



12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)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			650	810
	さんまのかば焼き風	さんま粉つき			しょうが		しょうゆ・みりん			
	おかかあえ	かつおぶし		小松菜・にんじん	もやし		しょうゆ		24.9	30.1
	とうふのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ		ねぎ	たまねぎ		にぼし(だし)			
2 (金)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			657	832
	はくさいのクリーム煮	とり肉・ベーコン	牛乳・生クリーム・チーズ	にんじん	はくさい・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		
	ひじき入り根菜サラダ	まぐろの油づけ	ひじき	にんじん	ごぼう・れんこん・きゅうり			ドレッシング		24.7
	りんご				りんご					31.1
5 (月)	さといもごはん・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳	にんじん	えだ豆	精白米・さといも・さとう		しょうゆ・こんぶ(だし)	644	771
	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・しいたけ	さとう		しょうゆ・けずりぶし(だし)		
	アーモンドあえ			小松菜	キャベツ・もやし	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ	32.9	39.8
	しっぽくうどん・牛乳	ぶた肉・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)	564	669
6 (火)	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			
	ブロッコリーのあえもの			ブロッコリー	キャベツ			しょうゆ・ボン酢	25.8	30.6
	えび入り五目チャーハン(麦入り)・牛乳	えび・焼きぶた	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えだ豆	精白米・精麦	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	572	680
	くきわかめのサラダ		くきわかめ		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ		
7 (水)	はるさめスープ	ハム		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ	はるさめ	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	25.4	30.0
	ヨーグルト		ヨーグルト							
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			626	797
	魚のレモンソース	メルルーサ			レモン	でんぷん・さとう	なたね油	しょうゆ		
8 (木)	カラフルサラダ			ブロッコリー・パプリカ	きゅうり	さとう	なたね油		27.3	34.0
	マカロニスープ	ベーコン・白いんげん豆		にんじん・パセリ	たまねぎ・はくさい・セロリ	マカロニ		がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			637	788
	煮こみおでん	うずらたまご あつあげ・牛肉 てんぷら・みそ	こんぶ	にんじん	大根	こんにゃく・さとう		しょうゆ		
9 (金)	まんばのごまドレッシングあえ			まんば・にんじん	もやし	さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ	25.3	30.1
	小原紅早生				みかん					
	深川めし(麦入り)・牛乳	あさり・油あげ	牛乳		ごぼう・えだ豆・しょうが	精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ	536	636
	かんぴょうのあえもの	ハム	こんぶ	にんじん	きゅうり・かんぴょう	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ		
12 (月)	白玉ぞう煮	とり肉・かまぼこ		にんじん・小松菜	大根	白玉だんご		しょうゆ・みりん けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	21.5	25.5
	コッペパン(袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン(袋入り)				
	ボルシチ	牛肉	生クリーム	にんじん・パセリ	かぶ・たまねぎ・キャベツ・セロリ		なたね油・バター	トマトピューレ・トマトケチャップ がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	592	768
	こふきいも			にんじん		じゃがいも			22.2	27.6
13 (火)	クリームチーズ(中のみ)		クリームチーズ(中のみ)							
	香緑				キウイフルーツ					
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			553	737
	煮しめ	とり肉		金時にんじん さやいんげん	ごぼう・大根・れんこん ほししいたけ	こんにゃく・さとう でんぷん	ごま油	しょうゆ		
14 (水)	食べて菜のゆず香あえ	まぐろの油づけ		食べて菜	もやし・キャベツ・ゆず	さとう		しょうゆ		
	田作り		かえり			さとう	ごま	みりん・しょうゆ	27.0	32.7
	だいだいのムース(中のみ)					だいだいのムース(中のみ)				
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			729	901
15 (木)	フライドチキン	フライドチキン					なたね油			
	ツリーチーズサラダ		チーズ	ブロッコリー・パプリカ	キャベツ	さとう	なたね油			
	コーンクリームスープ	ベーコン		パセリ	とうもろこし・たまねぎ	コーンスターチ	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ	26.0	31.8
	ミニケーキ					ケーキ				
16 (金)	とりごぼうピラフ(麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	ごぼう・えだ豆・とうもろこし・ほししいたけ	精白米・精麦	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	525	621
	ビーフンサラダ	ハム		チンゲンサイ・にんじん	もやし	ビーフン・さとう	ごま油	しょうゆ・からし		
	ロメインレタスとたまごのスープ	たまご・とうふ			ロメインレタス・たまねぎ	でんぷん	なたね油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	21.9	25.4
	冬野菜カレーライス(麦ごはん)牛乳	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・かぶ・れんこん エリンギ・セロリ・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 とんかつソース・チャツネ・しょうゆ・ぶどう酒 カレー粉・チキンコンソメ	598	750
19 (月)	切りぼし大根のサラダ		こんぶ	にんじん	きゅうり・切りぼし大根・とうもろこし	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ	20.6	24.6
	小にぼし		小にぼし							
	大豆ごはん(麦入り)・牛乳	牛肉・大豆・油あげ	牛乳	にんじん	えだ豆	精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ	637	751
	大根のそぼろ煮	とり肉		にんじん	大根・グリーンピース・しょうが	さとう・でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし(だし)		
20 (火)	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)	25.1	29.5
	ゆずゼリー							ゆずゼリー		
	コッペパン・いちごジャム・牛乳		牛乳			コッペパン いちごジャム			640	846
	ポークビーンズ	白いんげん豆 ぶた肉		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトピューレ・トマトケチャップ ウスターソース・チキンコンソメ		
21 (水)	チョップドサラダ	ささみ油づけ		にんじん	きゅうり・キャベツ・セロリ・レモン	マカロニ・さとう	なたね油		27.2	36.6
	チーズ(中のみ)		チーズ(中のみ)							
	麦ごはん しじみのつくだ煮(中のみ)・牛乳	しじみのつくだ煮 (中のみ)	牛乳			精白米・精麦			664	882
	さばのみぞれ煮	さばのみぞれ煮								
22 (木)	ほうれん草のごまあえ	ハム		ほうれん草	もやし	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ	24.8	32.9
	すいとん汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	大根	すいとん		にぼし(だし)		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			579	725
	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・でんぷん	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ トウバンジャン		
23 (金)	ちりめんあえ		ちりめん	小松菜	もやし			しょうゆ・ボン酢	25.9	31.3

