



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 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 (金)	中華風たきごみごはん(麦入り)・牛乳 ひじきサラダ フルーツポンチ	焼きぶた	牛乳	にんじん・ねぎ にんじん	たけのこ・えだ豆・ほししいたけ キャベツ・きゅうり・とうもろこし	精白米・精麦・さとう	ごま油	しょうゆ	576	678
4 (月)	ごはん・牛乳 なすとあつあげのみそいため すまし汁 さつまいもとくりのタルト		牛乳			精白米			674	801
5 (火)	小型コッペパン・牛乳 スパゲティナポリタン イタリアンサラダ なし		牛乳			精白米			589	778
6 (水)	ごはん・牛乳 さばのみそ煮 チンゲンサイともやしのあえもの とうふ汁 シャインマスカット		牛乳			精白米			602	751
7 (木)	さけ菜めし(麦入り)・牛乳 がんもどきとひじきのうま煮 ごまあえ		牛乳			精白米・精麦			560	711
8 (金)	スタミナジャージャーどんぶり・牛乳 はるさめスープ 黒糖パン・牛乳		牛乳			精白米			625	822
11 (月)	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		牛乳			精白米			625	822
12 (火)	ごはん・ひじきのり・牛乳 とうふのオイスターソース煮 アスパラガスのサラダ		牛乳			精白米			561	689
13 (水)	ドライカレー(ナン)・牛乳 夏みかんサラダ ビーフンとうずらたまごのスープ ヨーグルト		牛乳			精白米			615	744
14 (木)	ごはん・牛乳 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		牛乳			精白米			614	752
15 (金)	コッペパン・チョコ大豆クリーム 牛乳 アイントプフ ジャーマンポテト		牛乳			コッペパン チョコ大豆クリーム			634	841
19 (火)	焼き肉ピラフ(麦入り)・牛乳 切りほし大根のあえもの ワンタンスープ チーズ(中のみ)		牛乳			コッペパン チョコ大豆クリーム			21.8	27.4
20 (水)	ごはん・牛乳 あじの香味ソースかけ 野菜のドレッシングあえ とん汁		牛乳			精白米			619	754
21 (木)	コッペパン(袋入り)・牛乳 ポークビーンズ 野菜とまぐろのソテー みかんジュース		牛乳			コッペパン(袋入り)			670	822
22 (金)	秋の香りカレーライス・牛乳 海そうサラダ いりごとアーモンドのオリーブオイルがらめ		牛乳			精白米			680	836
25 (月)	はぎごはん・牛乳 ちくぜん煮 とうふのみそ汁		牛乳			精白米			566	721
26 (火)	ごはん・牛乳 さんまのかんろ煮 小松菜のあえもの だんご汁 月見ゼリー		牛乳			精白米			665	798
27 (水)	コッペパン・牛乳 マカロニととうがんのクリーム煮 大豆のサラダ		牛乳			コッペパン			585	746
28 (木)	ごはん・牛乳 ぶたキムチ ナムル		牛乳			精白米			557	677
29 (金)	大豆ごはん(麦入り)・牛乳 くきわかめのあえもの かぼちゃのみそ汁 豆乳プリン		牛乳			精白米			599	695

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)	604	23.6	19.4	352	88	2.8	3.0	326	0.69	0.53	30	5.7	2.2
中学生	749	28.7	22.8	388	106	3.6	3.7	390	0.90	0.62	37	7.3	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(木)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11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





