



# 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)	
2 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦					
	いわしのかば焼き風	いわし粉つき			しょうが	さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん	584	857	
	ゆず香あえ			小松菜・にんじん	大根		ごま	ドレッシング			
	すまし汁	とうふ	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)	22.0	28.3	
3 (火)	お米のタルト (中のみ)					お米のタルト(中のみ)					
	全粒粉パン・黒豆きなこクリーム・牛乳		牛乳			全粒粉パン	黒豆きなこクリーム		618	775	
	ポトフ	とり肉・白いんげん豆 ベーコン		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	25.8	32.1	
4 (水)	海そうサラダ		海そうミックス		キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング			
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦					
	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	608	767	
5 (木)	ゆでブロッコリー			ブロッコリー					23.8	29.4	
	野菜のみそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・大根			にぼし(だし)			
	ばら粥(えび入り)・牛乳	えび・油あげ・こうや豆腐	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)	643	771	
6 (金)	さつまいものあげもん					さつまいも・天ぷら粉	なたね油				
	ふしめん汁	かまぼこ		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)	20.1	23.7	
	しょうゆ豆	しょうゆ豆									
10 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			607	772	
	さばのゆずみそ煮	さばのゆずみそ煮									
	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	なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん	24.5	30.5	
11 (水)	ごまあえ			小松菜・にんじん	キャベツ		ごま	ドレッシング			
	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	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	ぶどう酒・しょうゆ チキンコンソメ	589	766	
12 (木)	野菜サラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	23.7	30.3	
	りんご				りんご						
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦					
13 (金)	ヤンニョムチキン	とり肉・みそ			にんにく・しょうが	でんぶん・米粉 さとう	なたね油・ごま	トマトケチャップ・しょうゆ みりん・トウバンジャン	616	768	
	チョレギサラダ		のり	小松菜・にんじん	もやし		ごま	ドレッシング			
	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	梅ちりめんごはんのもと	26.4	31.8	
16 (月)	梅ちりめんごはん・牛乳		牛乳			精白米		梅ちりめんごはんのもと	591	728	
	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)	24.4	28.6	
17 (火)	チーズ		チーズ								
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦					
	魚のごまみそソースかけ	メルルーサ・みそ			しょうが	でんぶん・さとう	なたね油・ごま		595	742	
18 (水)	小松菜のあえもの			小松菜・にんじん	もやし			ドレッシング			
	けんちん汁	とうふ・油あげ		にんじん・ねぎ	ごぼう	こんにゃく		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	25.8	31.2	
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン					
19 (木)	ポークチャップ	ぶた肉			たまねぎ・エリンギ	さとう	なたね油	トマトケチャップ・トマトピューレ・ぶどう酒 ウスターソース・みりん・しょうゆ	674	840	
	こふきいも					じゃがいも					
	野菜のスープ	ベーコン		にんじん・パセリ	キャベツ・たまねぎ・セロリ		なたね油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	28.2	34.5	
20 (金)	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					
	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					
	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・チンゲンサイ	たまねぎ・なす・たけのこ・しょうが・にんにく	さとう・でんぶん	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	585	762	
23 (月)	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	23.1	29.6	
	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)	577	712	
	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				
24 (火)	ゆかりあえ			小松菜・にんじん	もやし			赤じそ粉・しょうゆ			
	げんこつあめ(中のみ)					げんこつあめ(中のみ)			27.2	32.8	
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦					
25 (水)	マーボー豆腐	とうふ・ぶた肉 みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・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	605	752	
	チンゲンサイのサラダ	ハム		チンゲンサイ・にんじん	もやし	さとう	ごま油	しょうゆ	28.8	34.7	
	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			
26 (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				
	肉だんご	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・しょうゆ・チキンコンソメ	677	848	
	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	20.5	25.1	
27 (金)	お米のパパロア					お米のパパロア					
	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)			
	ぶた肉と野菜のいためもの	ぶた肉		にんじん	キャベツ・たまねぎ・しょうが	さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	575	770	
30 (月)	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			けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	25.5	33.8	
	チーズ(中のみ)		チーズ(中のみ)								
	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	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	634	789	
31 (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	22.5	27.0	
	ミニトマト			ミニトマト							
	五目ごはん(麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	ごぼう・しめじ	精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ			
31 (火)	こうや豆腐のうま煮	ぶた肉・こうや豆腐		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)	662	770	
	ちりめんあえ		ちりめん	小松菜	もやし・キャベツ	さとう		ポン酢・しょうゆ	32.6	38.8	
	いも大福					いも大福					
31 (火)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン					
	かぼちゃのシチュー	とり肉 白いんげん豆	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	615	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		24.6	30.2	
31 (火)	ぶどうゼリー					ぶどうゼリー					
	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)	600	750	
	さつまいものからあげ			こんぶ	きゅうり・切りほし大根	さつまいも	なたね油	しょうゆ	17.4	20.9	
31 (火)	切りほし大根のあえもの			にんじん		さとう	ごま油				
	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	636	739	
	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			
31 (火)	コンソメスープ	ウインナー		にんじん・パセリ	たまねぎ・セロリ	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	24.4	28.2	
	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					
31 (火)	さばのしょうが煮	さばのしょうが煮									
	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	680	859	
	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)	23.9	29.6	
みかん				みかん							

### 10月学校給食栄養量(21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)	618	24.5	19.5	356	91	2.8	2.9	227	0.69	0.54	27	6.1	2.3
中学生	777	30.1	23.5	402	111	4.2	3.8	265	0.88	0.62	33	7.8	2.9

