



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		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)	
3 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦		607	767	
	ハンバーグきのこソースかけ	ハンバーグ			たまねぎ・しめじ・エリンギ えのきたけ・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				24.0	29.6	
4 (火)	野菜のみそ汁	油あげ・みそ	わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ・大根			にぼし(だし)		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			682	868
	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		
5 (水)	野菜とまぐろのソテー	まぐろの油つけ		小松菜・にんじん	もやし・とうもろこし		なたね油	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		26.3	32.5	
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			621	774
6 (木)	とり肉のすだちソースかけ	とり肉			すだち	でんぷん・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん		
	チンゲンサイのあえもの			チンゲンサイ・にんじん	キャベツ			ドレッシング	27.3	32.8
	なすのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ		ねぎ	なす・たまねぎ			にぼし(だし)		
7 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			626	783
	あつあげとピーマンのみそいため	あつあげ・ぶた肉 みそ		ピーマン・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・でんぷん	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ トウバンジャン		
	もやしのあえもの				もやし・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	25.9	31.1
8 (土)	パイナップル				パイナップル					
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			614	765
	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		
9 (日)	野菜のごまあえ			小松菜・にんじん	キャベツ		ごま	ドレッシング	21.0	25.2
	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)		
	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
10 (月)	きのこスパゲティ	とり肉・ベーコン	のり	にんじん・ピーマン	たまねぎ・えのきたけ・エリンギ しめじ・にんにく	スパゲティ	なたね油・バター	ぶどう酒・しょうゆ チキンコンソメ	582	755
	海そうサラダ				キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	24.0	30.6
	りんご				りんご					
11 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			647	781
	とうふのチリソース煮	とうふ・ぶた肉		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・たけのこ・太ねぎ ほししいたけ・しょうが・にんにく	さとう・でんぷん	ごま油	トマトケチャップ・がらスープ・しょうゆ チキンコンソメ・トウバンジャン		
	中華サラダ			にんじん	もやし・きゅうり・きくらげ		ごま	ドレッシング	25.1	29.9
12 (水)	お米のムース					お米のムース				
	さつまいもごはん・牛乳		牛乳			精白米・さつまいも	ごま	こんぶ(だし)	628	760
	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・でんぷん	ごま油	しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
13 (木)	むらくも汁	たまご		ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	でんぷん		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	23.6	27.5
	ミックスナッツ						ミックスナッツ			
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			603	757
14 (金)	さけのたつたあげ	さけ			しょうが	米粉・でんぷん	なたね油	しょうゆ		
	食べて菜のあえもの			食べて菜	キャベツ・もやし			ドレッシング	29.2	35.1
	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)		
15 (土)	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	635	803
	コーンチャウダー	白いんげん豆・ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・とうもろこし	じゃがいも・コーンスターチ	バター	がらスープ・チキンコンソメ	28.5	36.2
	ぶどうゼリー					ぶどうゼリー				
16 (日)	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)	591	728
	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			
	きゅうりのポン酢あえ			にんじん	きゅうり・もやし		ごま	しょうゆ・ポン酢	29.5	35.7
17 (月)	げんこつあめ(中のみ)					げんこつあめ(中のみ)				
	シーフードカレーピラフ(麦入り)・牛乳	あさり・えび・いか	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	700	820
	ひじきとチーズのサラダ	まぐろの油つけ	チーズ・ひじき	ブロッコリー	キャベツ	さとう	なたね油	しょうゆ		
18 (火)	じゃがボールのスープ	ウインナー		にんじん	たまねぎ・セロリ	いももち	なたね油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	24.3	28.0
	ココアワッフル					ココアワッフル				
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			626	822
19 (水)	いわしのしょうが煮	いわしのしょうが煮								
	ほうれん草のごまドレッシングあえ			ほうれん草	もやし・きくらげ	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	24.6	31.9
	さつま汁	とり肉・麦みそ		にんじん・ねぎ	大根・ごぼう	さつまいも・こんにやく		にぼし(だし)		
20 (木)	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		664	836
	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	がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ		
	根菜サラダ			にんじん	れんこん・きゅうり・ごぼう・とうもろこし			ドレッシング	20.3	25.1
21 (金)	りんごゼリー					りんごゼリー				
	オリーブ牛のハヤシライス(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	632	785
	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	22.7	27.3
22 (土)	ミニトマト			ミニトマト						
	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・こんにやく		しょうゆ・みりん・こんぶ(だし)	644	755
	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)		
23 (日)	小松菜のごまあえ			小松菜	キャベツ・きゅうり	さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ	29.5	34.9
	いも大福					いも大福				
	木の葉どんぶり(麦ごはん)・牛乳	たまご・かまぼこ	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・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)	611	764
24 (月)	さつまいものからあげ					さつまいも	なたね油		19.9	23.9
	かみかみあえ	するめ	こんぶ	ほうれん草・にんじん	切りほし大根・とうもろこし	さとう	ごま油	しょうゆ		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
25 (火)	かぼちゃのシチュー	とり肉・大豆	牛乳	かぼちゃ・にんじん・パセリ	たまねぎ・エリンギ	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	616	773
	チョップドサラダ	まぐろの油つけ		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		25.0	30.6
	みかん				みかん					
26 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			595	764
	さばのみそ煮	さばのみそ煮								
	ひじきと大豆の五目煮	大豆・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	26.9	34.4
27 (木)	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		
	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		しょうゆ・こんぶ(だし)	617	725
	煮びたし	てんぷら		小松菜	はくさい・もやし		ごま油	しょうゆ・みりん・にぼし(だし)・こんぶ(だし)		
28 (金)	すいとん汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	すいとん		にぼし(だし)	26.9	31.2
	チーズ		チーズ							