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 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			560	685
	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・トウバンジャン		
	中華スープ	とうふ・ハム		にんじん・ねぎ	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	23.9	28.5
4 (月)	中華風たきこみごはん(麦入り)・牛乳	焼きふた	牛乳	にんじん・ねぎ	たけのこ・えだ豆・ほししいたけ	精白米・精麦・さとう	ごま油	しょうゆ	576	678
	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		
	フルーツポンチ				パイナップル・みかん・もも	白玉だんご・カクテルゼリー			17.7	20.3
5 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				
	なすとあつあげのみそいため	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	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 けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	674	801
	すまし汁	かまぼこ		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)		
	さつまいもとくりのタルト(小中のみ)					さつまいもとくりのタルト (小中のみ)			22.0	25.9
6 (水)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	スパゲティナポリタン	ウインナー ベーコン	粉チーズ	にんじん・ピーマン	たまねぎ・エリンギ・にんにく	スパゲティ	なたね油	トマトピューレ・トマトケチャップ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ・一味とうがらし	589	778
	イタリアンサラダ なし(小中のみ)			ピーマン	キャベツ・きゅうり・とうもろこし なし(小中のみ)			ドレッシング	21.2	27.5
7 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				
	さばのみそ煮	さばのみそ煮							602	751
	チンゲンサイともやしのあえもの とうふ汁	とうふ	わかめ	チンゲンサイ・にんじん ねぎ	きゅうり・もやし たまねぎ・えのきたけ		ごま	ドレッシング しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	26.4	33.3
	シャインマスカット(小中のみ)				シャインマスカット(小中のみ)					
8 (金)	さけ菜めし(麦入り)・牛乳		牛乳			精白米・精麦		さけ菜めしごはんのもと	560	711
	がんもどきとひじきのうま煮	牛肉・がんもどき	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	21.1	25.3
	ごまあえ			小松菜	キャベツ・きゅうり		ごま	ドレッシング		
11 (月)	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	ごま油	しょうゆ・チンメンジャン・チキン コンソメ・トウバンジャン	575	709
	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	23.3	27.8
12 (火)	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン			625	822
	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					30.0	37.9
	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		
13 (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			561	689
	とうふのオイスターソース煮	とうふ・ぶた肉		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・しょうが・ほししいたけ	さとう・でんぶ	なたね油・ごま油	しょうゆ・オイスターソース・チキンコンソメ	25.0	29.8
	アスパラガスのサラダ			アスパラガス・にんじん	キャベツ・きゅうり			ドレッシング		
14 (木)	ドライカレー(ナン)・牛乳	大豆・ぶた肉・牛肉	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	615	744
	夏みかんサラダ				きゅうり・キャベツ・夏みかん			ドレッシング		
	ビーフンとうすらたまごのスープ	うすらたまご・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	27.6	32.6
	ヨーグルト(小中のみ)		ヨーグルト(小中のみ)							
15 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				
	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	614	752
	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	ごま油	しょうゆ・みりん		
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー					25.6	30.6
	ミニトマト(小中のみ)			ミニトマト(小中のみ)						
19 (火)	コッペパン チョコ大豆クリーム(小中のみ)・牛乳		牛乳			コッペパン チョコ大豆クリーム(小中のみ)			634	841
	アイントプフ	ウインナー・白いんげん豆		にんじん・さやいんげん	キャベツ・たまねぎ・セロリ		なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ	21.8	27.4
	ジャーマンポテト	ベーコン			たまねぎ	じゃがいも	なたね油	しょうゆ		
20 (水)	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	しょうゆ・チキンコンソメ	522	659
	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		
	ワンタンスープ	ハム		チンゲンサイ	たまねぎ・しいたけ	タンメン	なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	20.5	26.2
	チーズ(中のみ)		チーズ(中のみ)							
21 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				
	あじの香味ソースかけ	あじ粉つき			太ねぎ・しょうが	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ	619	754
	野菜のドレッシングあえ とん汁			小松菜・にんじん	キャベツ・とうもろこし	こんにやく		ドレッシング にぼし(だし)	27.1	32.8
22 (金)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	ポークビーンズ	ぶた肉・大豆 金時豆・ベーコン		にんじん	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 ぶどう酒・ウスターソース・チキンコンソメ	650	823
	野菜とまぐろのソテー みかんジュース(小中のみ)	まぐろの油づけ		にんじん	キャベツ・もやし・エリンギ みかんジュース(小中のみ)		なたね油	しょうゆ	29.0	36.3
25 (月)	秋の香りカレーライス・牛乳	牛肉	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	680	836
	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			ドレッシング		
	いりごとアーモンドのオリブオイルがらめ(小中のみ)		小にぼし(小中のみ)				アーモンド(小中のみ) オリブ油(小中のみ)		22.6	26.9
26 (火)	はぎごはん・牛乳		牛乳		えだ豆	精白米・もち米・黒米			566	721
	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 でんぶ	ごま油	しょうゆ・にぼし(だし)	23.0	27.9
	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)		
27 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				
	さんまのかんろ煮	さんまのかんろ煮					ごま	ドレッシング	665	798
	小松菜のあえもの だんご汁			小松菜	もやし・きゅうり たまねぎ・しめじ	白玉だんご		しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	21.2	24.7
	月見ゼリー(小中のみ)					月見ゼリー(小中のみ)				
28 (木)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	マカロニととうがんのクリーム煮	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・とうがん	じゃがいも マカロニ・小麦粉	なたね油	がらすープ・ぶどう酒 チキンコンソメ	585	746
	大豆のサラダ	大豆		にんじん	キャベツ・きゅうり			ドレッシング	24.6	31.0
29 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				
	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	557	677
	ナムル			小松菜・にんじん	もやし			ドレッシング	22.7	26.9

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)	601	23.8	19.2	349	86	2.6	3.0	326	0.69	0.54	30	5.6	2.2
中学生	749	29.0	22.5	384	104	3.5	3.8	390	0.90	0.63	37	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」(9月12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。



B 香西小・一宮小・弦打小・鬼無小・下笠居小・太田南小・国分寺北部小・国分寺南部小・附属小・勝賀中・一宮中・下笠居中・太田中・国分寺中・弦打幼・国分寺北部幼・国分寺南部幼