※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。

▼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

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)	
2 (月)	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	616	716
	くきわかめのおえもの		くきわかめ		キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
	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)	21.2	24.3
	豆乳プリン(小中のみ)					豆乳プリン(小中のみ)				
3 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			584	857
	いわしのかば焼き風	いわし粉つき			しょうが	さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん		
	ゆず香あえ			小松菜・にんじん	大根		ごま	ドレッシング		
	すまし汁	とうふ	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)	22.0	28.3
4 (水)	全粒粉パン					全粒粉パン	黒豆きなこクリーム(小中のみ)		618	775
	黒豆きなこクリーム(小中のみ)・牛乳		牛乳							
	ポトフ	とり肉・白いんげん豆 ベーコン		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	25.8	32.1
	海そうサラダ		海そうミックス		キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
5 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			608	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					23.8	29.4
	野菜のみそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・大根			にぼし(だし)		
6 (金)	ばら粥(えび入り)・牛乳	えび・油あげ・こうやとうふ	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)	643	771
	さつまいものあげもん					さつまいも・天ぷら粉	なたね油			
	ふしめん汁	かまぼこ		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)	20.1	23.7
	しょうゆ豆(小中のみ)	しょうゆ豆(小中のみ)								
10 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			607	772
	さばのゆずみそ煮	さばのゆずみそ煮								
	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	なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん	24.5	30.5
	ごまあえ			小松菜・にんじん	キャベツ		ごま	ドレッシング		
11 (水)	食パン(袋入り)・牛乳		牛乳			食パン(袋入り)			590	727
	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	ぶどう酒・しょうゆ チキンコンソメ		
	野菜サラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	23.7	29.2
	りんご(小中のみ)				りんご(小中のみ)					
12 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			616	768
	ヤンニョムチキン	とり肉・みそ			にんにく・しょうが	でんぶん・米粉 さとう	なたね油・ごま	トマトケチャップ・しょうゆ みりん・トウバンジャン		
	チョレギサラダ		のり	小松菜・にんじん	もやし		ごま	ドレッシング	26.4	31.8
	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		
13 (金)	梅ちりめんごはん・牛乳		牛乳			精白米		梅ちりめんごはんのもと	591	728
	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)		
	むらこ汁	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)	24.4	28.6
	チーズ(小中のみ)		チーズ(小中のみ)							
16 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			595	742
	魚のごまみそソースかけ	メルルーサ・みそ			しょうが	でんぶん・さとう	なたね油・ごま			
	小松菜のおえもの			小松菜・にんじん	もやし			ドレッシング	25.8	31.2
	けんちん汁	とうふ・油あげ		にんじん・ねぎ	ごぼう			しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
17 (火)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			674	840
	ポークチャップ	ぶた肉			たまねぎ・エリンギ	さとう	なたね油	トマトケチャップ・トマトピューレ・ぶどう酒 ウスターソース・みりん・しょうゆ		
	こぶきいも					じゃがいも				
	野菜のスープ	ベーコン		にんじん・パセリ	キャベツ・たまねぎ・セロリ		なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	28.2	34.5
18 (水)	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)				
	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			585	762
	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・チンゲンサイ	たまねぎ・なす・たけのこ・しょうが・にんにく	さとう・でんぶん	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		
	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	23.1	29.6
19 (木)	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)	577	712
	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			
	ゆかりあえ			小松菜・にんじん	もやし			赤じそ粉・しょうゆ	27.2	32.8
	げんこつあめ(中のみ)					げんこつあめ(中のみ)				
20 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			605	752
	マーボー豆腐	とうふ・ぶた肉 みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・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・がらすープ チキンコンソメ・トウバンジャン		
	チンゲンサイのサラダ	ハム		チンゲンサイ・にんじん	もやし	さとう	ごま油	しょうゆ	28.8	34.7
	かえりアーモンド(小中のみ)		かえり(小中のみ)			さとう(小中のみ)	アーモンド(小中のみ)	みりん(小中のみ)・しょうゆ(小中のみ)		
23 (月)	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		677	848
	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・しょうゆ・チキンコンソメ		
	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	20.5	25.1
	お米のパパロア(小中のみ)					お米のパパロア(小中のみ)				
24 (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)	575	770
	ぶた肉と野菜のいためもの	ぶた肉		にんじん	キャベツ・たまねぎ・しょうが	さとう	なたね油	しょうゆ・みりん		
	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			けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	25.5	33.8
	チーズ(中のみ)		チーズ(中のみ)							
25 (水)	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	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	634	789
	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	22.5	27.0
	ミニトマト(小中のみ)			ミニトマト(小中のみ)						
	五目ごはん(麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	ごぼう・しめじ	精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ	662	770
26 (木)	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)		
	ちりめんあえ		ちりめん	小松菜	もやし・キャベツ	さとう		ボン酢・しょうゆ	32.6	38.8
	いも大福(小中のみ)					いも大福(小中のみ)				
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			615	773
27 (金)	かぼちゃのシチュー	とり肉 白いんげん豆	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		24.6	30.2
	ぶどうゼリー(小中のみ)					ぶどうゼリー(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)	600	750
30 (月)	さつまいものからあげ			こんぶ	きゅうり・切りほし大根	さつまいも	なたね油		17.4	20.9
	切りほし大根のおえもの			にんじん		ごま油		しょうゆ		
	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	636	739
	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		
31 (火)	コンソメスープ	ウインナー		にんじん・パセリ	たまねぎ・セロリ	じゃがいも	なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	24.4	28.2
	ココアワッフル(小中のみ)					ココアワッフル(小中のみ)				