12月学校給食栄養量(17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)	612	25.2	19.8	29.1%	366	92	3.3	3.0	220	0.75	0.55	38	6.0	2.4
中学生	763	30.8	24.0	28.3%	409	111	4.7	3.8	261	0.95	0.64	46	7.6	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。
 ※13日(火)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。



12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 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				638	780
	ぶた肉とごぼうの煮もの	ぶた肉		にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにやく・さとう でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし (だし)			
	じゃがいものみそ汁 納豆 (小中のみ)	油あげ・みそ 納豆 (小中のみ)	わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ	じゃがいも		にぼし (だし)		27.2	31.9
2 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				650	810
	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			
	おかかあえ とうふのみそ汁	かつおぶし とうふ・油あげ・みそ		小松菜・にんじん ねぎ	もやし たまねぎ			しょうゆ にぼし (だし)		24.9	30.1
5 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン					
	はくさいのクリーム煮	とり肉・ベーコン	牛乳・生クリーム・チーズ	にんじん	はくさい・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		657	832
	ひじき入り根菜サラダ りんご (小中のみ)	まぐろの油づけ	ひじき	にんじん	ごぼう・れんこん・きゅうり りんご (小中のみ)			ドレッシング		24.7	31.1
6 (火)	さといもごはん・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳	にんじん	えだ豆	精白米・さといも・さとう		しょうゆ・こんぶ (だし)		644	771
	こうやどうふのたまごとし	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・しいたけ	さとう		しょうゆ・けずりぶし (だし)		32.9	39.8
	アーモンドあえ			小松菜	キャベツ・もやし	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ			
7 (水)	しっぽくうどん・牛乳	ぶた肉・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)		564	669
	かたくちいわしのからあげ ブロッコリーのあえもの		かたくちいわし粉つき		ブロッコリー キャベツ		なたね油	しょうゆ・ボン酢		25.8	30.6
	えび入り五目チャーハン (麦入り)・牛乳	えび・焼きぶた	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えだ豆	精白米・精麦	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ		572	680
8 (木)	くきわかめのサラダ		くきわかめ		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ			
	はるさめスープ	ハム		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ	はるさめ	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		25.4	30.0
	ヨーグルト (小中のみ)		ヨーグルト (小中のみ)								
9 (金)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				626	797
	魚のレモンソース	メルルーサ			レモン	でんぶん・さとう	なたね油	しょうゆ			
	カラフルサラダ マカロニスープ			ブロッコリー・パプリカ	きゅうり	さとう	なたね油		27.3	34.0	
12 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				637	788
	煮こみおでん	うずらたまご あつあげ・牛肉 てんぷら・みそ	こんぶ	にんじん	大根	こんにやく・さとう		しょうゆ			
	まんばのごまドレッシングあえ 小原紅早生 (小中のみ)			まんば・にんじん	もやし みかん (小中のみ)	さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ		25.3	30.1
13 (火)	深川めし (麦入り)・牛乳	あさり・油あげ	牛乳		ごぼう・えだ豆・しょうが	精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ		536	636
	かんぴょうのあえもの	ハム	こんぶ	にんじん	きゅうり・かんぴょう	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ			
	白玉そう煮	とり肉・かまぼこ		にんじん・小松菜	大根	白玉だんご		しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)		21.5	25.5
14 (水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン					
	ボルシチ	牛肉	生クリーム	にんじん・パセリ	かぶ・たまねぎ・キャベツ・セロリ		なたね油・バター	トマトピューレ・トマトケチャップ がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ		570	784
	こふきいも			にんじん		じゃがいも					
	クリームチーズ (中のみ)		クリームチーズ (中のみ)							23.0	30.0
	香緑 (小中のみ)				キウイフルーツ (小中のみ)						
15 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦					
	煮しめ	とり肉		金時にんじん さやいんげん	ごぼう・大根・れんこん ほししいたけ	こんにやく・さとう でんぶん	ごま油	しょうゆ		553	737
	食べて菜のゆず香あえ	まぐろの油づけ		食べて菜	もやし・キャベツ・ゆず	さとう		しょうゆ			
	田作り		かえり			さとう	ごま	みりん・しょうゆ		27.0	32.7
	だいだいのムース (中のみ)					だいだいのムース (中のみ)					
16 (金)	コッペパン (袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン (袋入り)					
	フライドチキン	フライドチキン					なたね油			751	885
	ツリーチーズサラダ		チーズ	ブロッコリー・パプリカ	キャベツ	さとう	なたね油				
	コーンクリームスープ	ベーコン		パセリ	とうもろこし・たまねぎ	コーンスターチ	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ		25.2	29.4
	ミニケーキ (小中のみ)					ケーキ (小中のみ)					
19 (月)	とりごぼうピラフ (麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	ごぼう・えだ豆・とうもろこし・ほししいたけ	精白米・精麦	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ		525	621
	ビーフンサラダ	ハム		チンゲンサイ・にんじん	もやし	ビーフン・さとう	ごま油	しょうゆ・からし			
	ロメインレタスとたまごのスープ	たまご・とうふ			ロメインレタス・たまねぎ	でんぶん	なたね油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		21.9	25.4
20 (火)	冬野菜カレーライス (麦ごはん)・牛乳	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・かぶ・れんこん エリンギ・セロリ・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 とんかつソース・チャツネ・しょうゆ・ぶどう酒 カレー粉・チキンコンソメ		598	750
	切りぼし大根のサラダ		こんぶ	にんじん	きゅうり・切りぼし大根・とうもろこし	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ		20.6	24.6
	小にぼし (小中のみ)		小にぼし (小中のみ)								
21 (水)	大豆ごはん (麦入り)・牛乳	牛肉・大豆・油あげ	牛乳	にんじん	えだ豆	精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ		637	751
	大根のそぼろ煮	とり肉		にんじん	大根・グリーンピース・しょうが	さとう・でんぶん	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)		25.1	29.5
	ゆずゼリー (小中のみ)						ゆずゼリー (小中のみ)				
22 (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)				640	846
	ポークビーンズ	白いんげん豆 ぶた肉		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトピューレ・トマトケチャップ ウスターソース・チキンコンソメ			
	チョップドサラダ	ささみ油づけ		にんじん	きゅうり・キャベツ・セロリ・レモン	マカロニ・さとう	なたね油			27.2	36.6
	チーズ (中のみ)		チーズ (中のみ)								
23 (金)	麦ごはん しじみのつくだ煮 (中のみ)・牛乳	しじみのつくだ煮 (中のみ)	牛乳			精白米・精麦				664	882
	さばのみぞれ煮	さばのみぞれ煮									
	ほうれん草のごまあえ	ハム		ほうれん草	もやし	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ		24.8	32.9
	すいとん汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	大根	すいとん		にぼし (だし)			

