし みかんジュース		ドレッシング			
8 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米		582	728	
	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	なたね油	しょうゆ	20.2	24.2
	おひたし 月見ゼリー	かつおぶし		小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ		
9 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米		580	715	
	あつあげとなすのみそいため	あつあげ・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	しょうゆ・チキンコンソメ トウバンジャン	21.8	26.1
	切りほし大根のごま酢あえ		こんぶ		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		
12 (月)	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	689	838	
	小いわしのからあげ 冷とうみかん		小いわし粉つき				なたね油	26.5	31.6	
					みかん					
13 (火)	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	579	706	
	とうふチゲ	とうふ・ぶた肉		にんじん	キャベツ・はくさいキムチ・もやし 太ねぎ・しょうが・にんにく		ごま油	23.3	27.8	
14 (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)		509	698	
	野菜のカレースープ煮	ぶた肉・ミックスビーンズ		パセリ	たまねぎ・エリンギ	じゃがいも・さとう	なたね油	21.1	26.6	
	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			
15 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米		599	752	
	さばのしょうが煮	さばのしょうが煮								
	いそ香あえ とうふのみそ汁		味つけのり	小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ	23.6	29.2
16 (金)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン		553	703	
	とり肉ととうがんのスープ煮	とり肉・白いんげん豆		にんじん	とうがん・たまねぎ・しめじ	マカロニ	なたね油	689	838	
	アスパラガスのサラダ 黒ごまプリン			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	22.9	29.1	
20 (火)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン		533	746	
	チリコンカン	ぶた肉・金時豆		トマト・にんじん パセリ	たまねぎ・にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油	21.6	29.5	
	コーンスローサラダ ヨーグルト(中のみ)		ヨーグルト(中のみ)		キャベツ・きゅうり・パイナップル	さとう	なたね油			
21 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米		587	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・にんにく しょうが	でんぶ・さとう	なたね油・ごま油	689	838	
	切りほし大根のごまドレッシングあえ				きゅうり・とうもろこし・切りほし大根	さとう	ごま・ごま油	22.5	26.9	
22 (木)	はぎごはん・牛乳		牛乳		えだ豆	精白米・黒米		505	641	
	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	こんにやく・さとう	なたね油・ごま油	22.3	26.9	
	おかかあえ	かつおぶし		小松菜	もやし			しょうゆ		
26 (月)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米		569	698	
	あじフライ	あじフライ					なたね油			
	ゆかりあえ みそ汁	とうふ・みそ	わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ			しょうゆ・赤じそ粉 にぼし(だし)	20.7	24.5
27 (火)	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	576	685	
	くきわかめのふくめ煮	てんぷら	くきわかめ		ごぼう・れんこん	さとう	ごま・ごま油	23.3	27.5	
	かぼちゃのみそ汁	油あげ・みそ		かぼちゃ・ねぎ				けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
28 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米		558	686	
	ぶた肉とごぼうの煮もの うちこみ汁	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	21.3	25.3	
	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	537	637	
29 (木)	小えびのからあげ トックとわかめのスープ	ハム	小えび粉つき わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ	トック	ごま油	21.8	25.8	
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン		562	732	
	クリームシチュー アーモンドサラダ	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	689	838	
30 (金)				にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	アーモンド・なたね油	23.7	30.0	

### 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)	575	23.1	18.3	334	86	2.4	3.0	205	0.66	0.53	22	5.3	2.0
中学生	721	28.0	21.3	367	105	3.3	3.8	237	0.86	0.62	27	7.1	2.5

▼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 学校給食運営係(087-811-6300)までお問い合わせください。