### 10月学校給食栄養量(21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)	615	24.4	19.6	351	91	2.9	2.9	225	0.72	0.53	26	6.2	2.3
中学生	768	29.7	23.3	393	110	4.3	3.8	264	0.91	0.60	33	7.9	2.9

※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。  
 ※11日(火)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。

▼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

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)
2 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦		544	673	
	ぶたキムチ	ぶた肉		にんじん・ねぎ	たまねぎ・キャベツ はくさいキムチ・しょうが・にんにく	さとう	ごま油	しょうゆ	22.5	26.9
	ナムル			小松菜・にんじん	もやし			ドレッシング		
3 (火)	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	616	716
	くきわかめのあえもの	くきわかめ			キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
	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)	21.2	24.3
4 (水)	豆乳プリン(小中のみ)					豆乳プリン(小中のみ)				
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			584	857
	いわしのかば焼き風	いわし粉つき			しょうが	さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん		
	ゆず香あえ			小松菜・にんじん	大根		ごま	ドレッシング		
5 (木)	すまし汁	とうふ	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)	22.0	28.3
	お米のタルト(中のみ)					お米のタルト(中のみ)				
	全粒粉パン 黒豆きなこクリーム(小中のみ)・牛乳		牛乳			全粒粉パン	黒豆きなこクリーム(小中のみ)		618	775
6 (金)	ポトフ	とり肉・白いんげん豆 ベーコン		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	25.8	32.1
	海そうサラダ		海そうミックス		キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			608	767
10 (火)	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					23.8	29.4
	野菜のみそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・大根			にぼし(だし)		
11 (水)	ばらざし(えび入り)・牛乳	えび・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)	643	771
	さつまいものあげもん					さつまいも・天ぷら粉	なたね油			
	ふしめん汁	かまぼこ		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)	20.1	23.7
12 (木)	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			607	772
	さばのゆずみそ煮	さばのゆずみそ煮								
13 (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	なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん	24.5	30.5
	ごまあえ			小松菜・にんじん	キャベツ		ごま	ドレッシング		
	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			589	766
16 (月)	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	ぶどう酒・しょうゆ チキンコンソメ		
	野菜サラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	23.7	30.3
	りんご(小中のみ)				りんご(小中のみ)					
17 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			616	768
	ヤンニョムチキン	とり肉・みそ			にんにく・しょうが	でんぶん・米粉 さとう	なたね油・ごま	トマトケチャップ・しょうゆ みりん・トウバンジャン		
	チョレギサラダ		のり	小松菜・にんじん	もやし		ごま	ドレッシング	26.4	31.8
18 (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	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	梅ちりめんごはん・牛乳		牛乳			精白米		梅ちりめんごはんのもと	591	728
	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)		
19 (木)	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)	24.4	28.6
	チーズ(小中のみ)		チーズ(小中のみ)							
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			595	742
20 (金)	魚のごまみそソースかけ	メルルルサ・みそ			しょうが	でんぶん・さとう	なたね油・ごま			
	小松菜のあえもの			小松菜・にんじん	もやし			ドレッシング	25.8	31.2
	けんちん汁	とうふ・油あげ		にんじん・ねぎ	ごぼう			こんにゃく		
21 (土)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	ポークチャップ	ぶた肉			たまねぎ・エリンギ	さとう	なたね油	トマトケチャップ・トマトピューレ・ぶどう酒 ウスターソース・みりん・しょうゆ	674	840
	こぶきいも					じゃがいも				
22 (日)	野菜のスープ	ベーコン		にんじん・パセリ	キャベツ・たまねぎ・セロリ		なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	28.2	34.5
	ヨーグルト・希少糖入リンシロップ(小中のみ)		ヨーグルト(小中のみ)			希少糖入リンシロップ(小中のみ)				
	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			585	762
23 (月)	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・チンゲンサイ	たまねぎ・なす・たけのこ・しょうが・にんにく	さとう・でんぶん	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	23.1	29.6
	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		
	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)	577	712
24 (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			
	ゆかりあえ			小松菜・にんじん	もやし			赤じそ粉・しょうゆ	27.2	32.8
	げんこつあめ(中のみ)					げんこつあめ(中のみ)				
25 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			605	752
	マーボー豆腐	とうふ・ぶた肉 みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・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・がらすープ チキンコンソメ・トウバンジャン		
	チンゲンサイのサラダ	ハム		チンゲンサイ・にんじん	もやし	さとう	ごま油	しょうゆ	28.8	34.7
26 (木)	かえりアーモンド(小中のみ)		かえり(小中のみ)			さとう(小中のみ)	アーモンド(小中のみ)	みりん(小中のみ)・しょうゆ(小中のみ)		
	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・しょうゆ・チキンコンソメ	677	848
27 (金)	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	20.5	25.1
	お米のパパロア(小中のみ)					お米のパパロア(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)	575	770
28 (土)	ぶた肉と野菜のいためもの	ぶた肉		にんじん	キャベツ・たまねぎ・しょうが	さとう	なたね油	しょうゆ・みりん		
	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			けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	25.5	33.8
	チーズ(中のみ)		チーズ(中のみ)							
29 (日)	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	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	634	789
	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	22.5	27.0
	ミニトマト(小中のみ)			ミニトマト(小中のみ)						
30 (月)	五目ごはん(麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	ごぼう・しめじ	精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ	662	770
	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)		
	ちりめんあえ		ちりめん	小松菜	もやし・キャベツ	さとう		ポン酢・しょうゆ	32.6	38.8
31 (火)	いも大福(小中のみ)					いも大福(小中のみ)				
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			615	773
	かぼちゃのシチュー	とり肉 白いんげん豆	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		
10月 (月)	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		24.6	30.2
	ぶどうゼリー(小中のみ)					ぶどうゼリー(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)	600	750
11月 (月)	さつまいものからあげ					さつまいも	なたね油			
	切りほし大根のあえもの		こんぶ	にんじん	きゅうり・切りほし大根	さとう	ごま油	しょうゆ	17.4	20.9