12月学校給食栄養量 (17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)	615	25.3	19.8	28.9%	353	93	3.2	3.0	217	0.74	0.56	38	6.3	2.4
中学生	766	30.8	23.9	28.1%	393	112	4.6	3.8	258	0.94	0.65	46	8.0	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。

※16日(金)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」(12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。





12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・牛乳		牛乳			コッペパン			636	813
	とり肉とレバーの香りあげ	とり肉・ふたレバー粉つき		ねぎ	しょうが・にんにく	でんぶん・さとう	なたね油・ごま	しょうゆ・トウバンジャン		
	グリーンサラダ			ブロッコリー	キャベツ・とうもろこし	さとう	オリーブ油・なたね油		31.0	38.2
	うずらたまごとチンゲンサイのスープ	うずらたまご		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・えのきたけ		なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
2 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			638	780
	ぶた肉とごぼうの煮もの	ぶた肉		にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにやく・さとう でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし(だし)		
	じゃがいものみそ汁	油あげ・みそ	わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ	じゃがいも		にぼし(だし)	27.2	31.9
5 (月)	納豆(小中のみ)	納豆(小中のみ)								
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			650	810
	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		
	おかかあえ	かつおぶし		小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ	24.9	30.1
6 (火)	とうふのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ		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			657	832
	はくさいのクリーム煮	とり肉・ベーコン	牛乳・生クリーム・チーズ	にんじん	はくさい・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		
	ひじき入り根菜サラダ	まぐろの油づけ	ひじき	にんじん	ごぼう・れんこん・きゅうり			ドレッシング	24.7	31.1
7 (水)	りんご(小中のみ)					りんご(小中のみ)				
	さといもごはん・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳	にんじん	えだ豆	精白米・さといも・さとう		しょうゆ・こんぶ(だし)	644	771
	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・しいたけ	さとう		しょうゆ・けずりぶし(だし)	32.9	39.8
	アーモンドあえ			小松菜	キャベツ・もやし	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ		
8 (木)	しっぽくうどん・牛乳	ぶた肉・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)	564	669
	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			
	ブロッコリーのあえもの			ブロッコリー	キャベツ			しょうゆ・ボン酢	25.8	30.6
9 (金)	えび入り五目チャーハン(麦入り)・牛乳	えび・焼きぶた	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えだ豆	精白米・精麦	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	572	680
	くきわかめのサラダ		くきわかめ		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ		
	はるさめスープ	ハム		にんじん・ねぎ	たまねぎ・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	25.4	30.0
	ヨーグルト(小中のみ)		ヨーグルト(小中のみ)							
12 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			626	797
	魚のレモンソース	メルルーサ			レモン	でんぶん・さとう	なたね油	しょうゆ		
	カラフルサラダ			ブロッコリー・パプリカ	きゅうり	さとう	なたね油		27.3	34.0
	マカロニスープ	ベーコン・白いんげん豆		にんじん・パセリ	たまねぎ・はくさい・セロリ	マカロニ		がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
13 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			637	788
	煮こみおでん	うずらたまご あつあげ・牛肉 てんぷら・みそ	こんぶ	にんじん	大根	こんにやく・さとう		しょうゆ		