10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)	627	25.2	20.2	363	95	3.2	3.0	252	0.60	0.56	32	6.3	2.3
中学生	779	30.7	23.9	399	115	4.2	3.8	293	0.76	0.64	38	8.0	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」(10月18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。



A	太田小・三溪小・仏生山小・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						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)
3 (月)	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)	625	748
	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)	16.6	19.3
	しょうゆ豆(小中のみ)	しょうゆ豆(小中のみ)								
4 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			607	767
	ハンバーグきのこソースかけ	ハンバーグ			たまねぎ・しめじ・エリンギ えのきたけ・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					24.0	29.6
	野菜のみそ汁	油あげ・みそ	わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ・大根			にぼし(だし)		
5 (水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			682	868
	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		
	野菜とまぐろのソテー	まぐろの油づけ		小松菜・にんじん	もやし・とうもろこし		なたね油	チキンコンソメ		
	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)			26.3	32.5
6 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			621	774
	とり肉のすだちソースかけ	とり肉			すだち	でんぶん・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん		
	チンゲンサイのあえもの			チンゲンサイ・にんじん	キャベツ			ドレッシング	27.3	32.8
	なすのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ		ねぎ	なす・たまねぎ			にぼし(だし)		
7 (金)	麦ごはん・しじみのつくだ煮(小中のみ)・牛乳	しじみつくだ煮(小中のみ)	牛乳			精白米・精麦			626	783
	あつあげとピーマンのみそいため	あつあげ・ぶた肉 みそ		ピーマン・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		
	もやしのあえもの				もやし・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	25.9	31.1
	パイナップル(小中のみ)				パイナップル(小中のみ)					
11 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			614	765
	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		
	野菜のごまあえ			小松菜・にんじん	キャベツ		ごま	ドレッシング	21.0	25.2
	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)		
12 (水)	食パン(袋入り)・牛乳		牛乳			食パン(袋入り)			584	724
	きのこスパゲティ	とり肉・ベーコン	のり(小中のみ)	にんじん・ピーマン	たまねぎ・えのきたけ・エリンギ しめじ・にんにく	スパゲティ	なたね油・バター	ぶどう酒・しょうゆ チキンコンソメ		
	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	24.2	29.7
	りんご(小中のみ)				りんご(小中のみ)					
13 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			647	781
	とうふのチリソース煮	とうふ・ぶた肉		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・たけのこ・太ねぎ ほししいたけ・しょうが・にんにく	さとう・でんぶん	ごま油	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		
	中華サラダ			にんじん	もやし・きゅうり・きくらげ		ごま	ドレッシング	25.1	29.9
	お米のムース(小中のみ)					お米のムース(小中のみ)				
14 (金)	さつまいもごはん・牛乳		牛乳			精白米・さつまいも	ごま	こんぶ(だし)	628	760
	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・でんぶん	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	でんぶん		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	23.6	27.5
	ミックスナッツ(小中のみ)						ミックスナッツ(小中のみ)			
17 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			603	757
	さけのたつたあげ	さけ			しょうが	米粉・でんぶん	なたね油	しょうゆ		
	食べて菜のあえもの			食べて菜	キャベツ・もやし			ドレッシング	29.2	35.1
	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)		
18 (火)	セルフラッパージュ(全粒粉パン)・牛乳	ぶた肉・牛肉・ぶたレバー	牛乳	トマト・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	635	803
	コーンチャウダー	白いんげん豆・ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・とうもろこし	じゃがいも・コーンスターチ	バター	がらすープ・チキンコンソメ	28.5	36.2
	ぶどうゼリー(小中のみ)					ぶどうゼリー(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)	591	728
19 (水)	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		29.5	35.7
	きゅうりのポン酢あえ			にんじん	きゅうり・もやし		ごま	しょうゆ・ポン酢		
	げんこつあめ(中のみ)					げんこつあめ(中のみ)				
	シーフードカレーピラフ(麦入り)・牛乳	あさり・えび・いか	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	700	820
20 (木)	ひじきとチーズのサラダ	まぐろの油づけ	チーズ・ひじき	ブロッコリー	キャベツ	さとう	なたね油	しょうゆ	24.3	28.0
	じゃがボールのスープ	ウインナー		にんじん	たまねぎ・セロリ	いももち	なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	ココアワッフル(小中のみ)					ココアワッフル(小中のみ)				
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			626	822
21 (金)	いわしのしょうが煮	いわしのしょうが煮							24.6	31.9
	ほうれん草のごまドレッシングあえ			ほうれん草	もやし・きくらげ	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ		
	さつまい	とり肉・麦みそ		にんじん・ねぎ	大根・ごぼう	さつまいも・こんにやく		にぼし(だし)		
	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		664	836
24 (月)	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	れんこん・きゅうり・ごぼう・とうもろこし			ドレッシング	20.3	25.1
	りんごゼリー(小中のみ)					りんごゼリー(小中のみ)				
	オリーブ牛のハヤシライス(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	632	785
25 (火)	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	22.7	27.3
	ミニトマト(小中のみ)			ミニトマト(小中のみ)						
	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・こんにやく		しょうゆ・みりん・こんぶ(だし)	644	755
	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)		
26 (水)	小松菜のごまあえ			小松菜	キャベツ・きゅうり	さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ	29.5	34.9
	いも大福(小中のみ)					いも大福(小中のみ)				
	木の葉どんぶり(麦ごはん)・牛乳	たまご・かまぼこ	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・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)	611	764
	さつまいものからあげ					さつまいも	なたね油		19.9	23.9
28 (金)	かみかみあえ	するめ	こんぶ	ほうれん草・にんじん	切りほし大根・とうもろこし	さとう	ごま油	しょうゆ		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			616	773
	かぼちゃのシチュー	とり肉・大豆	牛乳	かぼちゃ・にんじん・パセリ	たまねぎ・エリンギ	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		25.0	30.6
31 (月)	みかん(小中のみ)				みかん(小中のみ)					
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			595	764
	さばのみそ煮	さばのみそ煮								
	ひじきと大豆の五目煮	大豆・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	26.9	34.4
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			

