



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 金	コッペパン (袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン (袋入り)			620	750
	はくさいのクリーム煮	ぶた肉・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	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	22.9	27.4
	ブロッコリーのサラダ			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			
4 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	534	719
	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	21.2	27.4
	うずらたまごのスープ	うずらたまご		にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ			がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	ミックスナッツ (中のみ)						ミックスナッツ(中のみ)			
5 火	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			698	825
	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	23.6	26.6
	ロメインレタスのあえもの			にんじん	ロメインレタス・もやし	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ		
	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)		
6 水	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			625	769
	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)	27.9	33.6
	食べて菜のゆず香あえ			食べて菜	もやし・キャベツ・ゆず	さとう		しょうゆ		
	みかん				みかん					
7 木	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			656	831
	フライドチキン	フライドチキン					なたね油		24.9	30.6
	チョップドサラダ	まぐろの油づけ		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			
	コーンスープ	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		
8 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			615	799
	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	27.8	35.5
	温でも冷でも！八彩サラダ	ささみ油づけ	わかめ	にんじん・ピーマン	キャベツ・もやし・とうもろこし しめじ・レモン	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ		
11 月	れんこんごはん (麦入り)・牛乳	ぶた肉・油あげ	牛乳	にんじん	れんこん・えだ豆・ほししいたけ	精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ	657	762
	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	22.7	26.7
	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)		
	さつまいもとくりのタルト					さつまいもとくりのタルト				
12 火	しつぽくうどん・牛乳	とり肉・てんぷら・油あげ	牛乳	にんじん・ねぎ	大根	うどん・さといも		しょうゆ・みりん・にぼし (だし)	606	723
	たちうおのからあげ	たちうお粉つき					なたね油		29.2	34.9
	ブロッコリーのおかかあえ	かつおぶし		ブロッコリー				しょうゆ・ボン酢		
13 水	冬野菜カレーライス (麦ごはん) 牛乳	ぶた肉	牛乳	金時にんじん	たまねぎ・かぶ・れんこん・セロリ しょうが・にんにく	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・しょうゆ・チャツネ・カレー粉 ぶどう酒・チキンコンソメ	612	756
	ロメインレタスのサラダ		ちりめん	にんじん	大根・ロメインレタス	さとう	なたね油		20.6	24.7
	香緑				キウイフルーツ					
14 木	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			613	768
	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	トマトケチャップ・トマトピューレ がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	22.3	27.7
	ポテトサラダ			にんじん	とうもろこし	じゃがいも	マヨネーズ			
15 金	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			627	767
	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・たけのこ 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	25.0	29.8
	たまごスープ	たまご		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しめじ			がらスープ・チキンコンソメ		
	マファール					マファール				
18 月	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			618	756
	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 でんぶん	ごま油	しょうゆ	26.2	31.4
	まんばのあえもの			まんば・にんじん	もやし	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ		
	たつくり		かえり			さとう	ごま	みりん・しょうゆ		
	いちごクリーム大福					いちごクリーム大福				
19 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	614	735
	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)	27.0	31.8
	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)		
20 水	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			611	779
	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	27.8	34.6
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー						
	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		
21 木	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			640	779
	あつあげとひじきのうま煮	あつあげ・ぶた肉	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	32.1
	ちりめんあえ		ちりめん	小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ・ボン酢		
	ココアワッフル					ココアワッフル				
22 金	中華風たきこみごはん (麦入り)・牛乳	焼きぶた	牛乳	にんじん・ねぎ	たけのこ・えだ豆・ほししいたけ	精白米・精麦・さとう	ごま油	しょうゆ	621	757
	海そうサラダ	まぐろの油づけ	海そうミックス		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油・なたね油	しょうゆ	27.9	33.4
	ワンタンスープ	ぶた肉		にんじん・ねぎ	たまねぎ	タンメン	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		ヨーグルト							

12月学校給食栄養量 (16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)	623	25.3	20.9	30.2%	362	91	2.8	3.2	228	0.77	0.55	35	5.7	2.2
中学生	767	30.5	24.6	28.9%	401	112	4.1	4.0	265	0.98	0.63	43	7.2	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。