	まんばのごまドレッシングあえ			まんば・にんじん	もやし	さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ	25.3	30.1
	小原紅早生(小中のみ)				みかん(小中のみ)					
14 (水)	深川めし(麦入り)・牛乳	あさり・油あげ	牛乳		ごぼう・えだ豆・しょうが	精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ	536	636
	かんぴょうのあえもの	ハム	こんぶ	にんじん	きゅうり・かんぴょう	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ		
	白玉ぞう煮	とり肉・かまぼこ		にんじん・小松菜	大根	白玉だんご		しょうゆ・みりん けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	21.5	25.5
	コッペパン(袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン(袋入り)				
15 (木)	ボルシチ	牛肉	生クリーム	にんじん・パセリ	かぶ・たまねぎ・キャベツ・セロリ		なたね油・バター	トマトピューレ・トマトケチャップ がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	592	768
	こふきいも			にんじん		じゃがいも				
	クリームチーズ(中のみ)		クリームチーズ(中のみ)						22.2	27.6
	香緑(小中のみ)				キウイフルーツ(小中のみ)					
16 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			553	737
	煮しめ	とり肉		金時にんじん さやいんげん	ごぼう・大根・れんこん ほししいたけ	こんにやく・さとう でんぶん	ごま油	しょうゆ		
	食べて菜のゆず香あえ	まぐろの油づけ		食べて菜	もやし・キャベツ・ゆず	さとう		しょうゆ		
	田作り		かえり			さとう	ごま	みりん・しょうゆ	27.0	32.7
19 (月)	だいだいのムース(中のみ)					だいだいのムース(中のみ)				
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			729	901
	フライドチキン	フライドチキン					なたね油			
	ツリーチーズサラダ		チーズ	ブロッコリー・パプリカ	キャベツ	さとう	なたね油			
	コーンクリームスープ	ベーコン		パセリ	とうもろこし・たまねぎ	コーンスターチ	なたね油	がらすープ・チキンコンソメ	26.0	31.8
20 (火)	ミニケーキ(小中のみ)					ケーキ(小中のみ)				
	とりごぼうピラフ(麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	ごぼう・えだ豆・とうもろこし・ほししいたけ	精白米・精麦	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	525	621
	ビーフンサラダ	ハム		チンゲンサイ・にんじん	もやし	ビーフン・さとう	ごま油	しょうゆ・からし		
	ロメインレタスとたまごのスープ	たまご・とうふ			ロメインレタス・たまねぎ	でんぶん	なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	21.9	25.4
21 (水)	冬野菜カレーライス(麦ごはん)牛乳	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・かぶ・れんこん エリンギ・セロリ・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 とんかつソース・チャツネ・しょうゆ・ぶどう酒 カレー粉・チキンコンソメ	598	750
	切りほし大根のサラダ		こんぶ	にんじん	きゅうり・切りほし大根・とうもろこし	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ	20.6	24.6
	小にぼし(小中のみ)		小にぼし(小中のみ)							
22 (木)	大豆ごはん(麦入り)・牛乳	牛肉・大豆・油あげ	牛乳	にんじん	えだ豆	精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ	637	751
	大根のそぼろ煮	とり肉		にんじん	大根・グリーンピース・しょうが	さとう・でんぶん	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)	25.1	29.5
	ゆずゼリー(小中のみ)					ゆずゼリー(小中のみ)				
23 (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)			640	846
	ポークビーンズ	白いんげん豆 ぶた肉		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトピューレ・トマトケチャップ ウスターソース・チキンコンソメ		
	チョップドサラダ	ささみ油づけ		にんじん	きゅうり・キャベツ・セロリ・レモン	マカロニ・さとう	なたね油		27.2	36.6
	チーズ(中のみ)		チーズ(中のみ)							

12月学校給食栄養量(17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)	614	25.6	19.8	29.1%	355	92	3.4	3.1	350	0.75	0.60	40	6.3	2.4
中学生	762	31.1	23.9	28.2%	394	110	4.3	3.9	423	0.96	0.70	49	8.0	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。

※15日(木)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」(12月16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。