▼さらに詳しい情報はこちらから▼

10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)	628	24.7	20.2	356	95	3.2	3.0	247	0.60	0.55	32	6.4	2.2
中学生	779	30.0	23.9	391	114	4.1	3.8	288	0.75	0.63	38	8.1	2.8



高松市学校給食会
ホームページへ



給食献立
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。

※12日(水)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(食再発見週間)」(10月19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。





10月分学校給食献立表

令和4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)
3 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			627	765
	焼きどうふのみそそぼろ煮	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	29.2	35.2
4 (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		
	ばらずし・牛乳	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)	625	748
	さつまいものあげもん					さつまいも・天ぷら粉	なたね油			
5 (水)	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)	16.6	19.3
	しょうゆ豆(小中のみ)	しょうゆ豆(小中のみ)								
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
6 (木)	ハンバーグきのこソースかけ	ハンバーグ			たまねぎ・しめじ・エリンギ えのきたけ・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	607	767
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー					24.0	29.6
	野菜のみそ汁	油あげ・みそ	わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ・大根			にぼし(だし)		
7 (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	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	682	868
	野菜とまぐろのソテー	まぐろの油づけ		小松菜・にんじん	もやし・とうもろこし		なたね油	チキンコンソメ		
8 (土)	ヨーグルト		ヨーグルト(小中のみ)			きしゅう糖 希少糖入りシロップ (小中のみ)			26.3	32.5
	希少糖入りシロップ(小中のみ)									
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
9 (日)	とり肉のすだちソースかけ	とり肉			すだち	でんぶん・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	621	774
	チンゲンサイのあえもの			チンゲンサイ・にんじん	キャベツ			ドレッシング		
	なすのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ		ねぎ	なす・たまねぎ			にぼし(だし)	27.3	32.8
10 (月)	麦ごはん・しじみのつくだ煮(小中のみ)・牛乳	しじみつくだ煮(小中のみ)	牛乳			精白米・精麦				
	あつあげとピーマンのみそいため	あつあげ・ぶた肉 みそ		ピーマン・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	626	783
	もやしのあえもの				もやし・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	25.9	31.1
11 (火)	パイナップル(小中のみ)				パイナップル(小中のみ)					
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
	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	614	765
12 (水)	野菜のごまあえ			小松菜・にんじん	キャベツ		ごま	ドレッシング		
	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)	21.0	25.2
	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
13 (木)	きのこスパゲティ	とり肉・ベーコン	のり(小中のみ)	にんじん・ピーマン	たまねぎ・えのきたけ・エリンギ しめじ・にんにく	スパゲティ	なたね油・バター	ぶどう酒・しょうゆ チキンコンソメ	582	755
	海そうサラダ				キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
	りんご(小中のみ)				りんご(小中のみ)				24.0	30.6
14 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
	とうふのチリソース煮	とうふ・ぶた肉		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・たけのこ・太ねぎ ほししいたけ・しょうが・にんにく	さとう・でんぶん	ごま油	トマトケチャップ・がらスープ・しょうゆ チキンコンソメ・トウバンジャン	647	781
	中華サラダ			にんじん	もやし・きゅうり・きくらげ		ごま	ドレッシング	25.1	29.9
15 (土)	お米のムース(小中のみ)					お米のムース(小中のみ)				
	さつまいもごはん・牛乳		牛乳			精白米・さつまいも	ごま	こんぶ(だし)		
	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	さとう・さとう・でんぶん	ごま油	しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	628	760
16 (日)	むらくも汁	たまご		ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	でんぶん		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	23.6	27.5
	ミックスマツツ(小中のみ)							ミックスマツツ(小中のみ)		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
17 (月)	さけのたつたあげ	さけ			しょうが	米粉・でんぶん	なたね油	しょうゆ	603	757
	食べて菜のあえもの			食べて菜	キャベツ・もやし			ドレッシング		
	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)	29.2	35.1
18 (火)	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	635	803
	コーンチャウダー	白いんげん豆・ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・とうもろこし	じゃがいも・コーンスターチ	バター	がらスープ・チキンコンソメ		
	ぶどうゼリー(小中のみ)					ぶどうゼリー(小中のみ)			28.5	36.2
19 (水)	しつぽくうどん・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)		
	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		591	728
	きゅうりのポン酢あえ			にんじん	きゅうり・もやし		ごま	しょうゆ・ポン酢	29.5	35.7
20 (木)	げんこつあめ(中のみ)					げんこつあめ(中のみ)				
	シーフードカレーピラフ(麦入り)・牛乳	あさり・えび・いか	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	700	820
	ひじきとチーズのサラダ	まぐろの油づけ	チーズ・ひじき	ブロッコリー	キャベツ	さとう	なたね油	しょうゆ		
21 (金)	じゃがボールのスープ	ウインナー		にんじん	たまねぎ・セロリ	いももち	なたね油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	24.3	28.0
	ココアワッフル(小中のみ)					ココアワッフル(小中のみ)				
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
22 (土)	いわしのしょうが煮	いわしのしょうが煮							626	822
	ほうれん草のごまドレッシングあえ			ほうれん草	もやし・きくらげ	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ		
	さつま汁	とり肉・麦みそ		にんじん・ねぎ	大根・ごぼう	さつまいも・こんにやく		にぼし(だし)	24.6	31.9
23 (日)	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			
	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	がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ	664	836
	根菜サラダ			にんじん	れんこん・きゅうり・ごぼう・とうもろこし			ドレッシング	20.3	25.1
24 (月)	りんごゼリー(小中のみ)					りんごゼリー(小中のみ)				
	オリブ牛のハヤシライス(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	632	785
	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	22.7	27.3
25 (火)	ミニトマト(小中のみ)			ミニトマト(小中のみ)						
	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・こんにやく		しょうゆ・みりん・こんぶ(だし)	644	755
	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)		
26 (水)	小松菜のごまあえ			小松菜	キャベツ・きゅうり	さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ	29.5	34.9
	いも大福(小中のみ)					いも大福(小中のみ)				
	木の葉どんぶり(麦ごはん)・牛乳	たまご・かまぼこ	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・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)	611	764
27 (木)	さつまいものからあげ					さつまいも	なたね油		19.9	23.9
	かみかみあえ	するめ	こんぶ	ほうれん草・にんじん	切りほし大根・とうもろこし	さとう	ごま油	しょうゆ		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
28 (金)	かぼちゃのシチュー	とり肉・大豆	牛乳	かぼちゃ・にんじん・パセリ	たまねぎ・エリンギ	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	616	773
	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			
	みかん(小中のみ)				みかん(小中のみ)				25.0	30.6