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 (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)		573	729	
	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	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	27.7	34.8
	フレンチサラダ			ブロッコリー	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
4 (月)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米		560	685	
	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・トウバンジャン	23.9	28.5
	中華スープ	とうふ・ハム		にんじん・ねぎ	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 (火)	中華風たきごみごはん(麦入り)・牛乳	焼きふた	牛乳	にんじん・ねぎ	たけのこ・えだ豆・ほししいたけ	精白米・精麦・さとう	ごま油	しょうゆ	576	678
	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		
	フルーツポンチ				パイナップル・みかん・もも	白玉だんご・カクテルゼリー			17.7	20.3
6 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米		674	801	
	なすとあつあげのみそいため	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 けずりふし(だし)・こんぶ(だし)		
	すまし汁	かまぼこ		ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ			しょうゆ・けずりふし(だし)・こんぶ(だし)	22.0	25.9
7 (木)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン		589	778	
	スパゲティナポリタン	ウィンナー ベーコン	粉チーズ	にんじん・ピーマン	たまねぎ・エリンギ・にんにく	スパゲティ	なたね油	トマトピューレ・トマトケチャップ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ・一味とうがらし	21.2	27.5
	イタリアンサラダ なし(小中のみ)			ピーマン	キャベツ・きゅうり・とうもろこし なし(小中のみ)			ドレッシング		
8 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米		602	751	
	さばのみそ煮	さばのみそ煮								
	チンゲンサイともやしのあえもの とうふ汁	とうふ	わかめ	チンゲンサイ・にんじん ねぎ	きゅうり・もやし たまねぎ・えのきたけ		ごま	ドレッシング しょうゆ・けずりふし(だし)・こんぶ(だし)	26.4	33.3
11 (月)	さけ菜めし(麦入り)・牛乳		牛乳			精白米・精麦		560	711	
	がんもどきとひじきのうま煮 ごまあえ	牛肉・がんもどき	ひじき	にんじん・さやいんげん 小松菜	ごぼう キャベツ・きゅうり	こんにゃく・さとう	なたね油 ごま	さけ菜めしごはんのもと しょうゆ・みりん ドレッシング	21.1	25.3
	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 でんぷん	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	575	709
12 (火)	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	23.3	27.8
	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン		625	822	
	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	30.0	37.9
13 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米		561	689	
	ひじきのり(小中のみ)・牛乳		ひじきのり(小中のみ) 牛乳							
	とうふのオイスターソース煮 アスパラガスのサラダ	とうふ・ぶた肉		チンゲンサイ・にんじん アスパラガス・にんじん	たまねぎ・しょうが・ほししいたけ キャベツ・きゅうり	さとう・でんぷん	なたね油・ごま油	しょうゆ・オイスターソース・チキンコンソメ ドレッシング	25.0	29.8
14 (木)	ドライカレー(ナン)・牛乳	大豆・ぶた肉・牛肉	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	615	744
	夏みかんサラダ				きゅうり・キャベツ・夏みかん			ドレッシング		
	ビーフンとうずらたまごのスープ ヨーグルト(小中のみ)	うずらたまご・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	27.6	32.6
15 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米		614	752	
	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 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 ミニトマト(小中のみ)	こんにゃく・さとう	ごま油	しょうゆ・みりん	25.6	30.6
19 (火)	コッペパン チョコ大豆クリーム(小中のみ)・牛乳		牛乳			コッペパン チョコ大豆クリーム(小中のみ)		634	841	
	アイントプフ ジャーマンポテト	ウィンナー・白いんげん豆 ベーコン		にんじん・さやいんげん	キャベツ・たまねぎ・セロリ たまねぎ		なたね油 なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ しょうゆ	21.8	27.4
	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	しょうゆ・チキンコンソメ	522	659
21 (木)	切りほし大根のあえもの ワンタンスープ	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		
	チーズ(中のみ)		チーズ(中のみ)		たまねぎ・しいたけ			がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	20.5	26.2
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米		619	754	
22 (金)	あじの香味ソースかけ	あじ粉つき			たまねぎ・しょうが	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ		
	野菜のドレッシングあえ とん汁			小松菜・にんじん	キャベツ・とうもろこし			ドレッシング	27.1	32.8
	とん汁	ぶた肉・麦みそ		にんじん・ねぎ	もやし・ごぼう		こんにゃく	にぼし(だし)		
25 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン		650	823	
	ポークビーンズ	ぶた肉・大豆 金時豆・ベーコン		にんじん	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 ぶどう酒・ウスターソース・チキンコンソメ		
	野菜とまぐろのソテー みかんジュース(小中のみ)	まぐろの油つけ		にんじん	キャベツ・もやし・エリンギ みかんジュース(小中のみ)		なたね油	しょうゆ	29.0	36.3
26 (火)	秋の香りカレーライス・牛乳	牛肉	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	680	836
	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			ドレッシング		
	いりごとアーモンドのオーリーブオイルがらめ(小中のみ)		小にぼし(小中のみ)				アーモンド(小中のみ) オーリーブ油(小中のみ)		22.6	26.9
27 (水)	はぎごはん・牛乳		牛乳		えだ豆	精白米・もち米・黒米		566	721	
	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	こんにゃく・さとう でんぷん	ごま油	しょうゆ・にぼし(だし)	23.0	27.9
	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)		
28 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米		665	798	
	さんまのかんろ煮	さんまのかんろ煮								
	小松菜のあえもの だんご汁 月見ゼリー(小中のみ)			小松菜	もやし・きゅうり たまねぎ・しめじ		ごま	ドレッシング しょうゆ・みりん・けずりふし(だし)・こんぶ(だし)	21.2	24.7
29 (金)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン		585	746	
	マカロニととうがんのクリーム煮	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・とうがん	じゃがいも マカロニ・小麦粉	なたね油	がらすープ・ぶどう酒 チキンコンソメ	24.6	31.0
	大豆のサラダ	大豆		にんじん	キャベツ・きゅうり			ドレッシング		