12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 (木)	キムチごはん(麦入り)・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・精麦・さとう	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	623	724
	韓国風いそ香あえ		味つけのり	小松菜・にんじん	もやし		ごま・ごま油	しょうゆ		
	トックとわかめのスープ	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	23.3	26.7
	ミックスナッツ(小中のみ)						ミックスナッツ(小中のみ)			
2 (金)	コッペパン(袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン(袋入り)			658	797
	とり肉とレバーの香りあげ	とり肉・ぶたレバー粉つき		ねぎ	しょうが・にんにく	でんぶん・さとう	なたね油・ごま	しょうゆ・トウバンジャン		
	グリーンサラダ			ブロッコリー	キャベツ・とうもろこし	さとう	オリーブ油・なたね油		30.2	35.8
	うずらたまごとチンゲンサイのスープ	うずらたまご		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・えのきたけ		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)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			638	780
	ぶた肉とごぼうの煮もの	ぶた肉		にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにやく・さとう でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし(だし)		
	じゃがいものみそ汁	油あげ・みそ	わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ	じゃがいも		にぼし(だし)	27.2	31.9
	納豆(小中のみ)	納豆(小中のみ)								
6 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			650	810
	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		
	おかかあえ	かつおぶし		小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ	24.9	30.1
	とうふのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ		ねぎ	たまねぎ			にぼし(だし)		
7 (水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			657	832
	はくさいのクリーム煮	とり肉・ベーコン	牛乳・生クリーム・チーズ	にんじん	はくさい・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		
	ひじき入り根菜サラダ	まぐろの油づけ	ひじき	にんじん	ごぼう・れんこん・きゅうり			ドレッシング	24.7	31.1
	りんご(小中のみ)				りんご(小中のみ)					
8 (木)	さといもごはん・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳	にんじん	えだ豆	精白米・さといも・さとう		しょうゆ・こんぶ(だし)	644	771
	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・しいたけ	さとう		しょうゆ・けずりぶし(だし)		
	アーモンドあえ			小松菜	キャベツ・もやし	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ	32.9	39.8
	しっぽくうどん・牛乳	ぶた肉・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)	564	669
9 (金)	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		25.8	30.6
	ブロッコリーのあえもの			ブロッコリー	キャベツ			しょうゆ・ボン酢		
	えび入り五目チャーハン(麦入り)・牛乳	えび・焼きぶた	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えだ豆	精白米・精麦	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	572	680
	くきわかめのサラダ		くきわかめ		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ		
12 (月)	はるさめスープ	ハム		にんじん・ねぎ	たまねぎ・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	25.4	30.0
	ヨーグルト(小中のみ)		ヨーグルト(小中のみ)							
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			626	797
	魚のレモンソース	メルルーサ			レモン	でんぶん・さとう	なたね油	しょうゆ		
13 (火)	カラフルサラダ			ブロッコリー・パプリカ	きゅうり		なたね油		27.3	34.0
	マカロニスープ	ベーコン・白いんげん豆		にんじん・パセリ	たまねぎ・はくさい・セロリ	マカロニ		がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			637	788
	煮こみおでん	うずらたまご あつあげ・牛肉 てんぷら・みそ	こんぶ	にんじん	大根	こんにやく・さとう		しょうゆ		
14 (水)	まんばのごまドレッシングあえ			まんば・にんじん	もやし	さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ	25.3	30.1
	おぼろにわ せ 小原紅早生(小中のみ)				みかん(小中のみ)					
	深川めし(麦入り)・牛乳	あさり・油あげ	牛乳		ごぼう・えだ豆・しょうが	精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ	536	636
	かんぴょうのあえもの	ハム	こんぶ	にんじん	きゅうり・かんぴょう	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ		
15 (木)	白玉ぞう煮	とり肉・かまぼこ		にんじん・小松菜	大根	白玉だんご		しょうゆ・みりん けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	21.5	25.5
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			570	784
	ボルシチ	牛肉	生クリーム	にんじん・パセリ	かぶ・たまねぎ・キャベツ・セロリ		なたね油・バター	トマトピューレ・トマトケチャップ がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ		
	こふきいも			にんじん		じゃがいも			23.0	30.0
16 (金)	クリームチーズ(中のみ)		クリームチーズ(中のみ)							
	香緑(小中のみ)				キウイフルーツ(小中のみ)					
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			553	737
	煮しめ	とり肉		金時にんじん さやいんげん	ごぼう・大根・れんこん ほししいたけ	こんにやく・さとう でんぶん	ごま油	しょうゆ		
19 (月)	食べて菜のゆず香あえ	まぐろの油づけ		食べて菜	もやし・キャベツ・ゆず	さとう		しょうゆ		
	田作り		かえり			さとう	ごま	みりん・しょうゆ	27.0	32.7
	だいだいのムース(中のみ)					だいだいのムース(中のみ)				
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			729	901
20 (火)	フライドチキン	フライドチキン					なたね油			
	ツリーチーズサラダ		チーズ	ブロッコリー・パプリカ	キャベツ	さとう	なたね油			
	コーンクリームスープ	ベーコン		パセリ	とうもろこし・たまねぎ	コーンスターチ	なたね油	がらすープ・チキンコンソメ	26.0	31.8
	ミニケーキ(小中のみ)					ケーキ(小中のみ)				
21 (水)	とりごぼうピラフ(麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	ごぼう・えだ豆・とうもろこし ほししいたけ	精白米・精麦	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	525	621
	ビーフンサラダ	ハム		チンゲンサイ・にんじん	もやし	ビーフン・さとう	ごま油	しょうゆ・からし	21.9	25.4
	ロメインレタスとたまごのスープ	たまご・とうふ			ロメインレタス・たまねぎ	でんぶん	なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	冬野菜カレーライス(麦ごはん) 牛乳	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・かぶ・れんこん エリンギ・セロリ・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 とんかつソース・チャツネ・しょうゆ・ぶどう酒 カレー粉・チキンコンソメ	598	750
22 (木)	切りほし大根のサラダ		こんぶ	にんじん	きゅうり・切りほし大根・とうもろこし	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ	20.6	24.6
	小にぼし(小中のみ)		小にぼし(小中のみ)							
	大豆ごはん(麦入り)・牛乳	牛肉・大豆・油あげ	牛乳	にんじん	えだ豆	精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ	637	751
	大根のそぼろ煮	とり肉		にんじん	大根・グリーンピース・しょうが	さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし(だし)		
23 (金)	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)	25.1	29.5
	ゆずゼリー(小中のみ)					ゆずゼリー(小中のみ)				

12月学校給食栄養量(17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)	613	25.4	20.2	29.7%	357	94	3.5	3.1	351	0.78	0.60	39	5.8	2.4
中学生	755	30.6	24.0	28.6%	391	112	4.4	3.9	422	0.99	0.69	48	7.4	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。

※2日(金)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」(12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。