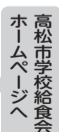
# 9月分学校給食献立表

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	おもに無機質	おもにカロリー	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)			
魚・肉・たまご・豆・豆製品		牛乳・小魚・海そう		緑黄色野菜		その他の野菜・きのこ・果物		穀類・いも類・さとう		油脂類・種実類			
1 (木)	カレーライス・牛乳	ぶた肉	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	612	766			
	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	21.1	25.0			
	小魚入りアーモンド						小魚入りアーモンド						
2 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米							
	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	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	597	724			
	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	21.9	25.8			
5 (月)	みかんジュース				みかんジュース								
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン							
	ミートスパゲティ	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	583	768			
イタリヤンサラダ チーズ		チーズ			きゅうり・キャベツ・とうもろこし			ドレッシング	26.0	32.2			
	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			590	744			
6 (火)	こうや豆腐の煮もの	ぶた肉・こうや豆腐		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	27.1	32.8			
	たくあんのごまあえ			さやいんげん・にんじん	たくあん		ごま	しょうゆ					
7 (水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			584	728			
	とり肉のマーマレード焼き	とり肉				マーマレード・でんぷん		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	28.1	32.3			
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						
8 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			580	715			
	あつあげとなすのみそいため	あつあげ・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・でんぷん	なたね油・ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ トウバンジャン	21.8	26.1			
	切りほし大根のごま酢あえ		こんぶ		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					
9 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			582	728			
	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	20.2	24.2			
	おひたし	かつおぶし		小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ					
12 (月)	月見ゼリー					月見ゼリー							
	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)	576	685			
	くきわかめのふくめ煮	てんぷら	くきわかめ		ごぼう・れんこん	さとう	ごま・ごま油	こんぶ (だし) しょうゆ・みりん 一味とうがらし	23.3	27.5			
かぼちゃのみそ汁	油あげ・みそ		かぼちゃ・ねぎ				けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)						
13 (火)	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)			509	698			
	野菜のカレースープ煮	ぶた肉・ミックスピーズ		パセリ	たまねぎ・エリンギ	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	21.1	26.6			
	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					
14 (水)	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	579	706			
	とうふチゲ	とうふ・ぶた肉		にんじん	キャベツ・はくさいキムチ・もやし 太ねぎ・しょうが・にんにく		ごま油	がらスープ・キムチのもと しょうゆ・みりん	23.3	27.8			
15 (木)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			553	703			
	とり肉ととうがんのスープ煮	とり肉・白いんげん豆		にんじん	とうがん・たまねぎ・しめじ	マカロニ	なたね油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ					
	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		22.9	29.1			
黒ごまプリン					黒ごまプリン								
16 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			599	752			
	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	23.6	29.2			
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		ごま油	にぼし (だし)						
20 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			569	698			
	あじフライ	あじフライ					なたね油						
	ゆかりあえ			にんじん	もやし・きゅうり			しょうゆ・赤じそ粉	20.7	24.5			
みそ汁	とうふ・みそ	わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ			にぼし (だし)						
21 (水)	はぎごはん・牛乳		牛乳		えだ豆	精白米・黒米			505	641			
	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	こんにやく・さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ	22.3	26.9			
	おかかあえ	かつおぶし		小松菜	もやし			しょうゆ					
22 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			587	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・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	22.5	26.9			
	切りほし大根のごまドレッシングあえ				きゅうり・とうもろこし・切りほし大根	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ					
26 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			533	746			
	チリコンカン	ぶた肉・金時豆		トマト・にんじん 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 チキンコンソメ・チリパウダー	21.6	29.5			
	コールスローサラダ				キャベツ・きゅうり・パイナップル	さとう	なたね油						
ヨーグルト (中のみ)		ヨーグルト (中のみ)											
27 (火)	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・でんぷん	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	689	838			
	小いわしのからあげ						なたね油		26.5	31.6			
	冷とうみかん				みかん								
28 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			537	682			
	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・しょうが・にんにく	さとう	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ・トウバンジャン	21.7	26.2			
	野菜のごまドレッシングあえ			小松菜	もやし・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ					
29 (木)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			562	732			
	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	23.7	30.0			
	アーモンドサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ					
30 (金)	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	537	637			
	小えびのからあげ				小えび粉つき		なたね油		21.8	25.8			
	トックとわかめのスープ	ハム	わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ	トック	ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ					

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)	574	23.1	18.2	28.5%	333	85	2.4	3.0	197	0.68	0.53	24	5.2	2.0
中学生	721	28.0	21.2	26.5%	366	104	3.3	3.9	226	0.88	0.62	30	7.0	2.5