### 10月学校給食栄養量(21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)	611	24.3	19.2	349	90	2.7	2.9	225	0.70	0.53	26	6.1	2.3
中学生	766	29.7	22.9	392	109	4.0	3.8	264	0.90	0.61	32	7.7	2.9

※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」(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。

### ▼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

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)
2 月	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	とり肉 大豆	牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ・とうがん キャベツ・きゅうり	コッペパン	なたね油	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ ドレッシング	612	778
3 火	麦ごはん・牛乳 ぶたキムチ ナムル	ぶた肉	牛乳	にんじん・ねぎ 小松菜・にんじん	たまねぎ・キャベツ はくさいキムチ・しょうが・にんにく もやし	精白米・精麦 さとう	ごま油	しょうゆ ドレッシング	544	673
4 水	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(小中のみ)	牛肉・大豆・油あげ くきわかめ 油あげ・みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ・ねぎ	えだ豆 キャベツ・きゅうり・とうもろこし たまねぎ	精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ ドレッシング にぼし(だし)	616	716
5 木	麦ごはん・牛乳 いわしのかば焼き風 ゆず香あえ すまし汁 お米のタルト(中のみ)	いわし粉つき	牛乳	小松菜・にんじん ねぎ	しょうが 大根 たまねぎ・えのきたけ	精白米・精麦 さとう・でんぶん	なたね油 ごま	しょうゆ・みりん ドレッシング しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	584	857
6 金	全粒粉パン 黒豆きなこクリーム(小中のみ)・牛乳 ポトフ 海そうサラダ	とり肉・白いんげん豆 ベーコン 海そうミックス	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ・セロリ キャベツ・きゅうり・とうもろこし	全粒粉パン	黒豆きなこクリーム(小中のみ) なたね油	がらスープ・ぶどう酒 チキンコンソメ ドレッシング	618	775
10 火	麦ごはん・牛乳 ハンバーグきのこソースかけ ゆでブロッコリー 野菜のみそ汁	ハンバーグ	牛乳	にんじん・ねぎ ブロッコリー	たまねぎ・しめじ・エリンギ えのきたけ・しょうが・にんにく	精白米・精麦 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 にぼし(だし)	608	767
11 水	ばらずし(えび入り)・牛乳 さつまいものあげもん ふしめん汁 しょうゆ豆(小中のみ)	えび・油あげ・こうやどうふ かまぼこ しょうゆ豆(小中のみ)	牛乳	にんじん にんじん・ねぎ	ごぼう・グリーンピース・ほししいたけ たまねぎ	精白米・さとう さつまいも・天ぷら粉 ふしめん	なたね油	しょうゆ・こんぶ(だし) しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	643	771
12 木	麦ごはん・牛乳 さばのゆずみそ煮 切りほし大根のふくめ煮 ごまあえ	さばのゆずみそ煮 てんぷら・油あげ	牛乳	にんじん・さやいんげん 小松菜・にんじん	切りほし大根 キャベツ	精白米・精麦 さとう	なたね油・ごま油 ごま	しょうゆ・みりん ドレッシング	607	772
13 金	食パン(袋入り)・牛乳 きのこスパゲティ 野菜サラダ りんご(小中のみ)	とり肉・ベーコン のり(小中のみ)	牛乳	にんじん・ピーマン にんじん	たまねぎ・えのきたけ・エリンギ しめじ・にんにく キャベツ・きゅうり・とうもろこし りんご(小中のみ)	食パン(袋入り) スパゲティ	なたね油	ぶどう酒・しょうゆ チキンコンソメ ドレッシング	590	727
16 月	麦ごはん・牛乳 ヤンニョムチキン チョレギサラダ はるさめスープ	とり肉・みそ のり	牛乳	にんじん・ねぎ 小松菜・にんじん	にんにく・しょうが もやし たまねぎ・しいたけ	精白米・精麦 でんぶん・米粉 さとう	なたね油・ごま ごま	トマトケチャップ・しょうゆ みりん・トウバンジャン ドレッシング	616	768