※1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。

A 太田小・三溪小・仏生山小・中央小





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	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			607	758
	さけのきのこあんかけ	さけ			えのきたけ・しめじ	でんぶん・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん		
	ひじきと大豆の五目煮	大豆・牛肉	ひじき	にんじん・さやいんげん		こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	28.8	34.8
	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		
4 月	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			598	766
	はくさいのクリーム煮	ぶた肉・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	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ		
	ブロッコリーのサラダ			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		23.7	29.8
5 火	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	534	719
	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		
	うずらたまごのスープ	うずらたまご		にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ			がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	21.2	27.4
	ミックスナッツ (中のみ)						ミックスナッツ(中のみ)			
6 水	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			698	825
	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		
	ロメインレタスのあえもの			にんじん	ロメインレタス・もやし	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ	23.6	26.6
	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)		
7 木	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			625	769
	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)		
	食べて菜のゆず香あえ			食べて菜	もやし・キャベツ・ゆず	さとう		しょうゆ	27.9	33.6
	みかん (小中のみ)				みかん (小中のみ)					
8 金	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			656	831
	フライドチキン	フライドチキン					なたね油			
	チョップドサラダ	まぐろの油づけ		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		24.9	30.6
	コーンスープ	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		
11 月	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			615	799
	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		
	温でも冷でも! 八彩サラダ	ささみ油づけ	わかめ	にんじん・ピーマン	キャベツ・もやし・とうもろこし しめじ・レモン	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	27.8	35.5
12 火	れんこんごはん (麦入り)・牛乳	ぶた肉・油あげ	牛乳	にんじん	れんこん・えだ豆・ほししいたけ	精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ	657	762
	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		
	けんちん汁	とうふ・油あげ		にんじん・ねぎ	ごぼう	こんにやく		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	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)			22.7	26.7
13 水	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)	606	723
	たちうおのからあげ	たちうお粉つき					なたね油		29.2	34.9
	ブロッコリーのおかかあえ	かつおぶし		ブロッコリー				しょうゆ・ポン酢		
14 木	冬野菜カレーライス (麦ごはん) 牛乳	ぶた肉	牛乳	金時にんじん	たまねぎ・かぶ・れんこん・セロリ しょうが・にんにく	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・しょうゆ・チャツネ・カレー粉 ぶどう酒・チキンコンソメ	612	756
	ロメインレタスのサラダ		ちりめん	にんじん	大根・ロメインレタス	さとう	なたね油		20.6	24.7
	香緑 (小中のみ)				キウイフルーツ (小中のみ)					
15 金	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			613	768
	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	トマトケチャップ・トマトピューレ がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	22.3	27.7
	ポテトサラダ			にんじん	とうもろこし	じゃがいも	マヨネーズ			
18 月	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			627	767
	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・たけのこ 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		
	たまごスープ マファール (小中のみ)	たまご		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しめじ			がらすープ・チキンコンソメ	25.0	29.8
19 火	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			618	756
	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		
	まんばのあえもの たつくり		かえり	まんば・にんじん	もやし	さとう	なたね油・ごま油 ごま	しょうゆ みりん・しょうゆ	26.2	31.4
	いちごクリーム大福 (小中のみ)					いちごクリーム大福 (小中のみ)				
20 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	614	735
	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)	27.0	31.8
	かぼちゃのみそ汁	油あげ・みそ		かまぼこ・ねぎ	たまねぎ			にぼし (だし)		
21 木	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			611	779
	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		
	ゆでブロッコリー マカロニスープ	ベーコン・白いんげん豆		ブロッコリー	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	27.8	34.6
22 金	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			640	779
	あつあげとひじきのうま煮	あつあげ・ぶた肉	ひじき	にんじん・さやいんげん		こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん		
	ちりめんあえ ココアワッフル (小中のみ)	ちりめん		小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ・ポン酢	27.0	32.1