10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)	629	24.8	20.2	367	96	3.3	3.0	250	0.62	0.56	31	6.3	2.3
中学生	780	30.1	23.8	405	116	4.2	3.8	291	0.79	0.64	38	8.0	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
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。



C 鶴尾小・川岡小・円座小・檀紙小・川島小・十河小・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・檀紙幼・大野幼



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)
3 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			636	815
	はものエスカベッシュ	はも		にんじん・パプリカ	たまねぎ・レモン	でんぶん・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					29.7	37.1
	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		
4 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			627	765
	焼きどうふのみそそば煮	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	29.2	35.2
	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		
5 (水)	ばらざし・牛乳	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)	625	748
	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)	16.6	19.3
	しょうゆ豆(小中のみ)	しょうゆ豆(小中のみ)								
6 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			607	767
	ハンバーグきのこソースかけ	ハンバーグ			たまねぎ・しめじ・エリンギ えのきたけ・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					24.0	29.6
	野菜のみそ汁	油あげ・みそ	わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ・大根			にぼし(だし)		
7 (金)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			682	868
	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		
	野菜とまぐろのソテー	まぐろの油づけ		小松菜・にんじん	もやし・とうもろこし		なたね油	チキンコンソメ		
	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)			26.3	32.5
11 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			615	766
	とり肉のすだちソースかけ	とり肉			すだち	さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん		
	チンゲンサイのあえもの			チンゲンサイ・にんじん	キャベツ			ドレッシング	29.4	35.4
	なすのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ		ねぎ	なす・たまねぎ			にぼし(だし)		
12 (水)	麦ごはん・しじみのつくだ煮(小中のみ)・牛乳	しじみつくだ煮(小中のみ)	牛乳			精白米・精麦			626	783
	あつあげとピーマンのみそいため	あつあげ・ぶた肉 みそ		ピーマン・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		
	もやしのあえもの				もやし・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	25.9	31.1
	パイナップル(小中のみ)				パイナップル(小中のみ)					
13 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			614	765
	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		
	野菜のごまあえ			小松菜・にんじん	キャベツ		ごま	ドレッシング	21.0	25.2
	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)		
14 (金)	食パン(袋入り)・牛乳		牛乳			食パン(袋入り)			584	724
	きのこスパゲティ	とり肉・ベーコン	のり(小中のみ)	にんじん・ピーマン	たまねぎ・えのきたけ・エリンギ しめじ・にんにく	スパゲティ	なたね油・バター	ぶどう酒・しょうゆ チキンコンソメ		
	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	24.2	29.7
	りんご(小中のみ)				りんご(小中のみ)					
17 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			647	781
	とうふのチリソース煮	とうふ・ぶた肉		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・たけのこ・太ねぎ ほししいたけ・しょうが・にんにく	さとう・でんぶん	ごま油	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		
	中華サラダ			にんじん	もやし・きゅうり・きくらげ		ごま	ドレッシング	25.1	29.9
	お米のムース(小中のみ)					お米のムース(小中のみ)				
18 (火)	さつまいもごはん・牛乳		牛乳			精白米・さつまいも	ごま	こんぶ(だし)	628	760
	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	さとう・さとう・でんぶん	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	でんぶん		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	23.6	27.5
	ミックスナッツ(小中のみ)						ミックスナッツ(小中のみ)			
19 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			603	757
	さけのたつたあげ	さけ			しょうが	米粉・でんぶん	なたね油	しょうゆ		
	食べて菜のあえもの			食べて菜	キャベツ・もやし			ドレッシング	29.2	35.1
	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)		
20 (木)	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	635	803
	コーンチャウダー	白いんげん豆・ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・とうもろこし	じゃがいも・コンスターチ	バター	がらすープ・チキンコンソメ		
	ぶどうゼリー(小中のみ)					ぶどうゼリー(小中のみ)			28.5	36.2
	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・さとう		しょうゆ・みりん・にぼし(だし)	591	728
21 (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		29.5	35.7
	きゅうりのポン酢あえ			にんじん	きゅうり・もやし		ごま	しょうゆ・ポン酢		
	げんこつあめ(中のみ)					げんこつあめ(中のみ)				
	シーフードカレーピラフ(麦入り)・牛乳	あさり・えび・いか	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	700	820
24 (月)	ひじきとチーズのサラダ	まぐろの油づけ	チーズ・ひじき	ブロッコリー	キャベツ	さとう	なたね油	しょうゆ		
	じゃがボールのスープ	ウインナー		にんじん	たまねぎ・セロリ	いももち	なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	24.3	28.0
	ココアワッフル(小中のみ)					ココアワッフル(小中のみ)				
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			626	822
25 (火)	いわしのしょうが煮	いわしのしょうが煮								
	ほうれん草のごまドレッシングあえ			ほうれん草	もやし・きくらげ	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	24.6	31.9
	さつまい	とり肉・麦みそ		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)		
	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		664	836
26 (水)	肉だんご野菜のスープ	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	れんこん・きゅうり・ごぼう・とうもろこし			ドレッシング	20.3	25.1
	りんごゼリー(小中のみ)					りんごゼリー(小中のみ)				
	オリーブ牛のハヤシライス(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	632	785
27 (木)	りっちゃんサラダ	ハム・かつおおし	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	22.7	27.3
	ミニトマト(小中のみ)			ミニトマト(小中のみ)						
	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)	644	755
	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)		
28 (金)	小松菜のごまあえ			小松菜	キャベツ・きゅうり	さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ	29.5	34.9
	いも大福(小中のみ)					いも大福(小中のみ)				
	木の葉どんぶり(麦ごはん)・牛乳	たまご・かまぼこ	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・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)	611	764
	さつまいものからあげ					さつまいも	なたね油		19.9	23.9
かみかみあえ	するめ	こんぶ	ほうれん草・にんじん	切りほし大根・とうもろこし	さとう	ごま油	しょうゆ			