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)	602	24.1	19.2	349	86	2.6	2.9	323	0.69	0.55	31	5.8	2.2
中学生	751	29.4	22.6	385	104	3.5	3.7	386	0.90	0.65	38	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 (金)	牛どん・牛乳	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・太ねぎ・ほししいたけ	精白米・こんにやく・さとう・でんぷん		しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)	549	668
	もやしときくらげのあえもの			にんじん	もやし・きゅうり・きくらげ			ドレッシング	20.2	23.9
4 (月)	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)			573	729
	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	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	27.7	34.8
5 (火)	フレンチサラダ			ブロッコリー	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			560	685
	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・トウバンジャン	23.9	28.5
6 (水)	中華スープ	とうふ・ハム		にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ		なたね油・ごま油	からスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	中華風たきこみごはん(麦入り)・牛乳	焼きそば	牛乳	にんじん・ねぎ	たけのこ・えだ豆・ほししいたけ	精白米・精麦・さとう	ごま油	しょうゆ	576	678
	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		
7 (木)	フルーツポンチ				パイナップル・みかん・もも	白玉だんご・カクテルゼリー			17.7	20.3
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				
	なすとあつあげのみそいため	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 けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	674	801
	すまし汁	かまぼこ		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)		
8 (金)	さつまいもとくりのタルト(小中のみ)					さつまいもとくりのタルト (小中のみ)			22.0	25.9
	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	スパゲティナポリタン	ウィンナー ベーコン	粉チーズ	にんじん・ピーマン	たまねぎ・エリンギ・にんにく	スパゲティ	なたね油	トマトピューレ・トマトケチャップ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ・一味とうがらし	589	778
	イタリアンサラダ なし(小中のみ)			ピーマン	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	21.2	27.5
11 (月)	なし(小中のみ)				なし(小中のみ)					
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				
	さばのみそ煮	さばのみそ煮							602	751
	チンゲンサイともやしのあえもの とうふ汁	とうふ	わかめ	チンゲンサイ・にんじん ねぎ	きゅうり・もやし たまねぎ・えのきたけ		ごま	ドレッシング しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	26.4	33.3
12 (火)	シャインマスカット(小中のみ)				シャインマスカット(小中のみ)					
	さけ菜めし(麦入り)・牛乳		牛乳			精白米・精麦		さけ菜めしごはんのもと	560	711
	がんもどきとひじきのうま煮	牛肉・がんもどき	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	21.1	25.3
13 (水)	ごまあえ			小松菜	キャベツ・きゅうり		ごま	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 でんぷん	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	575	709
	はるさめスープ	ハム		にんじん・ねぎ	たまねぎ・キャベツ		なたね油・ごま油	からスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	23.3	27.8
14 (木)	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン				
	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	625	822
	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	からスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	30.0	37.9
15 (金)	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			561	689
	とうふのオイスターソース煮	とうふ・ぶた肉		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・しょうが・ほししいたけ	さとう・でんぷん	なたね油・ごま油	しょうゆ・オイスターソース・チキンコンソメ	25.0	29.8
	アスパラガスのサラダ			アスパラガス・にんじん	キャベツ・きゅうり			ドレッシング		
19 (火)	ドライカレー(ナン)・牛乳	大豆・ぶた肉・牛肉	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	615	744
	夏みかんサラダ				きゅうり・キャベツ・夏みかん			ドレッシング		
	ビーフンとうずらたまごのスープ	うずらたまご・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	からスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	27.6	32.6
	ヨーグルト(小中のみ)		ヨーグルト(小中のみ)							
20 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				
	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	614	752
	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	ごま油	しょうゆ・みりん		
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー					25.6	30.6
	ミニトマト(小中のみ)			ミニトマト(小中のみ)						
21 (木)	コッペパン チョコ大豆クリーム(小中のみ)・牛乳		牛乳			コッペパン チョコ大豆クリーム(小中のみ)			634	841
	アイントプフ	ウィンナー・白いんげん豆		にんじん・さやいんげん	キャベツ・たまねぎ・セロリ		なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ	21.8	27.4
	ジャーマンポテト	ベーコン			たまねぎ	じゃがいも	なたね油	しょうゆ		
22 (金)	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	しょうゆ・チキンコンソメ	522	659
	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		
	ワンタンスープ	ハム		チンゲンサイ	たまねぎ・しいたけ	タンメン	なたね油	からスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	20.5	26.2
25 (月)	チーズ(中のみ)		チーズ(中のみ)							
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				
	あじの香味ソースかけ	あじ粉つき			太ねぎ・しょうが	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ	619	754
26 (火)	野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	27.1	32.8
	とん汁	ぶた肉・麦みそ		にんじん・ねぎ	もやし・ごぼう	こんにやく		にぼし(だし)		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
27 (水)	ポークビーンズ	ぶた肉・大豆 金時豆・ベーコン		にんじん	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 ぶどう酒・ウスターソース・チキンコンソメ	650	823
	野菜とまぐろのソテー	まぐろの油づけ		にんじん	キャベツ・もやし・エリンギ		なたね油	しょうゆ	29.0	36.3
	みかんジュース(小中のみ)				みかんジュース(小中のみ)					
28 (木)	秋の香りカレーライス・牛乳	牛肉	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	からスープ・トマトケチャップ・ウスターソース カレー粉・とんかつソース・しょうゆ・ぶどう酒 チャツネ・チキンコンソメ	680	836
	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			ドレッシング		
	いりごとアーモンドのオリブオイルがらめ(小中のみ)		小にぼし(小中のみ)				アーモンド(小中のみ) オリブ油(小中のみ)		22.6	26.9
29 (金)	はぎごはん・牛乳		牛乳		えだ豆	精白米・もち米・黒米			566	721
	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 でんぷん	ごま油	しょうゆ・にぼし(だし)	23.0	27.9
	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)		
29 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				
	さんまのかんろ煮	さんまのかんろ煮							665	798
	小松菜のあえもの			小松菜	もやし・きゅうり		ごま	ドレッシング		
	だんご汁			にんじん・ねぎ	たまねぎ・しめじ	白玉だんご		しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	21.2	24.7
月見ゼリー(小中のみ)					月見ゼリー(小中のみ)					