12月分学校給食献立表

令和4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 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			549	698
	魚のヤニヨムソースかけ	メルルーサ			にんにく	さとう	ごま	しょうゆ・トマトパウダー・トウバンジャン		
	韓国風いそ香あえ		味つけのり	小松菜・にんじん	もやし		ごま油	しょうゆ		
	とうふとわかめのスープ	とうふ・ハム	わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ		ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	ミックスナッツ						ミックスナッツ			
2 (金)	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	がらすープ・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・チャップネ・チキンコンソメ	581	723
	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・ごま油・なたね油	しょうゆ	20.2	24.2
	小にぼし		小にぼし							
5 (月)	ひじきごはん・牛乳	牛肉・油あげ	牛乳・ひじき	にんじん	えだ豆	精白米・こんにやく さとう	なたね油	しょうゆ・こんぶ (だし)	590	687
	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		
	さけのみそ汁	さけ・みそ		にんじん・ねぎ	大根・ごぼう			にぼし (だし)	24.4	28.5
	ココアワッフル					ココアワッフル				
6 (火)	セルフ照り焼きチキン風バーガー 牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	キャベツ	コッペパン・でんぶん さとう・米粉	なたね油	しょうゆ・みりん	628	803
	コーンチャウダー	ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ・とうもろこし・しめじ	じゃがいも コーンスターチ	なたね油	がらすープ・チキンコンソメ	28.0	35.0
7 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			567	706
	ぶた肉と野菜のいためもの	ぶた肉			キャベツ・もやし・たまねぎ エリンギ・にんにく・しょうが	さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	22.2	26.7
	かぼちゃのみそ汁	油あげ・みそ		かぼちゃ・にんじん・ねぎ				にぼし (だし)		
8 (木)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			517	663
	肉だんごのスープ煮	肉だんご		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・たけのこ・しょうが	はるさめ	なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	20.6	25.6
	かみかみサラダ	するめ			れんこん・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ		
9 (金)	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)	628	730
	小松菜の煮びたし	てんぷら		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)	22.7	26.4
	けんちん汁	とうふ・油あげ		ねぎ	大根	里いも		しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	大福					大福				
12 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			589	755
	さばのみそ煮	さばのみそ煮								
	ひじきのいり煮	あつあげ	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	25.9	32.9
	いろどりあえ			にんじん	キャベツ・もやし			華やかごはんのもと・しょうゆ		
13 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			581	706
	ぶた肉と野菜のオイスターソースいため	ぶた肉		ピーマン・にんじん	たけのこ・たまねぎ・しょうが	さとう・でんぶん	なたね油・ごま油	しょうゆ・オイスターソース	19.8	23.3
	中華あえ				きゅうり・もやし・とうもろこし	さとう	ごま油	しょうゆ		
14 (水)	全粒粉パン・いちごジャム・牛乳		牛乳			全粒粉パン・いちごジャム			655	800
	ビーフシチュー	牛肉		にんじん	たまねぎ・えだ豆・セロリ	じゃがいも・小麦粉	バター・なたね油	トマトピューレ・トマトケチャップ がらすープ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ	25.0	30.3
	花野菜サラダ			ブロッコリー	カリフラワー			ドレッシング		
15 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			664	813
	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	24.1	28.7
	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		
	野菜マフィン							野菜マフィン		
16 (金)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			550	703
	はくさいのクリーム煮	とり肉・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	22.5	28.0
	フレンチサラダ				きゅうり・キャベツ・とうもろこし			ドレッシング		
	香緑				キウイフルーツ					
19 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			565	694
	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	20.7	24.5
	こんぶあえ		塩こんぶ	食べて菜	もやし		ごま	しょうゆ		
20 (火)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			745	920
	コーンフレイクチキン	ささ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	がらすープ・ぶどう酒 トマトパウダー・チキンコンソメ	29.6	36.1
	ミニケーキ							ミニケーキ		
21 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			548	669
	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	21.4	25.0
	ゆず香あえ			ほうれん草	もやし・ゆず	さとう	ごま	しょうゆ		
	ヨーグルト		ヨーグルト							
22 (木)	しっぽくうどん・牛乳	とり肉・てんぷら 油あげ	牛乳	金時にんじん・ねぎ	大根・しめじ	うどん・さといも		しょうゆ・みりん・にぼし (だし)	615	726
	小いわしのからあげ		小いわし粉つき				なたね油		27.4	32.8
	りんご				りんご					
23 (金)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			670	809
	チキンのカレーグリル	とり肉		さやいんげん パプリカ		さとう		ぶどう酒・ウスターソース・しょうゆ みりん・カレー粉・チキンコンソメ	29.4	33.6
	ポテトサラダ			にんじん	えだ豆・とうもろこし	じゃがいも	マヨネーズ			
ロメインレタスのスープ	ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・ロメインレタス	でんぶん		がらすープ・チキンコンソメ・しょうゆ			

12月学校給食栄養量 (17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)	602	24.1	19.8	348	91	3.1	2.9	191	0.58	0.55	30	5.6	2.1
中学生	741	31.0	22.8	376	109	3.8	3.6	217	0.76	0.63	34	7.1	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」(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。