10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)	630	25.2	20.4	29.1%	368	95	3.3	3.0	237	0.60	0.55	30	6.3	2.3
中学生	781	30.5	24.0	27.6%	406	115	4.3	3.8	275	0.76	0.62	37	8.0	2.8

※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。
 ※14日(金)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 学校給食運営係 (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
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

令和4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						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)
3 (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・こんにやく		しょうゆ・こんぶ(だし)	594	686
	いもたこ煮	たこ・ちくわ		にんじん・さやいんげん		さとういも・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・こんぶ(だし)		
	野菜のごまあえ			小松菜・にんじん	もやし		ごま	しょうゆ	24.0	28.1
	野菜マフィン					野菜マフィン				
4 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			647	808
	さけのすだちソースかけ	さけ			すだち	でんぶん・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん		
	切りほし大根のあえもの				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	26.8	32.1
	さつまいものみそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	しめじ	さつまいも		にぼし(だし)		
5 (水)	コッペパン・りんごジャム・牛乳		牛乳			コッペパン・りんごジャム			586	741
	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		
	チーズサラダ		チーズ		キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	25.1	31.2
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
6 (木)	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 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	611	744
	もやしのあえもの				もやし・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま油	しょうゆ	22.1	26.3
	黒ごまプリン					黒ごまプリン				
	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)	585	680
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)			
すまし汁	とうふ	わかめ		えのきたけ			しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	20.8	24.4	
スイーツポテト					スイーツポテト					
11 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			694	866
	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		
	もみじあえ			にんじん	大根・きゅうり	さとう	ごま	しょうゆ	24.0	28.9
	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)		
12 (水)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			574	767
	ソース焼きスパゲティ	ぶた肉・かつおぶし	青のり	にんじん・ピーマン	キャベツ・たまねぎ・しょうが・にんにく	スパゲティ	なたね油	とんかつソース・ウスターソース		
	ツナサラダ	まぐろの油づけ			大根・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	25.2	32.8
	キャンディチーズ		チーズ							
13 (木)	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)	606	732
	たくあんあえ			ほうれん草	もやし・たくあん		ごま	しょうゆ	26.1	30.8
	ミックスナッツ						ミックスナッツ			
	ごはん・ひじきのり・牛乳		牛乳・ひじきのり			精白米				
14 (金)	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・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	574	717
	とん汁	ぶた肉・油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	ごぼう・もやし			けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	あんこのういものムース					あんこのういものムース			23.1	27.6
	ばらずし・牛乳	えび・油あげ・こうやとうふ	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)	711
17 (月)	さつまいものあげもん					さつまいも天ぷら	なたね油			
	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)	23.0	26.5
	小魚入りアーモンド						小魚入りアーモンド			
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
18 (火)	オリーブ牛の肉じゃが	牛肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも・こんにやく さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ	579	712
	ボン酢あえ			にんじん	もやし・きゅうり	さとう		しょうゆ・ボン酢		
	チーズ		チーズ						22.9	26.8
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
19 (水)	肉だんごのスープ煮	肉だんご		にんじん	たまねぎ・エリンギ	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	631	785
	野菜サラダ				きゅうり・もやし・とうもろこし・レモン	さとう	なたね油			
	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			24.1	29.5
	ごはん・小魚のつくだ煮・牛乳		牛乳・小魚のつくだ煮			精白米			620	765
20 (木)	こうやとうふのたまごとじ	ぶた肉・たまご 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	30.0	35.8
	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		
	セルフスラッピージョー・牛乳	牛肉・ぶた肉	牛乳	トマト・にんじん・ピーマン	たまねぎ・キャベツ・にんにく	コッペパン・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	560	712
	コンソメスープ	白いんげん豆・ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ	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	22.7	28.3
21 (金)	りんご				りんご					
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				
	秋野菜の煮もの	牛肉・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・けずりぶし(だし) こんぶ(だし)	587	818
	すいとん汁	油あげ		にんじん・ねぎ	大根	すいとん		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
ココアワッフル(中のみ)					ココアワッフル(中のみ)			21.3	27.1	
25 (火)	ハヤシライス(麦ごはん)・牛乳	牛肉	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・じゃがいも 精麦・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	578	719
	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	19.5	23.7
	ミニトマト			ミニトマト						
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
26 (水)	ポトフ	牛肉		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	552	698
	ミックスビーンズサラダ	ミックスビーンズ まぐろの油づけ		にんじん	きゅうり・レモン	さとう	ごま油	しょうゆ	23.4	29.0
	パイナップル				パイナップル					
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
27 (木)	さばの塩焼き	さば							567	723
	おかかあえ	かつおぶし		ほうれん草・にんじん	もやし			しょうゆ	27.3	34.4
	大根のみそ汁	油あげ・みそ		ねぎ	大根・しめじ			にぼし(だし)		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
28 (金)	パンピングシチュー	とり肉	牛乳・生クリーム	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	659	817
	カラフルサラダ			ブロッコリー・にんじん	とうもろこし	さとう	なたね油		25.6	31.5
	豆乳プリンタルト					豆乳プリンタルト				
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
31 (月)	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	555	684
	香りあえ			小松菜・にんじん	もやし・すだち	さとう		しょうゆ	22.7	27.4
	みかん				みかん					

10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)	604	24.0	19.2	28.7%	350	94	2.8	3.1	208	0.65	0.54	24	5.6	2.1
中学生	749	29.1	22.3	26.8%	378	111	3.6	3.8	240	0.85	0.62	29	7.1	2.6

▼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。
 ※「ふるさと食再発見週間」(10月17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。