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)	600	23.8	18.8	346	86	2.7	3.0	323	0.67	0.54	30	5.6	2.2
中学生	747	29.0	22.2	382	103	3.5	3.8	386	0.88	0.63	37	7.2	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、アレルギーのない「塩・こしょう・酢・酒・ローリエ」は記載していません。

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

※「ふるさとの食再発見週間」(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5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 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			588	764
	ぶたキムチ	ぶた肉		にら・にんじん	キャベツ・はくさいキムチ・もやし たまねぎ・しょうが・にんにく	さとう	ごま油	しょうゆ		
	ナムル			小松菜・にんじん	もやし・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	23.8	29.5
	ミックスナッツ						ミックスナッツ			
4 (月)	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	673	819
	にんじんサラダ	まぐろの油づけ		にんじん	きゅうり			ドレッシング	24.9	29.4
	チーズ		チーズ							
5 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			578	722
	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		
	中華あえ				もやし・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	24.2	28.8
	小魚入りアーモンド						小魚入りアーモンド			
6 (水)	コッペパン・チョコ大豆クリーム・牛乳		牛乳			コッペパン	チョコ大豆クリーム		633	838
	とり肉ののり塩バターいため	とり肉	青のり	にんじん	たまねぎ・とうもろこし		バター入りマーガリン なたね油	ぶどう酒		
	フルーツ白玉				みかん・パイナップル・もも	白玉だんご カクテルゼリー・さとう		ぶどう酒	26.0	32.8
7 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			584	716
	マーボー豆腐	とうふ・ぶた肉 みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・たけのこ・きくらげ 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・トマトパウダー・トウバンジャン		
	野菜のごまドレッシングあえ			にんじん	もやし・きゅうり	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	22.5	26.7
	シャインマスカット				ぶどう					
8 (金)	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)	659	768
	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	しょうゆ・みりん・一味とうがらし・こんぶ(だし)		
	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)	24.7	28.9
	ココアワッフル						ココアワッフル			
11 (月)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			632	777
	はものなんばんづけ	はも粉つき		にんじん	たまねぎ	さとう	なたね油	しょうゆ・一味とうがらし		
	ミニトマト			ミニトマト					27.8	33.4
	ふしめん汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	ふしめん		にぼし(だし)		
12 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			650	799
	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・米粉・さとう	なたね油	しょうゆ・トウバンジャン		
	根菜のきんぴら	てんぷら		にんじん さやいんげん	ごぼう・れんこん	こんにゃく・さとう	なたね油・ごま ごま油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし けずりぶし(だし)	24.9	29.8
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー						
13 (水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			612	776
	チリコンカン	ぶた肉・金時豆 大豆		にんじん・トマト パセリ	たまねぎ・にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース チキンコンソメ・トマトパウダー・チリパウダー		
	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		22.9	28.6
	黒ごまプリン						黒ごまプリン			
14 (木)	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			582	734
	こうやどうふの煮もの	ぶた肉・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	26.4	32.1
	たくあんのごまあえ			にんじん	もやし・きゅうり・たくあん		ごま	しょうゆ		
15 (金)	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・でんぶん	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	643	787
	小いわしのからあげ		小いわし粉つき				なたね油		25.6	30.6
	ミニトマト			ミニトマト						
19 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			603	756
	さばの塩焼き	さば								
	ひじきのいり煮	あつあげ・てんぷら	ひじき	にんじん	ごぼう・えだ豆	こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)	27.8	34.8
	梅ちりめんあえ				もやし・きゅうり			梅ちりめんごはんのもと・しょうゆ		
20 (水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			557	726
	アイントプフ	ウインナー ベーコン・レンズ豆		にんじん さやいんげん	たまねぎ・かぼ	じゃがいも	なたね油	チキンコンソメ・ナツメグ		
	ザウアクラウト風サラダ				キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油	ワインビネガー	19.7	24.9
21 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			589	725
	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	27.0
	切りほし大根のごまドレッシングあえ			にんじん	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		
22 (金)	はぎごはん・牛乳		牛乳			精白米・黒米			617	763
	根菜の煮もの	ぶた肉・大豆		にんじん・さやいんげん	ごぼう・れんこん	こんにゃく・さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ		
	おかかあえ	かつおぶし		小松菜	もやし			しょうゆ	23.0	27.5
	野菜マフィン						野菜マフィン			
25 (月)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			578	759
	ミートスパゲティ	ぶた肉・牛肉		にんじん・ピーマン	たまねぎ・エリンギ・にんにく	スパゲティ	なたね油	トマトピューレ・ぶどう酒・トマトケチャップ ウスターソース・チキンコンソメ・トマトパウダー		
	イタリアンサラダ			にんじん	きゅうり・キャベツ・とうもろこし			ドレッシング	25.8	32.3
26 (火)	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		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・にんじん	たまねぎ・えのきたけ			にぼし(だし)		
27 (水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			575	725
	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		24.8	31.0
28 (木)	プリン						プリン			
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			583	729
	じゃがいものそぼろ煮	ぶた肉・牛肉		にんじん	たまねぎ・えだ豆	じゃがいも・こんにゃく さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ		
	おひたし	かつおぶし		小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ	20.2	24.2
29 (金)	月見ゼリー					月見ゼリー				
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			583	720
	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	21.9	26.3
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)	606	24.2	19.7	353	89	3.2	3.2	294	0.74	0.55	24	5.2	1.9
中学生	758	29.4	23.2	382	108	4.0	4.0	346	0.97	0.64	30	6.7	2.4