17 火	梅ちりめんごはん・牛乳 秋野菜の煮もの むらくも汁 チーズ(小中のみ)	とり肉 たまご	牛乳	にんじん・さやいんげん ねぎ	ごぼう・れんこん・しめじ たまねぎ・ほししいたけ	精白米 さとう・でんぶん	ごま油	梅ちりめんごはんのもと しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし) しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	591	728
18 水	麦ごはん・牛乳 魚のごまみソースかけ 小松菜のあえもの けんちん汁	メルルルサ・みそ とうふ・油あげ	牛乳	にんじん・ねぎ にんじん・ねぎ	しょうが もやし ごぼう	精白米・精麦 でんぶん・さとう	なたね油・ごま	ドレッシング しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	595	742
19 木	コッペパン・牛乳 ポークチャップ こふきいも 野菜のスープ ヨーグルト・希少糖入りシロップ(小中のみ)	ぶた肉 ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・エリンギ キャベツ・たまねぎ・セロリ	コッペパン さとう じゃがいも	なたね油	トマトケチャップ・トマトピューレ・ぶどう酒 ウスターソース・みりん・しょうゆ がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	674	840
20 金	麦ごはん・しじみのつくだ煮(中のみ)・牛乳 あつあげとなすのみそいため もやしのあえもの	しじみのつくだ煮(中のみ) あつあげ・ぶた肉・みそ	牛乳	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・なす・たけのこ・しょうが・にんにく もやし・きゅうり・とうもろこし	精白米・精麦 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 ドレッシング	585	762
23 月	しつぽくうどん・牛乳 かたくちいわしのからあげ ゆかりあえ げんこつあめ(中のみ)	とり肉・てんぷら・油あげ かたくちいわし粉つき	牛乳	にんじん・ねぎ 小松菜・にんじん	大根 もやし	うどん・さとういも げんこつあめ(中のみ)	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし(だし) 赤じそ粉・しょうゆ	577	712
24 火	麦ごはん・牛乳 マーボー豆腐 チンゲンサイのサラダ かえりアーモンド(小中のみ)	とうふ・ぶた肉 みそ ハム	牛乳	にんじん・ねぎ チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・しいたけ・しょうが にんにく もやし	精白米・精麦 でんぶん・さとう さとう	なたね油・ごま油 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 しょうゆ みりん(小中のみ)・しょうゆ(小中のみ)	605	752
25 水	玄米粉あげパン・牛乳 肉だんごと野菜のスープ 根菜サラダ お米のパパロア(小中のみ)	肉だんご	牛乳	にんじん・チンゲンサイ にんじん	たまねぎ・はくさい・しょうが れんこん・きゅうり・ごぼう・とうもろこし	コッペパン・玄米粉・さとう	なたね油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ ドレッシング	677	848
26 木	さつまいもごはん・牛乳 ぶた肉と野菜のいためもの きのこのみそ汁 チーズ(中のみ)	ぶた肉 とうふ・油あげ・みそ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ・たまねぎ・しょうが しめじ・えのきたけ	精白米・さつまいも さとう	ごま なたね油	こんぶ(だし) しょうゆ・みりん けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	575	770
27 金	ハヤシライス(麦ごはん)・牛乳 りっちゃんサラダ ミニトマト(小中のみ)	牛肉 ハム・かつおぶし	牛乳・チーズ	にんじん・トマト にんじん ミニトマト(小中のみ)	たまねぎ・エリンギ・グリーンピース にんにく キャベツ・きゅうり・とうもろこし	精白米・精麦・じゃがいも 小麦粉・さとう さとう	なたね油	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 しょうゆ	634	789
30 月	五目ごはん(麦入り)・牛乳 こうやどうふのうま煮 ちりめんあえ いも大福(小中のみ)	とり肉 ぶた肉・こうやどうふ	牛乳	にんじん にんじん・さやいんげん 小松菜	ごぼう・しめじ たまねぎ・しいたけ もやし・キャベツ	精白米・精麦・さとう さとう さとう	なたね油	しょうゆ しょうゆ・けずりぶし(だし) ポン酢・しょうゆ	662	770
31 火	コッペパン・牛乳 かぼちゃのシチュー チョップドサラダ ぶどうゼリー(小中のみ)	とり肉 白いんげん豆 まぐろの油つけ	牛乳	かぼちゃ・にんじん パセリ にんじん	たまねぎ・エリンギ きゅうり・とうもろこし・えだ豆・セロリ・レモン	コッペパン じゃがいも・小麦粉 さとう	なたね油・バター なたね油	がらスープ・ぶどう酒 チキンコンソメ	615	773