12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	全粒粉パン・いちごジャム・牛乳		牛乳			全粒粉パン・いちごジャム		655	800	
	ビーフシチュー	牛肉		にんじん	たまねぎ・えだ豆・セロリ	じゃがいも・小麦粉	バター・なたね油	25.0	30.3	
	花野菜サラダ			ブロッコリー	カリフラワー		ドレッシング			
2 金	ひじきごはん・牛乳	牛肉・油あげ	牛乳・ひじき	にんじん	えだ豆	精白米・こんにやく さとう	なたね油	590	687	
	食べて菜のおひたし	かつおぶし		食べて菜	もやし			24.4	28.5	
	さけのみそ汁	さけ・みそ		にんじん・ねぎ	大根・ごぼう	じゃがいも				
	ココアワッフル					ココアワッフル				
5 月	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	581	723	
	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・ごま油・なたね油	20.2	24.2	
	小にぼし		小にぼし							
6 火	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦		567	706	
	ぶた肉と野菜のいためもの	ぶた肉			キャベツ・もやし・たまねぎ エリンギ・にんにく・しょうが	さとう	なたね油	22.2	26.7	
	かぼちゃのみそ汁	油あげ・みそ		かぼちゃ・にんじん・ねぎ						
7 水	セルフ照り焼きチキン風バーガー 牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	キャベツ	コッペパン・でんぶん さとう・米粉	なたね油	628	803	
	コーンチャウダー	ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ・とうもろこし・しめじ	じゃがいも コーンスターチ	なたね油	28.0	35.0	
8 木	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦		589	755	
	さばのみそ煮	さばのみそ煮								
	ひじきのいり煮	あつあげ	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	25.9	32.9	
	いろどりあえ			にんじん	キャベツ・もやし					
9 金	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦		581	706	
	ぶた肉と野菜のオイスターソースいため 中華あえ	ぶた肉		ピーマン・にんじん	たけのこ・たまねぎ・しょうが きゅうり・もやし・とうもろこし	さとう・でんぶん さとう	なたね油・ごま油 ごま油	19.8	23.3	
	黒ごまプリン					黒ごまプリン				
12 月	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン		517	663	
	肉だんごのスープ煮	肉だんご		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・たけのこ・しょうが	はるさめ	なたね油	20.6	25.6	
	かみかみサラダ	するめ			れんこん・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油			
13 火	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	628	730	
	小松菜の煮びたし	てんぷら		小松菜	しめじ		なたね油・ごま油			
	けんちん汁	とうふ・油あげ		ねぎ	大根			22.7	26.4	
	大福					大福				
14 水	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦		549	698	
	魚のヤニヨムソースかけ	メルルーサ			にんにく	さとう	ごま			
	韓国風いそ香あえ			味つけのり	小松菜・にんじん	もやし	ごま油			
	とうふとわかめのスープ ミックスナッツ	とうふ・ハム	わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ	でんぶん	ごま油	25.9	31.3	
15 木	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン		550	703	
	はくさいのクリーム煮	とり肉・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	22.5	28.0	
	フレンチサラダ				きゅうり・キャベツ・とうもろこし		ドレッシング			
16 金	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦		664	813	
	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	24.1	28.7	
	切りほし大根のごま酢あえ 野菜マフィン				きゅうり・とうもろこし・切りほし大根	さとう	ごま			
19 月	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン		745	920	
	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			
	チーズサラダ		チーズ		大根・きゅうり			29.6	36.1	
	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			
20 火	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦		565	694	
	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	20.7	24.5	
	こんぶあえ		塩こんぶ	食べて菜	もやし		ごま			
21 水	おぼろに 小原紅早生				みかん	野菜マフィン				
	しっぽくうどん・牛乳	とり肉・てんぷら 油あげ	牛乳	金時にんじん・ねぎ	大根・しめじ	うどん・さといも		615	726	
	小さいわしのからあげ りんご		小さいわし粉つき				なたね油	27.4	32.8	
22 木	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦		548	669	
	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	21.4	25.0	
	ゆず香あえ			ほうれん草	もやし・ゆず	さとう	ごま			
	ヨーグルト		ヨーグルト							
23 金	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン		670	809	
	チキンのカレーグリル	とり肉		さやいんげん パプリカ		さとう		29.4	33.6	
	ポテトサラダ ロメインレタスのスープ			にんじん	えだ豆・とうもろこし たまねぎ・ロメインレタス	じゃがいも でんぶん	マヨネーズ			

12月学校給食栄養量(17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)	602	24.1	19.8	348	91	3.1	2.9	191	0.58	0.55	30	5.6	2.1
中学生	741	31.0	22.8	376	109	3.8	3.6	217	0.76	0.63	34	7.1	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」(12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。