※都合により、献立を変更する場合があります。

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

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

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

※「ふるさとの食再発見週間」(9月27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



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 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			632	777
	はものなんばんづけ	はも粉つき		にんじん	たまねぎ	さとう	なたね油	しょうゆ・一味とうがらし		
	ミニトマト			ミニトマト					27.8	33.4
	ふしめん汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	ふしめん		にぼし(だし)		
4 (月)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			578	722
	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		
	中華あえ				もやし・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	24.2	28.8
	小魚入りアーモンド						小魚入りアーモンド			
5 (火)	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・チャツネ・チキンコンソメ	673	819
	にんじんサラダ	まぐろの油づけ		にんじん	きゅうり			ドレッシング	24.9	29.4
	チーズ		チーズ							
6 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			584	716
	マーボー豆腐	とうふ・ぶた肉 みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・たけのこ・きくらげ 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・がらすープ チキンコンソメ・トマトパウダー・トウバンジャン		
	野菜のごまドレッシングあえ			にんじん	もやし・きゅうり	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	22.5	26.7
	シャインマスカット				ぶどう					
7 (木)	コッペパン・チョコ大豆クリーム・牛乳		牛乳			コッペパン	チョコ大豆クリーム		633	838
	とり肉ののり塩バターいため	とり肉	青のり	にんじん	たまねぎ・とうもろこし		バター入りマーガリン なたね油	ぶどう酒		
	フルーツ白玉				みかん・パイナップル・もも	白玉だんご カクテルゼリー・さとう		ぶどう酒	26.0	32.8
8 (金)	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・でんぶん	なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	643	787
	小さいわしのからあげ		小さいわし粉つき				なたね油			
	ミニトマト			ミニトマト					25.6	30.6
11 (月)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			588	764
	ぶたキムチ	ぶた肉		にら・にんじん	キャベツ・はくさいキムチ・もやし たまねぎ・しょうが・にんにく	さとう	ごま油	しょうゆ		
	ナムル			小松菜・にんじん		さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	23.8	29.5
	ミックスナッツ						ミックスナッツ			
12 (火)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			612	776
	チリコンカン	ぶた肉・金時豆 大豆		にんじん・トマト パセリ	たまねぎ・にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース チキンコンソメ・トマトパウダー・チリパウダー		
	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		22.9	28.6
	黒ごまプリン					黒ごまプリン				
13 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			650	799
	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・米粉・さとう	なたね油	しょうゆ・トウバンジャン		
	根菜のきんぴら	てんぷら		にんじん さやいんげん	ごぼう・れんこん	こんにゃく・さとう	なたね油・ごま ごま油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし けずりぶし(だし)	24.9	29.8
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー						
14 (木)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			578	759
	ミートスパゲティ	ぶた肉・牛肉		にんじん・ピーマン	たまねぎ・エリンギ・にんにく	スパゲティ	なたね油	トマトピューレ・ぶどう酒・トマトケチャップ ウスターソース・チキンコンソメ・トマトパウダー		
	イタリアンサラダ			にんじん	きゅうり・キャベツ・とうもろこし			ドレッシング	25.8	32.3
	ヨーグルト		ヨーグルト							
15 (金)	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)	659	768
	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	しょうゆ・みりん・一味とうがらし・こんぶ(だし)		
	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)	24.7	28.9
	ココアワッフル					ココアワッフル				
19 (火)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			557	726
	アイントプフ	ウインナー ベーコン・レンズ豆		にんじん さやいんげん	たまねぎ・かぶ	じゃがいも	なたね油	チキンコンソメ・ナツメグ		
	ザウアクラウト風サラダ				キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油	ワインビネガー	19.7	24.9
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			603	756
20 (水)	さばの塩焼き	さば								
	ひじきのいり煮	あつあげ・てんぷら	ひじき	にんじん	ごぼう・えだ豆	こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)	27.8	34.8
	梅ちりめんあえ				もやし・きゅうり			梅ちりめんごはんのもと・しょうゆ		
	はぎごはん・牛乳		牛乳		えだ豆	精白米・黒米			617	763
21 (木)	根菜の煮もの	ぶた肉・大豆		にんじん・さやいんげん	ごぼう・れんこん	こんにゃく・さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ		
	おかかあえ	かつおぶし		小松菜	もやし			しょうゆ	23.0	27.5
	野菜マフィン					野菜マフィン				
22 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			589	725
	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 がらすープ・トウバンジャン		
	切りほし大根のごまドレッシングあえ			にんじん	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	22.5	27.0
25 (月)	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			582	734
	こうやどうふの煮もの	ぶた肉・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		
	たくあんのごまあえ			にんじん	もやし・きゅうり・たくあん		ごま	しょうゆ	26.4	32.1
26 (火)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			575	725
	とり肉ととうがらのスープ煮	とり肉・白いんげん豆		にんじん	とうがら・たまねぎ・しめじ	マカロニ	なたね油	がらすープ・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		24.8	31.0
	プリン					プリン				
27 (水)	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		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・にんじん	たまねぎ・えのきたけ			にぼし(だし)		
28 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			583	720
	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		
	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	21.9	26.3
29 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			583	729
	じゃがいものそぼろ煮	ぶた肉・牛肉		にんじん	たまねぎ・えだ豆	じゃがいも・こんにゃく さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ		
	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	20.2	24.2