### 10月学校給食栄養量(21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)	609	24.7	19.5	350	90	2.6	2.9	223	0.70	0.54	26	6.1	2.3
中学生	765	30.2	23.4	393	109	4.0	3.8	261	0.89	0.62	33	7.8	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(金)食パンについては、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。  
 ※「ふるさとのお食再発見週間」(10月23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・種類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
2 (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)	589	680		
	いもたこ煮	たこ・ちくわ		にんじん・さやいんげん		里いも・さとう	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	
	野菜マフィン					野菜マフィン					
3 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦		610	743		
	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・トマトパウダー・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	さとう	ごま油			しょうゆ	
4 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦		597	754		
	さばの塩焼き	さば									
	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	
	大根のみそ汁	油あげ・みそ		ねぎ	大根・しめじ					にぼし(だし)	
5 (木)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン		685	849		
	パンプキンシチュー	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	
	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				
	豆乳プリンタルト					豆乳プリンタルト				25.9	31.9
6 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦		607	745		
	ドライカレー	大豆・牛肉・ぶた肉		にんじん	たまねぎ・レーズン・にんにく しょうが	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 カレー粉・チキンコンソメ・トマトパウダー	
	切りほし大根のサラダ			にんじん	きゅうり・とうもろこし・切りほし大根	さとう	ごま油			しょうゆ	
	ヨーグルト		ヨーグルト								
10 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦		695	868		
	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	
	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)	
11 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦		578	712		
	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	
	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								
12 (木)	ごはん・ひじきのり・牛乳		牛乳・ひじきのり			精白米		635	778		
	切りほし大根のふくめ煮	てんぷら・油あげ	こんぶ	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	
	とん汁	ぶた肉・油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	ごぼう・もやし					にぼし(だし)	
	あんのういものムース					あんのういものムース				23.5	28.0
13 (金)	全粒粉パン・りんごジャム・牛乳		牛乳			全粒粉パン・りんごジャム		623	784		
	ボークビーンズ	ぶた肉・大豆 白いんげん豆		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・トマトパウダー	
	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	
	味つけ小魚		味つけ小魚								
16 (月)	ばらざし(えび入り)・牛乳	えび・油あげ・こうやどふ	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	
	さつまいものあげもん					さつまいも	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)			
	小魚入りアーモンド						小魚入りアーモンド				
17 (火)	ごはん・小魚のつくだ煮・牛乳		牛乳・小魚のつくだ煮			精白米		621	766		
	こうやどふのたまごとじ	ぶた肉・たまご・こうやどふ		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	
	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	
	ハヤシライス(麦ごはん)・牛乳	牛肉	牛乳・チーズ	トマト・にんじん	たまねぎ・マッシュルーム・えだ豆 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			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	
18 (水)	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	595	740	
	ミニトマト			ミニトマト				20.0			24.2
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦		667			834
	たちうおのゆずソースかけ	たちうお粉つき			ゆず	さとう	なたね油				
20 (金)	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	22.1	26.5	
	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)			
	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				
	ポトフ	とり肉		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 (月)	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	25.5	31.9	
	パイナップル				パイナップル						
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米		667			814
	秋野菜の煮もの	ぶた肉・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				
24 (火)	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)	22.9	27.3	
	ココアワッフル					ココアワッフル					
	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン		575			769
	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				
25 (水)	ツナサラダ	まぐろの油つけ			大根・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	25.2	32.8	
	チーズ		チーズ								
	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 コーンスターチ	なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース ぶどう酒・トマトパウダー			
	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			
26 (木)	牛乳プリン		牛乳			牛乳プリン		23.2	28.9		
	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		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	でんぶん		しょうゆ			
	ミックスナッツ						ごま	ミックスナッツ			
27 (金)	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
	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・一味とうがらし・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)			
	スイーツポテト					スイーツポテト		20.8	24.4		
30 (月)	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	ぶた肉			たまねぎ・エリンギ・しょうが・にんにく	さとう	なたね油			しょうゆ・みりん	
	香りあえ			にんじん	もやし・きゅうり・すだち	さとう				しょうゆ	
	みかん				みかん						
31 (火)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン		614	787		
	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	
	野菜サラダ			にんじん	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				23.4	29.5