12月学校給食栄養量 (16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)	621	25.4	20.9	30.4%	357	89	2.8	3.2	234	0.73	0.56	35	5.8	2.1
中学生	768	30.8	24.6	28.9%	394	109	4.0	4.0	272	0.93	0.64	43	7.3	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」(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						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	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	こんにゃく・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)								
4 月	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			607	758
	さけのきのこあんかけ	さけ			えのきたけ・しめじ	でんぶん・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん		
	ひじきと大豆の五目煮	大豆・牛肉	ひじき	にんじん・さやいんげん		こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	28.8	34.8
	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		
5 火	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			598	766
	はくさいのクリーム煮	ぶた肉・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	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ		
	ブロッコリーのサラダ			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		23.7	29.8
6 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	534	719
	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		
	うずらたまごのスープ	うずらたまご		にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ			がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	21.2	27.4
	ミックスナッツ(中のみ)						ミックスナッツ(中のみ)			
7 木	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			698	825
	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		
	ロメインレタスのあえもの			にんじん	ロメインレタス・もやし	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ	23.6	26.6
	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)		
8 金	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			625	769
	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)		
	食べて菜のゆず香あえ			食べて菜	もやし・キャベツ・ゆず	さとう		しょうゆ	27.9	33.6
	みかん(小中のみ)				みかん(小中のみ)					
11 月	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			656	831
	フライドチキン	フライドチキン					なたね油			
	チョップドサラダ	まぐろの油つけ		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		24.9	30.6
	コーンスープ	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		
12 火	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			615	799
	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	27.8	35.5
	温でも冷でも! 八彩サラダ	ささみ油つけ	わかめ	にんじん・ピーマン	キャベツ・もやし・とうもろこし しめじ・レモン	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ		
13 水	れんこんごはん(麦入り)・牛乳	ぶた肉・油あげ	牛乳	にんじん	れんこん・えだ豆・ほししいたけ	精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ	657	762
	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		
	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)		
	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)			22.7	26.7
14 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)	606	723
	たちうおのからあげ	たちうお粉つき					なたね油		29.2	34.9
	ブロッコリーのおかかあえ	かつおぶし		ブロッコリー				しょうゆ・ポン酢		
15 金	冬野菜カレーライス(麦ごはん) 牛乳	ぶた肉	牛乳	金時にんじん	たまねぎ・かぶ・れんこん・セロリ しょうが・にんにく	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・しょうゆ・チャツネ・カレー粉 ぶどう酒・チキンコンソメ	612	756
	ロメインレタスのサラダ		ちりめん	にんじん	大根・ロメインレタス	さとう	なたね油		20.6	24.7
	香緑(小中のみ)				キウイフルーツ(小中のみ)					
18 月	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			613	768
	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	トマトケチャップ・トマトピューレ がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	22.3	27.7
	ポテトサラダ			にんじん	とうもろこし	じゃがいも	マヨネーズ			
19 火	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			627	767
	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・たけのこ 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		
	たまごスープ	たまご		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しめじ			がらスープ・チキンコンソメ	25.0	29.8
	マファール(小中のみ)					マファール(小中のみ)				
20 水	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			618	756
	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 でんぶん	ごま油	しょうゆ		
	まんばのあえもの			まんば・にんじん	もやし	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ		
	たつくり		かえり			さとう	ごま	みりん・しょうゆ	26.2	31.4
21 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	614	735
	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)	27.0	31.8
22 金	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			611	779
	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		
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー					27.8	34.6
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			

12月学校給食栄養量(16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)	621	25.4	20.7	30.0%	341	89	2.7	3.2	230	0.77	0.56	35	6.1	2.2
中学生	768	30.7	24.3	28.5%	375	109	3.9	4.0	267	0.98	0.65	43	7.7	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