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)	606	24.2	19.7	353	89	3.2	3.2	294	0.74	0.55	24	5.2	1.9
中学生	758	29.4	23.2	382	108	4.0	4.0	346	0.97	0.64	30	6.7	2.4

▼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26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 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロリー 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 (金)	スタミナジャージャーどんぶり・牛乳 チンゲンサイのサラダ	ぶた肉・みそ 牛乳	牛乳	にんじん・ねぎ チンゲンサイ・にんじん	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・チキンコンソメ テンメンジャン・トウバンジャン	540	685
4 (月)	中華風たきこみごはん・牛乳 とり肉のねぎソース ひじきサラダ フルーツポンチ	焼きぶた とり肉	牛乳	にんじん・ねぎ ねぎ	たけのこ・えだ豆・ほししいたけ しょうが	精白米・さとう でんぶん・さとう	ごま油 なたね油・ごま油	しょうゆ しょうゆ	625	755
5 (火)	小型コッペパン・牛乳 スパゲティナポリタン イタリアンサラダ シャインマスカット (小中のみ)	牛乳 ウインナー ベーコン	牛乳 粉チーズ	にんじん・ピーマン	たまねぎ・エリンギ・にんにく	コッペパン スパゲティ	ごま油 なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ ぶどう酒・ウスターソース・チキンコンソメ	565	753
6 (水)	ごはん・牛乳 なすとあつあげの中華煮 はるさめサラダ なし	牛乳 あつあげ・ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん・ピーマン にんじん	たまねぎ・なす・たけのこ・太ねぎ しょうが・にんにく	精白米 さとう・でんぶん	ごま油	しょうゆ・テンメンジャン・みりん チキンコンソメ・トウバンジャン	604	761
7 (木)	ごはん・牛乳 かみかみかきあげ ごまあえ とん汁	牛乳 するめ	牛乳	にんじん にんじん	れんこん・えだ豆 もやし・キャベツ・きゅうり	精白米 さつまいも・天ぷら粉	ごま油 ごま	しょうゆ にほし (だし)	586	742
8 (金)	ごはん・牛乳 いわしのかば焼き風 五色あえ なす入りふしめん汁 さつまいもとくりのタルト (小中のみ)	牛乳 いわし粉つき	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが 大根・きゅうり・とうもろこし たまねぎ・なす	精白米 さとう	ごま油 なたね油	しょうゆ・みりん しょうゆ しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	698	854
11 (月)	黒糖パン・牛乳 はものエスカベッシュ 青のりポテト たまごとオクラのスープ ピオーネ	牛乳 はも粉つき	牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ・レモン たまねぎ・えのきたけ	黒糖パン さとう	ごま油 なたね油	しょうゆ がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	636	832
12 (火)	ごはん・手作りひじきふりかけ・牛乳 焼きどうふのみそそぼろ煮 和風サラダ みかんジュース (小中のみ)	かつおぶし 焼きどうふ・ぶた肉 みそ	牛乳 ひじき・ちりめん・牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ・ほししいたけ・しょうが ごぼう・きゅうり・とうもろこし	精白米・さとう さとう・でんぶん	ごま油	みりん・しょうゆ しょうゆ・一味とうがらし しょうゆ・ポン酢	651	803
13 (水)	ドライカレー (ナン)・牛乳 夏みかんサラダ ビーフンとうがらたまごのスープ ヨーグルト	かつおぶし ぶた肉・大豆・牛肉	牛乳 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	精白米・さとう ナン・でんぶん	ごま油 なたね油	しょうゆ がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	606	737
14 (木)	キムタクごはん・牛乳 えびと大豆のあげ煮 ナムル わかめスープ	ぶた肉 小えび粉つき・大豆	牛乳	にんじん・ピーマン にんじん・ねぎ	はくさい・キムチ・たくあん・えだ豆・しょうが もやし・にんにく	精白米・さとう でんぶん・さとう	ごま油 なたね油	しょうゆ しょうゆ・みりん	571	679