### 10月学校給食栄養量(21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)	618	24.1	20.0	29.1%	372	97	3.4	3.1	217	0.71	0.55	24	5.7	2.1
中学生	763	29.2	23.2	27.3%	402	115	4.2	3.8	248	0.91	0.62	29	7.2	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16日)には、郷土料理や地場産物を多く使用した献立を取り入れており、かがわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせしています。

※高松市の学校給食調理場で働いてみませんか?興味がある方は、高松市教育委員会保健体育課学校給食運営係(087-811-6300)までお問い合わせください。







# 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)
2月	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			610	743
	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・トマトパウダー・トウバンジャン		
	もやしをあえもの 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	22.0	26.3
3火	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)	589	680
	いもたこ煮	たこ・ちくわ		にんじん・さやいんげん		里いも・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	22.8	26.6
4水	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			685	849
	パンプキンシチュー	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		
	カラフルサラダ 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		25.9	31.9
5木	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			597	754
	さばの塩焼き	さば								
	おかかあえ 大根のみそ汁 りんご	かつおぶし 油あげ・みそ		ほうれん草・にんじん ねぎ	もやし 大根・しめじ りんご			しょうゆ にぼし(だし)	27.4	34.5
6金	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			569	798
	あつあげのあま酢煮	あつあげ・ぶた肉		にんじん	たまねぎ・たけのこ・にんにく	さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・トマトケチャップ・チキンコンソメ		
	野菜のドレッシングあえ ミックスナッツ(中のみ)			小松菜	もやし		ごま	ドレッシング	21.7	29.3
10火	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			575	769
	ソース焼きスパゲティ ツナサラダ	ぶた肉・かつおぶし まぐろの油づけ	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 大根・きゅうり・とうもろこし	スパゲティ	なたね油	とんかつソース・ウスターソース ドレッシング	25.2	32.8
	チーズ ばらざし(えび入り)・牛乳		チーズ							
11水	さつまいものあげもん けんちん汁 小魚入りアーモンド	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
		とうふ・油あげ		にんじん・ねぎ	大根	さつまいも	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			
12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 ミックスナッツ			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			
13金	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			667	834
	たちのおのゆずソースかけ 切りほし大根のあえもの さつまいものみそ汁	たちのお粉つき			ゆず きゅうり・とうもろこし・切りほし大根 しめじ	さとう	なたね油 ごま	しょうゆ・みりん しょうゆ にぼし(だし)	22.1	26.5
		油あげ・みそ		にんじん・ねぎ		さつまいも				
16月	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			578	712
	肉じゃが ボン酢あえ チーズ	牛肉		にんじん さやいんげん にんじん	たまねぎ もやし・きゅうり	じゃがいも・こんにやく さとう・でんぶん さとう	なたね油	しょうゆ しょうゆ・ボン酢	22.7	26.6
			チーズ							
17火	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		605	781
	ポトフ ミックスビーンズサラダ	とり肉		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		
	パイナップル	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	25.5	31.9
18水	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			667	814
	秋野菜の煮もの すいとん汁 ココアワッフル	ぶた肉・あつあげ 油あげ		にんじん にんじん・ねぎ	ごぼう・れんこん・えだ豆 大根	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) しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	22.9	27.3
							ココアワッフル			
19木	全粒粉パン・りんごジャム・牛乳		牛乳			全粒粉パン・りんごジャム			623	784
	ボークビーンズ チーズサラダ 味つけ小魚	ぶた肉・大豆 白いんげん豆		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	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・トマトパウダー ドレッシング	29.6	36.8
			チーズ							
20金	ごはん・小魚のつくだ煮・牛乳		牛乳・小魚のつくだ煮			精白米			621	766
	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 にんじん	たまねぎ・ほししいたけ もやし・キャベツ	さとう	なたね油 ごま	しょうゆ しょうゆ	30.0	35.8
23月	ハヤシライス(麦ごはん)・牛乳	牛肉	牛乳・チーズ	トマト・にんじん	たまねぎ・マッシュルーム・えだ豆 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	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	595	740
	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 ミニトマト	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	20.0	24.2
24火	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			695	868
	さんまのかば焼き風 もみじあえ なめこ汁	さんま粉つき とうふ・油あげ・みそ		にんじん にんじん・ねぎ	しょうが 大根・きゅうり なめこ	さとう・でんぶん さとう	なたね油 ごま	しょうゆ・みりん しょうゆ にぼし(だし)	24.0	29.0
25水	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 みかん	ぶた肉		にんじん	たまねぎ・エリンギ・しょうが・にんにく もやし・きゅうり・すだち みかん	さとう	なたね油	しょうゆ・みりん しょうゆ	22.7	27.3
26木	ごはん・ひじきのり・牛乳		牛乳・ひじきのり			精白米			635	778
	切りほし大根のふくめ煮 とん汁 あんのないものムース	てんぷら・油あげ ぶた肉・油あげ・麦みそ	こんぶ	にんじん・さやいんげん にんじん・ねぎ	切りほし大根 ごぼう・もやし	さとう	ごま油	しょうゆ・みりん にぼし(だし)	23.5	28.0
							あんのないものムース			
27金	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			614	787
	肉だんごのスープ煮 野菜サラダ	肉だんご		にんじん にんじん	たまねぎ・エリンギ きゅうり・もやし・とうもろこし・レモン	じゃがいも・マカロニ さとう	なたね油	がらスープ・しょうゆ・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	23.4	29.5
30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 コーンスターチ	なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース ぶどう酒・トマトパウダー	564	714
	コンソメスープ 牛乳プリン	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	23.2	28.9
						牛乳プリン				
31火	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 すまし汁	てんぷら とうふ		にんじん	ごぼう・れんこん えのきたけ	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・こんぶ(だし) しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	20.8	24.4
	スイートポテト							スイートポテト		

10月学校給食栄養量(21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)	616	24.0	20.0	370	97	3.2	3.1	215	0.71	0.54	24	5.6	2.1
中学生	766	29.3	23.6	402	117	4.0	3.8	246	0.91	0.62	29	7.1	2.6

※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」(10月11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。