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)
3 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦		611	744	
	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 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	22.1	26.3
	もやしのあえもの 黒ごまプリン				もやし・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま油	しょうゆ		
4 (火)	コッペパン・りんごジャム・牛乳		牛乳			コッペパン・りんごジャム		586	741	
	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	25.1	31.2
	チーズサラダ		チーズ		キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
5 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦		647	808	
	さけのすだちソースかけ 切りぼし大根のあえもの	さけ			すだち きゅうり・とうもろこし・切りぼし大根	でんぷん・さとう	なたね油 ごま	しょうゆ・みりん しょうゆ	26.8	32.1
	さつまいものみそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	しめじ	さつまいも		にぼし(だし)		
6 (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・こんにやく		しょうゆ・こんぶ(だし)	594	686
	いもたこ煮	たこ・ちくわ		にんじん・さやいんげん		さといも・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・こんぶ(だし)		
	野菜のごまあえ 野菜マフィン			小松菜・にんじん	もやし		ごま	しょうゆ	24.0	28.1
7 (金)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン		631	785	
	肉だんごのスープ煮 野菜サラダ	肉だんご		にんじん	たまねぎ・エリンギ	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	24.1	29.5
	ヨーグルト・希少糖入りシロップ		ヨーグルト		きゅうり・もやし・とうもろこし・レモン	さとう	なたね油			
11 (火)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン		574	767	
	ソース焼きスパゲティ ツナサラダ	ぶた肉・かつおぶし	青のり	にんじん・ピーマン	キャベツ・たまねぎ・しょうが・にんにく	スパゲティ	なたね油	とんかつソース・ウスターソース	25.2	32.8
	キャンディチーズ		チーズ		大根・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
12 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦		694	866	
	さんまのかば焼き風 もみじあえ	さんま粉つき			しょうが 大根・きゅうり	さとう・でんぷん さとう	なたね油 ごま	しょうゆ・みりん しょうゆ	24.0	28.9
	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)		
13 (木)	ごはん・ひじきのり・牛乳		牛乳・ひじきのり			精白米		574	717	
	切りぼし大根のふくめ煮 とん汁	てんぷら・油あげ		にんじん・さやいんげん	切りぼし大根	さとう	ごま油	しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	23.1	27.6
	あんこのういものムース	ぶた肉・油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	ごぼう・もやし			けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
14 (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・でんぷん		しょうゆ・みりん けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	606	732
	たくあんあえ ミックスナッツ			ほうれん草	もやし・たくあん		ごま ミックスナッツ	しょうゆ	26.1	30.8
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦		579	712	
17 (月)	オリーブ牛の肉じゃが	牛肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも・こんにやく さとう・でんぷん	なたね油	しょうゆ	22.9	26.8
	ボン酢あえ チーズ		チーズ	にんじん	もやし・きゅうり	さとう		しょうゆ・ボン酢		
	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)	711	813
18 (火)	さつまいものあげもん けんちん汁	とうふ・油あげ		にんじん・ねぎ	大根	さつまいも天ぷら	なたね油	しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	23.0	26.5
	小魚入りアーモンド						小魚入りアーモンド			
	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)	585	680
19 (水)	根菜のきんぴら すまし汁	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)		
	スイートポテト	とうふ	わかめ		えのきたけ			しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	20.8	24.4
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン		552	698	
20 (木)	ポトフ	牛肉		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	23.4	29.0
	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		
	パイナップル				パイナップル					
21 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦		555	684	
	ぶた肉のしょうが焼き 香りあえ	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	22.7	27.4
	みかん			小松菜・にんじん	もやし・すだち	さとう		しょうゆ		
24 (月)	ハヤシライス(麦ごはん)・牛乳	牛肉	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・じゃがいも 精麦・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	578	719
	りっちゃんサラダ ミニトマト	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	19.5	23.7
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米		587	818	
25 (火)	秋野菜の煮もの すいとん汁	牛肉・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・けずりぶし(だし) こんぶ(だし)	21.3	27.1
	ココアワッフル(中のみ)	油あげ		にんじん・ねぎ	大根	すいとん		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	ココアワッフル(中のみ)					ココアワッフル(中のみ)				
26 (水)	ごはん・小魚のつくだ煮・牛乳		牛乳・小魚のつくだ煮			精白米		620	765	
	こうやどうふのたまごとし こんぶあえ	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	30.0	35.8
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン		659	817	
27 (木)	パンプキンシチュー カラフルサラダ	とり肉	牛乳・生クリーム	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	25.6	31.5
	豆乳プリンタルト			ブロッコリー・にんじん	とうもろこし	さとう	なたね油			
	豆乳プリンタルト					豆乳プリンタルト				
28 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦		567	723	
	さばの塩焼き おかかあえ	さば						しょうゆ	27.3	34.4
	大根のみそ汁	かつおぶし		ほうれん草・にんじん ねぎ	もやし 大根・しめじ			にぼし(だし)		
31 (月)	セルフスラッピージョー・牛乳	牛肉・ぶた肉	牛乳	トマト・にんじん・ピーマン	たまねぎ・キャベツ・にんにく	コッペパン・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	560	712
	コンソメスープ	白いんげん豆・ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ	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	22.7	28.3
	りんご				りんご					

10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	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)	604	24.0	19.2	28.7%	350	94	2.8	3.1	208	0.65	0.54	24	5.6	2.1
中学生	749	29.1	22.3	26.8%	378	111	3.6	3.8	240	0.85	0.62	29	7.1	2.6