▼さらに詳しい情報はここから▼



給食献立と  
食産地について

※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 学校給食運営係 (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 (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・もやし・ほくさいキムチ エリンギ・しょうが・にんにく	精白米・さとう	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	539	685
	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	21.4	25.9
2 (金)	中華風たきこみごはん・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・さとう	ごま油	しょうゆ	588	735
	はるまき				はるまき		なたね油			
	ひじきサラダ	ささみの油づけ	ひじき	にんじん	キャベツ・きゅうり・セロリ	さとう	なたね油	しょうゆ	17.5	20.7
	ナタデココ入りフルーツポンチ				もも・パイナップル	ナタデココ				
5 (月)	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン			554	727
	肉だんごとフォアのスープ煮	肉だんご		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・たけのこ・エリンギ・しょうが	フォー	なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	野菜のソテー	ベーコン		にんじん	キャベツ・もやし・とうもろこし		なたね油	チキンコンソメ・しょうゆ	20.5	25.7
6 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			567	719
	かみかみかきあげ	するめ		にんじん	れんこん・えだ豆	さつまいも・天ぷら粉	なたね油			
	ごまあえ				もやし・キャベツ・きゅうり	さとう	ごま	しょうゆ・ポン酢	21.0	25.2
	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)		
7 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			565	714
	ぶた肉のしょうが焼き	ぶた肉			たまねぎ・エリンギ・しょうが・にんにく	さとう	なたね油	しょうゆ・みりん		
	香りあえ			にんじん	きゅうり・キャベツ・すだち	さとう	ごま	しょうゆ	24.6	29.6
8 (木)	なすのみそ汁	かまぼこ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・なす			にぼし(だし)		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			663	823
	さばの塩焼き	さば								
	オクラのあえもの	かつおぶし		オクラ	もやし・キャベツ・とうもろこし	さとう		しょうゆ		
	お月見だんご汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	いももち		にぼし(だし)	25.9	31.0
9 (金)	セルフリョウ焼きバーガー・牛乳	ハンバーグ	牛乳	にんじん・ピーマン	キャベツ	コッペパン・さとう・でんぶん		しょうゆ・みりん	602	834
	チャウダー	ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・エリンギ・しめじ	じゃがいも・コーンスターチ	バター	チキンコンソメ		
	チーズ(中のみ)		チーズ(中のみ)						23.8	33.4
	ぶどう(小中のみ)				ぶどう(小中のみ)					
12 (月)	焼肉ピラフ・牛乳	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・えだ豆・にんにく・しょうが	精白米・さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ・トウバンジャン	535	662
	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	22.6	30.0
	トック入りわかめスープ	ハム	わかめ	にんじん・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		
13 (火)	ドライカレー(ナン)・牛乳	ぶた肉・大豆・牛肉	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	519	694
	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			
	うずらたまごのスープ	うずらたまご・ハム		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・ほししいたけ・しょうが		なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	23.9	30.9
	ヨーグルト(中のみ)		ヨーグルト(中のみ)							
14 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			597	750
	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		
	きんぴら	てんぷら		にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにやく・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん		
	むしブロッコリー			ブロッコリー					24.1	29.1
15 (木)	ミニトマト			ミニトマト						
	コッペパン・手作りりんごジャム・牛乳		牛乳		りんご・レモン	コッペパン・さとう			600	780
	マカロニととうがんのクリーム煮	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・マカロニ・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	25.2	31.6
16 (金)	ビーンズサラダ	大豆・まぐろの油づけ		にんじん	キャベツ・きゅうり・レモン	さとう	なたね油	しょうゆ		
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			578	725
	はまちの香味ソースかけ	はまち		ねぎ	しょうが	さとう・でんぶん	ごま油	しょうゆ		
20 (火)	おかあえ	かつおぶし		ほうれん草・にんじん	きゅうり		ごま	しょうゆ・ポン酢	25.6	30.5
	ふしめん汁	油あげ		ねぎ	たまねぎ・なす	ふしめん		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	スタミナジャージャーどんぶり・牛乳	ぶた肉・みそ	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・たけのこ・なす にんにく・しょうが	精白米・さとう でんぶん	ごま油	しょうゆ・テンメンジャン チキンコンソメ・トウバンジャン	620	784
21 (水)	チンゲンサイのサラダ			チンゲンサイ・にんじん	キャベツ			ドレッシング	24.2	28.9
	小えびとさつまいものからあげ		小えび粉つき			さつまいも	なたね油			
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			583	758
	カリールブルスト	ウインナー			たまねぎ	フライドポテト	なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース・カレー粉		
22 (木)	ザワークラフト風			にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	なたね油		22.4	28.3
	アイントップフ	とり肉・白いんげん豆		にんじん	たまねぎ・大根・とうもろこし・セロリ		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			534	677
26 (月)	魚のねぎみそソースかけ	赤魚・みそ		ねぎ		さとう		みりん		
	切りほし大根のあえもの	まぐろの油づけ			きゅうり・とうもろこし・切りほし大根	さとう	ごま油	しょうゆ	23.3	28.2
	すまし汁		わかめ	にんじん・ねぎ	大根・たまねぎ			しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
27 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			621	788
	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 しょうが・ほししいたけ・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・がらすープ・しょうゆ チキンコンソメ・トウバンジャン	26.4	31.9
	はるさめサラダ	ハム		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		
28 (水)	ごはん・ひじきのり(小中のみ)・牛乳		ひじきのり(小中のみ) 牛乳			精白米			623	780
	あつあげのうま煮	あつあげ・牛肉		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・しょうが	こんにやく・さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん		
	野菜とたくあんのごまあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・たくあん		ごま	しょうゆ	23.2	27.9
	さといものそぼろあんかけ	とり肉			しょうが	さといも・さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん		
29 (木)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			613	800
	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	しょうゆ		
	コーンポテト				とうもろこし	じゃがいも			28.2	35.3
30 (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・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		
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			638	800
	酢ぶた	ぶた肉		にんじん・ピーマン	たまねぎ・たけのこ・にんにく しょうが	でんぶん・さとう	なたね油	しょうゆ・トマトケチャップ がらすープ・チキンコンソメ	21.7	26.4
30 (日)	中華サラダ			にんじん	きゅうり・もやし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ		
	マンガープリン					マンガープリン				
9月 (月)	秋の香りカレーライス・牛乳	ぶた肉	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・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・とんかつソース・しょうゆ・ぶどう酒 チャツネ・チキンコンソメ	673	836
	じゃこサラダ	かつおぶし	ちりめん	にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	なたね油	しょうゆ	24.1	28.5
チーズ(小中のみ)		チーズ(小中のみ)								

## 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)	591	23.5	18.7	28.5%	334	83	2.6	2.8	304	0.87	0.55	27	5.1	2.3
中学生	754	29.0	22.3	26.6%	385	102	3.8	3.7	365	1.14	0.65	34	6.5	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」(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 学校給食運営係(087-811-6300)までお問い合わせください。