▼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

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)
2 (月)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			582	732
	ヤンニョムチキン	とり肉			しょうが・にんにく	でんぶん・さとう	なたね油	トマトケチャップ・しょうゆ・トウバンジャン		
	韓国風いそ香あえ		のり	小松菜・にんじん	もやし		ごま・ごま油	しょうゆ	23.7	28.7
3 (火)	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		
	全粒粉パン		牛乳			全粒粉パン	黒豆きなこクリーム (小中のみ)		632	801
	魚の香草焼き	すずき						香草ミックス		
4 (水)	むし野菜			にんじん	キャベツ・きゅうり			ドレッシング	30.8	40.4
	ミネストローネ	白いんげん豆・ベーコン		トマト・にんじん	たまねぎ・セロリ	マカロニ	なたね油	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ		
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			644	804
5 (木)	ぶた肉のバーベキューソース	ぶた肉		にんじん・ピーマン	たまねぎ・れんこん・エリンギ りんご・しょうが・にんにく	さとう	なたね油	しょうゆ・トマトケチャップ ウスターソース		
	のり塩ポテト		青のり			皮つきフライドポテト	なたね油		22.2	27.0
	野菜スープ	ベーコン		にんじん	キャベツ・たまねぎ・セロリ		なたね油	がらすープ・チキンコンソメ・しょうゆ		
6 (金)	ばらずし・牛乳	とり肉・油あげ・こうやどうふ	牛乳	にんじん	ごぼう・えだまめ・ほししいたけ	精白米・さとう		しょうゆ・こんぶ(だし)	608	780
	さつまいものあげもん					さつまいも天ぷら	なたね油			
	こんぶあえ		塩こんぶ	小松菜	キャベツ・とうもろこし			しょうゆ	18.3	21.7
7 (土)	そうめん汁	かまぼこ		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)		
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			700	852
	さけのもみじ焼き	さけ		にんじん			マヨネーズ			
8 (日)	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		
	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)	27.0	32.3
	ブルーベリークレープ(小中のみ)					ブルーベリークレープ(小中のみ)				
9 (月)	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	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	ぶどう酒・しょうゆ チキンコンソメ	564	738
	野菜サラダ			パプリカ	キャベツ・きゅうり・とうもろこし りんご(小中のみ)			ドレッシング	23.6	30.1
10 (火)	りんご(小中のみ)									
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			647	808
	つくねだんごのクリームシチュー	つくね	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらすープ・チキンコンソメ	21.7	26.1
11 (水)	ツナコーンサラダ	まぐろの油づけ		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			
	梅ちりめんごはん・牛乳		牛乳			精白米		梅ちりめんごはんのもと	628	787
	魚のごまあえ	赤魚			しょうが	でんぶん・米粉	ごま・なたね油	しょうゆ		
12 (木)	大豆とひじきのうま煮	牛肉・大豆	ひじき	にんじん・さやいんげん		こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	27.0	32.8
	かきたま汁	たまご		にんじん・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)		
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			603	759
13 (金)	ハンバーグきのこソースかけ	ハンバーグ			たまねぎ・エリンギ・えのきたけ しめじ・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		
	おひたし			小松菜・にんじん	キャベツ・とうもろこし		ごま	しょうゆ・ボン酢	23.5	28.8
	じゃがいものみそ汁	油あげ・みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ	じゃがいも		にぼし(だし)		
14 (土)	玄米粉あげパン(小)					コッペパン・玄米粉・さとう	なたね油			
	コッペパン・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		587	728
	牛乳		牛乳							
15 (日)	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・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	24.9	31.4
	ダブルわかめサラダ		くきわかめ・わかめ	にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	ごま・ごま油・なたね油	しょうゆ		
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			721	879
16 (月)	いかのいそべあげ	いか	青のり			天ぷら粉	なたね油			
	おやどり入りかみかみあえ	とり肉		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		
	こうやどうふのたまごどじ	たまご・こうやどうふ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ	さとう		しょうゆ・けずりぶし(だし)	30.5	36.7
17 (火)	おはぎ(小中のみ)					おはぎ(小中のみ)				
	肉うどん・牛乳	牛肉・かまぼこ	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ	うどん・さとう		しょうゆ・みりん・にぼし(だし)	575	683
	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		22.5	26.7
18 (水)	ごま酢あえ			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		
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				
	ポークチャップ	ぶた肉			たまねぎ・エリンギ	さとう・でんぶん	なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース・ぶどう酒	584	730
19 (木)	こふきいも					じゃがいも			23.6	28.5
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ・キャベツ・セロリ		なたね油	がらすープ・チキンコンソメ		
	コッペパン・手作りおさつクリーム(小)		牛乳			コッペパン さつまいも・さとう	バター		609	799
20 (金)	玄米粉あげパン(中)					コッペパン・玄米粉・さとう	なたね油			
	牛乳		牛乳							
	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・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	20.3	25.1
21 (土)	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		
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				
	手作りかきあげ・天つゆ	大豆	かえり・ひじき	にんじん	ごぼう・えだまめ	天ぷら粉	なたね油	天つゆ	589	735
22 (日)	おかかあえ	かつおぶし		ほうれん草・にんじん	キャベツ			しょうゆ・ボン酢	21.2	25.6
	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)		
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				
23 (月)	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	こんにゃく・さとう・ふ	なたね油	しょうゆ	597	733
	水菜のサラダ			水菜・にんじん	きゅうり・もやし	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ	24.9	29.9
	みかん(小中のみ)				みかん(小中のみ)					
24 (火)	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)	673	804
	たちうおのゆずソースかけ	たちうお粉つき			ゆず	さとう	なたね油	しょうゆ・みりん		
	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・一味とうがらし	25.4	29.8
25 (水)	けんちん汁	とり肉・とうふ・油あげ		にんじん・ねぎ	もやし	こんにゃく		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			616	792
	焼きウインナー	ウインナー								
26 (木)	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		27.5	34.6
	かぼちゃのスープ	ベーコン	牛乳・生クリーム	かぼちゃ・パセリ	たまねぎ		なたね油	がらすープ・チキンコンソメ		
	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・えだまめ にんにく	精白米・じゃがいも 小麦粉・さとう	なたね油	トマトピューレ・がらすープ・ウスターソース ぶどう酒・チキンコンソメ・からし粉	715	878
27 (金)	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	24.6	29.5
	くりのムース(小中のみ)					くりのムース(小中のみ)				
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				
28 (土)	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・しいたけ 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・トウバンジャン	648	806
	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・ごま油	しょうゆ・からし粉	28.7	34.5
	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		
29 (日)	山菜おこわ・牛乳	牛肉	牛乳	にんじん	山菜ミックス	精白米・もち米・さとう	くり・なたね油	しょうゆ・こんぶ(だし)		
	さぬきの細天	さぬきの細天							590	698
	いもたき	とり肉		にんじん	ごぼう・太ねぎ	さといも・こんにゃく・さとう		しょうゆ・けずりぶし(だし)		
30 (月)	きゅうりの土佐づけ	かつおぶし		にんじん	きゅうり・キャベツ・しょうが			しょうゆ・ボン酢		
	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)			きしごめ 希少糖入りシロップ(小中のみ)			24.7	29.9

10月学校給食栄養量(21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)	624	24.6	20.0	343	91	2.9	3.0	218	0.93	0.54	28	5.3	2.3
中学生	777	30.0	23.4	372	109	3.7	3.7	254	1.18	0.61	35	6.6	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。