▼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。

※「ふるさと食再発見週間」(10月18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。



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)
3 月	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				
	ハンバーグきのこソースかけ	ハンバーグ			たまねぎ・しめじ・エリンギ えのきたけ・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	695	855
	むし野菜			にんじん	キャベツ					
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ・セロリ			がらすープ・チキンコンソメ・しょうゆ	22.4	27.8
4 火	ブルーベリータルト					ブルーベリータルト				
	コッペパン(幼小)・手作りおさつクリーム(幼小)		牛乳			コッペパン・さつまいも・さとう	バター			
	玄米粉あげパン(中)					コッペパン・玄米粉・さとう	なたね油		612	803
	牛乳		牛乳							
5 水	肉だんごと野菜のスープ煮	肉だんご		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ・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	20.5	25.3
	根菜サラダ			にんじん	れんこん・きゅうり・ごぼう・とうもろこし			ドレッシング		
	妻ごはん・しじみのつくだ煮・牛乳	しじみつくだ煮	牛乳			精白米・精麦			617	770
	とり肉のいそべあげ	とり肉	青のり			天ぷら粉	なたね油			
6 木	おひたし	かつおぶし		小松菜・にんじん	キャベツ・とうもろこし			しょうゆ・ポン酢	31.1	37.7
	けんちん汁	とり肉・とうふ・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)		
	ばらずし・牛乳	とり肉・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)	603	702
	さつまいものあげもん					さつまいも天ぷら	なたね油			
7 金	こんぶあえ		こんぶ	チンゲンサイ	キャベツ・とうもろこし			しょうゆ	18.9	21.5
	とうふのすまし汁	とうふ・かまぼこ	わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ			しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			607	759
	さけのみじ焼き	さけ		にんじん			マヨネーズ			
11 火	ほうれん草のごまあえ			ほうれん草	もやし	さとう	ごま	しょうゆ	25.7	31.1
	秋野菜のみそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	大根・しめじ	さつまいも		にぼし(だし)		
	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	きのこスパゲティ	とり肉・ベーコン	のり(小中のみ)	にんじん・ピーマン	たまねぎ・えのきたけ・エリンギ しめじ・まいたけ	スパゲティ	なたね油・バター	ぶどう酒・しょうゆ チキンコンソメ	589	763
12 水	イタリアンサラダ	まぐろの油づけ		パプリカ	キャベツ・きゅうり・レモン	さとう	オリーブ油		24.9	31.6
	牛乳プリン(小中のみ)					牛乳プリン(小中のみ)				
	さつまいもごはん・牛乳		牛乳			精白米・さつまいも		こんぶ(だし)	629	757
	とり肉の照り焼き	とり肉				さとう・でんぶん		しょうゆ・みりん		
13 木	大豆とひじきのうま煮	大豆・牛肉・油あげ	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)	27.7	34.0
	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		
	パイナップル				パイナップル					
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				
14 金	えびととうふのチリソース煮	とうふ・えび		にんじん・ピーマン	たまねぎ・たけのこ・しいたけ 太ねぎ・しょうが・にんにく	さとう・でんぶん	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	647	803
	ビーフンサラダ	ハム		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	26.0	31.5
	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				
	どんごろけめし・牛乳	とり肉・とうふ・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・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	686	824
17 月	たちのおゆずソースかけ	たちのお粉つき			ゆず	さとう	なたね油	しょうゆ・みりん		
	れんこんとささみのあえもの	ささみ油づけ		にんじん	れんこん・キャベツ・とうもろこし	さとう		しょうゆ	27.6	33.3
	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		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	セルフフィッシュバーガー(全粒粉パン)・牛乳	白身魚のフライ	牛乳・チーズ(中のみ)	にんじん	キャベツ	全粒粉パン	タルタルソース・なたね油		887	917
18 火	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	36.0	38.3
	りんご				りんご					