12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)	カツどん・牛乳	ヒレカツ・たまご	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ	精白米・さとう でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん・かつおぶし(だし)	645	788
	食べて菜のアーモンドあえ			食べて菜	キャベツ・とうもろこし	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ	25.4	28.6
2 (金)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	魚のレモンソース	メルルーサ			レモン	さとう・でんぷん		しょうゆ	568	715
	カレー風味サラダ			パプリカ	もやし・キャベツ・きゅうり	さとう	なたね油	カレー粉		
	マカロニスープ	白いんげん豆・ベーコン		にんじん	たまねぎ・はくさい・セロリ	マカロニ		がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	28.6	35.1
5 (月)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				
	八宝菜	ぶた肉 うずらたまご・いか		チンゲンサイ にんじん	はくさい・たまねぎ・たけのこ しいたけ・しょうが	でんぷん	なたね油	がらすープ・しょうゆ チキンコンソメ	663	832
	くきわかめのサラダ		くきわかめ	にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ	23.3	28.2
6 (火)	しつぽくうどん・牛乳	とり肉・てんぷら・油あげ	牛乳	金時にんじん・ねぎ	大根	うどん・さといも		しょうゆ・みりん・にぼし(だし)	566	674
	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			
	ブロッコリーのごまあえ			ブロッコリー・にんじん	キャベツ	さとう	ごま・ごま油・なたね油	しょうゆ	25.2	29.7
7 (水)	とりごぼうピラフ・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	ごぼう・とうもろこし・ほししいたけ	精白米	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	608	724
	ビーフンサラダ			チンゲンサイ・にんじん	もやし	ビーフン・さとう	ごま油	しょうゆ・からし粉		
	ロメインレタスのスープ	ベーコン・とうふ			ロメインレタス・たまねぎ・とうもろこし	でんぷん	なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	22.9	27.0
8 (木)	大豆と小にぼしのあげ煮	大豆	小にぼし			でんぷん・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				
	ボルシチ	牛肉	生クリーム	にんじん・パセリ	かぶ・たまねぎ・キャベツ		なたね油・バター	トマトピューレ・トマトケチャップ がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	629	782
9 (金)	ポテトサラダ	ささみ油づけ		にんじん	きゅうり・とうもろこし	じゃがいも	マヨネーズ		22.8	28.3
	りんご				りんご					
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				
12 (月)	煮こみおでん	あつあげ・牛肉 うずらたまご てんぷら・みそ	こんぶ	にんじん	大根	さといも こんにゃく・さとう		しょうゆ	652	808
	まんばのごまドレッシングあえ			まんば・にんじん	もやし	さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ	25.1	30.3
	小原紅早生(小中のみ)				みかん(小中のみ)					
13 (火)	深川めし・牛乳	あさり・油あげ	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	613	733
	いわしのおかか煮	いわしのおかか煮								
	かんぴょうのあえもの		こんぶ	小松菜・にんじん	かんぴょう	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ	26.3	28.8
14 (水)	つみっこ	油あげ		にんじん・ねぎ	大根・しいたけ	すいとん・じゃがいも		しょうゆ・みりん・かつおぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	コッペパン(袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン(袋入り)			572	684
	フライドチキン	フライドチキン					なたね油			
15 (木)	粉雪チーズサラダ		チーズ	ブロッコリー・にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	なたね油		22.5	26.1
	コーンクリームスープ	ベーコン		にんじん・パセリ	とうもろこし・たまねぎ	でんぷん	なたね油	がらすープ・チキンコンソメ		
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				
16 (金)	煮しめ	とり肉		金時にんじん さやいんげん	ごぼう・大根・れんこん ほししいたけ	こんにゃく さとう・でんぷん	ごま油	しょうゆ・かつおぶし(だし)	648	784
	食べて菜のおかかあえ	かつおぶし		食べて菜・にんじん	もやし			しょうゆ・ポン酢		
	田作り	かえり				さとう	ごま	みりん・しょうゆ	27.0	32.1
19 (月)	さつまいもとくりのタルト					さつまいもとくりのタルト				
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	はくさいのクリーム煮	とり肉・ベーコン	牛乳・生クリーム・チーズ	にんじん	はくさい・たまねぎ・しめじ	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	656	830
20 (火)	ひじき入り根菜サラダ	まぐろの油づけ	ひじき	にんじん	ごぼう・れんこん・きゅうり			ドレッシング	24.9	31.1
	香緑				キウイフルーツ					
	冬野菜カレーライス(麦ごはん)	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・かぶ・れんこん エリンギ・セロリ・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	656	808
21 (水)	切りぼし大根のサラダ		こんぶ	にんじん	きゅうり・切りぼし大根・とうもろこし	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ	20.9	24.5
	ヨーグルト(小中のみ)		ヨーグルト(小中のみ)							
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				
22 (木)	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	690	862
	レタスとちりめんあえもの		ちりめん	チンゲンサイ・にんじん	レタス・きゅうり	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ	24.0	28.7
	うちこみ汁	油あげ・みそ		金時にんじん・ねぎ	大根・しいたけ	うどん		にぼし(だし)		
23 (金)	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・なたね油 ごま油	しょうゆ・一味とうがらし	603	751
	もち麦のサムゲタン風スープ	とり肉		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ・しょうが・にんにく	もち麦	なたね油・ごま油	がらすープ・チキンコンソメ・しょうゆ	23.5	28.3
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
24 (土)	ミートローフ	ぶた肉・牛肉 白いんげん豆・たまご		にんじん	たまねぎ	米粉・さとう		トマトケチャップ・とんかつソース ぶどう酒	679	844
	ツリーチーズサラダ		チーズ	ブロッコリー・にんじん	カリフラワー・とうもろこし	さとう	なたね油			
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ・キャベツ・大根・セロリ			がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	29.4	37.1
25 (日)	ミニケーキ					ミニケーキ				
	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	648	772
	さばのごまだれかけ	さば			しょうが	さとう・でんぷん	ごま	しょうゆ		
26 (月)	大根のゆず香あえ			にんじん	大根・きゅうり・ゆず	さとう		しょうゆ	31.0	36.2
	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)		
	わかめごはん・牛乳		牛乳			精白米		わかめごはんのもと	671	828
27 (火)	チーズポテトはるまき	ベーコン	チーズ			じゃがいも はるまきのかわ・小麦粉	なたね油			
	むしブロッコリー			ブロッコリー					22.3	26.5
	肉だんごのスープ	肉だんご		にんじん・ねぎ	たまねぎ・たけのこ・しいたけ・しょうが	はるさめ	なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		

12月学校給食栄養量(17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)	633	25.0	21.5	30.6%	353	86	3.4	3.1	232	0.72	0.55	36	5.3	2.3
中学生	778	29.8	24.9	28.8%	383	104	4.2	3.9	269	0.92	0.63	45	6.7	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。

※13日火コッペパン(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」(12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。