15 (金)	セルフで焼きたチキンバーガー・牛乳 クラムチャウダー	とり肉 白いんげん豆 あさり・ベーコン	牛乳 牛乳 チーズ (中のみ)	にんじん・ピーマン にんじん・パセリ	キャベツ	コッペパン・さとう でんぶん	ごま油 なたね油	しょうゆ・みりん がらスープ・ぶどう酒 チキンコンソメ	600	861
19 (火)	ごはん・牛乳 あじの香味ソース 海そうサラダ もやしごま担々スープ	牛乳 あじ粉つき	牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ・しょうが キャベツ・きゅうり・とうもろこし	精白米 さとう	ごま油 なたね油	しょうゆ しょうゆ がらスープ・しょうゆ チキンコンソメ・トウバンジャン	605	768
20 (水)	ごはん・牛乳 とり肉とレバーの香りあげ きんぴら アスパラガスのサラダ ミニトマト	牛乳 とり肉・とりレバー粉つき	牛乳	にんじん にんじん・さやいんげん	しょうが・にんにく ごぼう	精白米 でんぶん・さとう	ごま油 なたね油	しょうゆ しょうゆ・トウバンジャン しょうゆ・みりん	662	837
21 (木)	コッペパン (袋入り)・手作りりんごジャム・牛乳 マカロニととうがらのクリーム煮 親子ビーンズサラダ	牛乳 とり肉	牛乳	りんご・レモン にんじん・パセリ	たまねぎ・とうがら	コッペパン (袋入り)・さとう	ごま油 なたね油	がらスープ・ぶどう酒 チキンコンソメ	573	687
22 (金)	野菜たっぷりカレーライス・牛乳 切りほし大根のはりはりづけ レモンムース (小中のみ)	ぶた肉 かつおぶし	牛乳 牛乳	かぼちゃ・にんじん ピーマン	たまねぎ・なす・にんにく しょうが	精白米・じゃがいも 小麦粉	ごま油 なたね油	がらスープ・トマトケチャップ・ウスターソース カレー粉・とんかつソース・ぶどう酒・チャツネ しょうゆ・チキンコンソメ	649	808
25 (月)	はぎごはん・牛乳 さんまのかんろ煮 ちくぜん煮 きゅうりの土佐づけ	牛乳 さんまのかんろ煮	牛乳	えだ豆	きゅうり・たくあん・切りほし大根	精白米・もち米・黒米	ごま油	しょうゆ しょうゆ・みりん	616	772
26 (火)	焼肉ピラフ・牛乳 ししゃものいそべあげ こんぶあえ ワンタンスープ チーズ (小中のみ)	牛肉 ししゃも・青のり	牛乳 牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ・えだ豆・にんにく・しょうが キャベツ・もやし・とうもろこし	精白米・さとう 天ぷら粉	ごま油 なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ・トウバンジャン しょうゆ	610	741
27 (水)	コッペパン・牛乳 カレーブルスト ザワークラウト風 アイントプフ	牛乳 ウインナー	牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ キャベツ・きゅうり・レモン	コッペパン 皮つきフライドポテト	ごま油 なたね油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	603	784
28 (木)	ごはん・牛乳 とり肉のトマトチーズ焼き ツナコーンサラダ コンソメスープ	牛乳 とり肉	牛乳	にんじん トマト・パセリ	たまねぎ キャベツ・きゅうり・とうもろこし	精白米 米粉	ごま油 なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ しょうゆ	600	762
29 (金)	さけわかめごはん・牛乳 さといもコロッケ 香りあえ お月見だんご汁 月見ゼリー (小中のみ)	牛乳 ささみの油づけ・かまぼこ 油あげ	牛乳	小松菜・にんじん にんじん・ねぎ	もやし・きゅうり・すだち たまねぎ	精白米 さといもコロッケ	ごま油 なたね油	さけわかめごはんのもと しょうゆ しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	678	820

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)	614	24.8	20.2	29.7%	351	84	3.1	2.8	323	0.91	0.55	28	5.1	2.4
中学生	772	30.5	23.9	27.9%	390	102	4.0	3.7	388	1.18	0.64	35	6.5	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。
 ※21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」(9月11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。