	きつねうどん・牛乳	油あげ・ぶた肉	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ	うどん・さとう		しょうゆ・みりん・にぼし(だし)・こんぶ(だし)	677	808
	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			
19 水	ごま酢あえ	ハム		チンゲンサイ・にんじん	きゅうり	さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ	30.2	36.0
	しょうゆ豆(小中のみ)	しょうゆ豆(小中のみ)								
	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・みりん	623	733
	さぬきの細天	てんぷら								
20 木	こやどうふのうま煮	とり肉・こやどうふ		さやいんげん・にんじん	たまねぎ	さとう		しょうゆ・けずりぶし(だし)		
	食べて菜のアーモンドあえ			食べて菜・にんじん	もやし	さとう	アーモンド	しょうゆ	28.7	34.4
	いも大福					いも大福				
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				
21 金	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 こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ	716	891
	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	ごま油・ごま	しょうゆ・みりん		
	スタミナ納豆	とり肉・納豆		ねぎ	にんにく・しょうが	さとう	ごま油	しょうゆ・みりん・タバスコ	29.5	36.1
	ミックスナッツ						ミックスナッツ			
24 月	玄米粉あげパン(幼小)					コッペパン・玄米粉・さとう	なたね油		603	748
	コッペパン(中)・手作りおさつクリーム(中)		牛乳			コッペパン さつまいも・さとう	バター			
	牛乳		牛乳							
	カレーポトフ	とり肉・ウインナー 白いんげん豆		にんじん	たまねぎ・キャベツ・エリンギ セロリ・にんにく	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 ウスターソース・カレー粉	24.7	30.9
25 火	海そうサラダ		海そうミックス	にんじん	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		
	かきあげ天どん・牛乳	大豆	牛乳・かえり・ひじき	にんじん	ごぼう・えだ豆	精白米・天ぷら粉	なたね油	天つゆ	592	738
	おかかあえ	かつおぶし		チンゲンサイ	キャベツ・とうもろこし			しょうゆ・ポン酢		
	とうふのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ			にぼし(だし)	20.7	24.7
26 水	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			642	802
	さんまのかば焼き風	さんま粉つき			しょうが	さとう	なたね油	しょうゆ・みりん		
	香りあえ			にんじん	大根・きゅうり・とうもろこし・すだち	さとう		しょうゆ	21.8	26.1
	むらくも汁	たまご		ねぎ	たまねぎ・しいたけ	でんぶん		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
27 木	ハヤシライス・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	精白米・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	718	882
	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	25.3	30.3
	くりのムース					くりのムース				
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
28 金	焼きウインナー	ウインナー							620	741
	カラフルサラダ	かまぼこ		にんじん	キャベツ・きゅうり・レモン	さとう	なたね油			
	かぼちゃのスープ	ベーコン	牛乳・生クリーム	かぼちゃ・にんじん・パセリ	たまねぎ		バター	がらすープ・チキンコンソメ	24.3	29.2
	レアチーズ					レアチーズ				
31 月	オリブ牛のたきこみごはん・牛乳	牛肉	牛乳	にんじん	ごぼう・えだ豆・しょうが	精白米・こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ	610	732
	さけのつみれあげ	さけつみれ					なたね油			
	ほうれん草のごまドレッシングあえ	ハム		ほうれん草・にんじん	もやし	さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ	26.6	31.2
	きのこのみそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しめじ・えのきたけ・しいたけ			にぼし(だし)		
10月	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			609	751
	とり肉のじゅんじゅん	とり肉・焼きどうふ		にんじん	はくさい・たまねぎ・大根・太ねぎ	こんにやく・さとう・ふ	なたね油	しょうゆ		
	水菜のあえもの			水菜	れんこん・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ	25.1	30.3
みかん				みかん						

10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)	649	25.9	21.7	370	97	3.2	3.1	220	0.68	0.54	28	5.7	2.4
中学生	789	31.1	25.6	416	114	4.1	3.8	257	0.86	0.60	35	6.9	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19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。