令和5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						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)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			589	767
	ソース焼きスパゲティ	ぶた肉・かつおぶし	青のり	にんじん・ピーマン ねぎ	キャベツ・たまねぎ・ほししいたけ しょうが・にんにく	スパゲティ	なたね油	とんかつソース・ウスターソース		
	切りほし大根のサラダ チーズ (小中のみ)		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	25.6	31.8
4 (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	こんにゃく・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	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 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			607	758
	さけのきのこあんかけ	さけ			えのきたけ・しめじ	でんぶん・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん		
	ひじきと大豆の五目煮	大豆・牛肉	ひじき	にんじん・さやいんげん		こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	28.8	34.8
	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		
6 (水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			598	766
	はくさいのクリーム煮	ぶた肉・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	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ		
	ブロッコリーのサラダ			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		23.7	29.8
7 (木)	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	534	719
	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		
	うずらたまごのスープ	うずらたまご		にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ			がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	21.2	27.4
	ミックスナッツ (中のみ)						ミックスナッツ(中のみ)			
8 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			698	825
	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		
	ロメインレタスのあえもの			にんじん	ロメインレタス・もやし	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ	23.6	26.6
	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)		
11 (月)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			625	769
	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)		
	食べて菜のゆず香あえ			食べて菜	もやし・キャベツ・ゆず	さとう		しょうゆ	27.9	33.6
	みかん (小中のみ)				みかん (小中のみ)					
12 (火)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			656	831
	フライドチキン	フライドチキン					なたね油			
	チョップドサラダ	まぐろの油づけ		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		24.9	30.6
	コーンスープ	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		
13 (水)	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			615	799
	煮こみおでん	うずらたまご あつあげ・牛肉 でんぶら・みそ	こんぶ	にんじん	大根	こんにゃく・さとう		しょうゆ		
	温でも冷でも! 八彩サラダ	ささみ油づけ	わかめ	にんじん・ピーマン	キャベツ・もやし・とうもろこし しめじ・レモン	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	27.8	35.5
14 (木)	れんこんごはん (麦入り)・牛乳	ぶた肉・油あげ	牛乳	にんじん	れんこん・えだ豆・ほししいたけ	精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ		
	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	657	762
	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)		
	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)			22.7	26.7
15 (金)	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)	606	723
	たちうおのからあげ	たちうお粉つき					なたね油			
	ブロッコリーのおかかあえ	かつおぶし		ブロッコリー				しょうゆ・ポン酢	29.2	34.9
18 (月)	冬野菜カレーライス (麦ごはん) 牛乳	ぶた肉	牛乳	金時にんじん	たまねぎ・かぶ・れんこん・セロリ しょうが・にんにく	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・しょうゆ・チャツネ・カレー粉 ぶどう酒・チキンコンソメ	612	756
	ロメインレタスのサラダ		ちりめん	にんじん	大根・ロメインレタス	さとう	なたね油		20.6	24.7
	香緑 (小中のみ)				キウイフルーツ (小中のみ)					
19 (火)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			613	768
	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	トマトケチャップ・トマトピューレ がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ		
	ポテトサラダ			にんじん	とうもろこし	じゃがいも	マヨネーズ		22.3	27.7
20 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			627	767
	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・たけのこ 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		
	たまごスープ	たまご		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しめじ			がらすープ・チキンコンソメ	25.0	29.8
	マファール (小中のみ)					マファール (小中のみ)				
21 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			618	756
	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 でんぶん	ごま油	しょうゆ		
	まんばのあえもの たつくり		かえり	まんば・にんじん	もやし	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ		
	いちごクリーム大福 (小中のみ)					いちごクリーム大福 (小中のみ)	ごま	みりん・しょうゆ	26.2	31.4
22 (金)	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	614	735
	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)	27.0	31.8

12月学校給食栄養量 (16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)	619	25.2	20.5	29.8%	347	90	2.8	3.2	236	0.77	0.56	33	6.2	2.2
中学生	768	30.6	24.1	28.2%	381	110	4.0	4.1	274	0.98	0.64	41	7.8	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」(12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。





12月分学校給食献立表

令和5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)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦		663	808	
	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・えだ豆 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・トマトパウダー		
	切りほし大根のごまあえ 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	しょうゆ	23.7 28.2	
4 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦		604	773	
	さばのみそ煮	さばのみそ煮								
	ひじきのいり煮	あつあげ・ぶた肉	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	27.6 35.0	
	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		
5 (火)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン		518	665	
	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	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	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	ごま油・ごま	しょうゆ	20.7 25.7	
6 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦		657	811	
	さけフライ	さけフライ					なたね油	とんかつソース		
	あつあげとごぼうのうま煮	あつあげ・てんぷら	ひじき	にんじん	ごぼう・えだ豆	こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	26.2 30.9	
	いそ香あえ		味つけのり	小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ		
7 (木)	コッペパン・黒豆きなこクリーム・牛乳		牛乳			コッペパン	黒豆きなこクリーム	590	736	
	とり肉とじゃがいものトマト煮	とり肉		トマト・にんじん	たまねぎ・エリンギ・にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油・バター	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		
	ツナサラダ	まぐろの油つけ			大根・きゅうり			ドレッシング	24.4 30.4	
8 (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	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		
	けんちん汁	とうふ・油あげ		ねぎ	大根	さといも		しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし) こんぶ(だし)	21.8 25.1	
	ココアワッフル					ココアワッフル				
11 (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	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	583 725	
	海そうサラダ		海そうミックス	水菜	大根・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油・なたね油	しょうゆ	20.4 24.4	
	小にぼし		小にぼし							
12 (火)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン		617	756	
	かぼちゃのシチュー	とり肉・ベーコン	牛乳	かぼちゃ	たまねぎ・しめじ・えだ豆	小麦粉	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ		
	れんこんサラダ			にんじん	きゅうり・れんこん			ドレッシング	22.5 27.4	
	香緑(小のみ)				キウイフルーツ(小のみ)					
13 (水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン		708	892	
	肉だんごとレバーの香りあげ	肉だんご とりレバー粉つき			にんにく・しょうが	さとう	なたね油	しょうゆ・トウバンジャン		
	野菜サラダ	まぐろの油つけ		ブロッコリー・にんじん	きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
	コーンクリームスープ	ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ・とうもろこし	じゃがいも コーンスターチ	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ	26.3 32.3	
14 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦		517	669	
	ちぬだんご入り煮しめ	とり肉・チヌだんご	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		
	ゆず香あえ 香緑(中のみ)			ほうれん草	もやし・ゆず	さとう	ごま	しょうゆ	20.5 25.0	
15 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦		582	724	
	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	24.4 29.1	
	香りあえ			にんじん	もやし・きゅうり・ゆず	さとう		しょうゆ		
18 (月)	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)	636 741	
	小松菜の煮びたし	てんぷら・油あげ		小松菜	しめじ		なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん・にぼし(だし)		
	ごま風味みそ汁	ぶた肉・みそ		にんじん	かぶ・キャベツ・もやし・にんにく		ごま	にぼし(だし)	25.2 29.8	
	大福					大福				
19 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦		530	659	
	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	20.3 24.1	
	食べて菜のこんぶあえ		塩こんぶ	食べて菜・にんじん	もやし		ごま	しょうゆ		
20 (水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン		740	919	
	フライドチキン	とり肉		にんにく・しょうが		でんぶん・米粉	なたね油	ナツメグ・オレガノ		
	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	がらスープ・ぶどう酒 トマトパウダー・チキンコンソメ	30.2 37.4	
21 (木)	ごはんと牛乳		牛乳			精白米		605	737	
	ぶた肉と野菜のオイスターソースいため	ぶた肉		にんじん	たまねぎ・キャベツ・たけのこ エリンギ・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		
	中華サラダ 黒ごまプリン				きゅうり・もやし・とうもろこし	さとう	ごま油	しょうゆ	20.5 24.2	
22 (金)	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	

12月学校給食栄養量(16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)	610	23.9	20.4	359	90	3.8	2.9	305	0.67	0.56	25	5.0	2.1
中学生	752	28.9	23.7	390	108	4.8	3.6	363	0.87	0.65	30	6.3	2.6

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



高松市学校給食会
ホームページへ



給食献立と
食材産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。

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

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

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

※「ふるさとの食再発見週間」(12月14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)	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)	636	741
	小松菜の煮びたし	てんぷら・油あげ		小松菜	しめじ		なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん・にぼし(だし)		
	ごま風味みそ汁	ぶた肉・みそ		にんじん	かぶ・キャベツ・もやし・にんにく		ごま	にぼし(だし)	25.2	29.8
	大福					大福				
4 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			518	665
	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	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	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	ごま油・ごま	しょうゆ	20.7	25.7
5 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			604	773
	さばのみそ煮	さばのみそ煮								
	ひじきのいり煮	あつあげ・ぶた肉	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	27.6	35.0
	いろいろあえ			にんじん	キャベツ・もやし			華やかごはんのもと・しょうゆ		
6 (水)	コッペパン・黒豆きなこクリーム・牛乳		牛乳			コッペパン	黒豆きなこクリーム		590	736
	とり肉とじゃがいものトマト煮	とり肉		トマト・にんじん	たまねぎ・エリンギ・にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油・バター	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		
	ツナサラダ	まぐろの油つけ			大根・きゅうり			ドレッシング	24.4	30.4
7 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			657	811
	さけフライ	さけフライ					なたね油	とんかつソース		
	あつあげとごぼうのうま煮	あつあげ・てんぷら	ひじき	にんじん	ごぼう・えだ豆	こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	26.2	30.9
	いそ香あえ		味噌つけり	小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ		
8 (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	583	725
	海そうサラダ		海そうミックス	水菜	大根・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油・なたね油	しょうゆ	20.4	24.4
	小にぼし		小にぼし							
11 (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		
	けんちん汁	とうふ・油あげ		ねぎ	大根	さといも		しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし) こんぶ(だし)	21.8	25.1
	ココアワッフル					ココアワッフル				
12 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			605	737
	ぶた肉と野菜のオイスターソースいため	ぶた肉		にんじん	たまねぎ・キャベツ・たけのこ エリンギ・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		
	中華サラダ				きゅうり・もやし・とうもろこし	さとう	ごま油	しょうゆ	20.5	24.2
	黒ごまプリン					黒ごまプリン				
13 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			517	669
	ちぬだんご入り煮しめ	とり肉・チヌだんご	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		
	ゆず香あえ			ほうれん草	もやし・ゆず	さとう	ごま	しょうゆ	20.5	25.0
	香緑(中のみ)				キウイフルーツ(中のみ)					
14 (木)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			708	892
	肉だんごとレバーの香りあげ	肉だんご とりレバー粉つき			にんにく・しょうが	さとう	なたね油	しょうゆ・トウバンジャン		
	野菜サラダ	まぐろの油つけ		ブロッコリー・にんじん	きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
	コーンクリームスープ	ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ・とうもろこし	じゃがいも コーンスターチ	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ	26.3	32.3
	ヨーグルト		ヨーグルト							
15 (金)	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
	小さいわしのからあげ		小さいわし粉つき				なたね油			
	りんご				りんご				27.4	32.8
18 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			663	808
	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・えだ豆 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・トマトパウダー		
	切りほし大根のごまあえ				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	23.7	28.2
	野菜マフィン					野菜マフィン				
19 (火)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			740	919
	フライドチキン	とり肉			にんにく・しょうが	でんぶん・米粉	なたね油	ナツメグ・オレガノ		
	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	がらスープ・ぶどう酒 トマトパウダー・チキンコンソメ	30.2	37.4
	ミニケーキ					ミニケーキ				
20 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			530	659
	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		
	食べて菜のこんぶあえ		塩こんぶ	食べて菜・にんじん	もやし		ごま	しょうゆ	20.3	24.1
21 (木)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			617	756
	かぼちゃのシチュー	とり肉・ベーコン	牛乳	かぼちゃ	たまねぎ・しめじ・えだ豆	小麦粉	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ		
	れんこんサラダ			にんじん	きゅうり・れんこん			ドレッシング	22.5	27.4
	香緑(小のみ)				キウイフルーツ(小のみ)					
22 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			582	724
	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		
	香りあえ			にんじん	もやし・きゅうり・ゆず	さとう		しょうゆ	24.4	29.1

12月学校給食栄養量(16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)	610	23.9	20.4	30.2%	359	90	3.8	2.9	305	0.67	0.56	25	5.0	2.1
中学生	752	28.9	23.7	28.4%	390	108	4.8	3.6	363	0.87	0.65	30	6.3	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」(12月13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						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)	コッペパン (袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン (袋入り)					
	魚のエスカベッシュ	赤魚		パプリカ	たまねぎ	でんぶん・さとう・米粉	なたね油		587	760	
	冬野菜サラダ			ブロッコリー・金時ニンジン	大根・キャベツ	さとう	なたね油				
	わかめスープ	わかめ		わかめ	たまねぎ		なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ	24.7	32.0	
	チーズ (中のみ)		チーズ (中のみ)								
4 (月)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			653	785	
	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			
	食べて菜のゆず香あえ			食べて菜・にんじん	キャベツ・ゆず	さとう		しょうゆ	23.2	26.1	
	こうやどうふのみそ汁	こうやどうふ・みそ		にんじん・ねぎ	大根・たまねぎ			にぼし (だし)			
5 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米					
	とり肉のマーマレード焼き	とり肉				マーマレード・でんぶん		しょうゆ・みりん	605	795	
	むしブロッコリー			ブロッコリー							
	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	25.6	33.2	
	のむヨーグルト (中のみ)		のむヨーグルト (中のみ)								
6 (水)	深川めし・牛乳	あさり・油あげ	牛乳		ごぼう・えだ豆・しょうが	精白米・さとう	なたね油	しょうゆ	621	743	
	いわしのしょうが煮	いわしのしょうが煮									
	かんぴょうのあえもの	かつおぶし		小松菜・にんじん	かんぴょう	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ			
	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・けずりぶし (だし) こんぶ (だし)	24.4	29.0	
7 (木)	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	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	615	766	
	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		22.7	28.3	
	りんご				りんご						
8 (金)	冬野菜カレーライス・牛乳	ぶた肉	牛乳	金時にんじん	たまねぎ・かぶ・れんこん・セロリ にんにく・しょうが	精白米・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	688	840	
	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	19.7	23.3	
	ココアワッフル (小中のみ)					ココアワッフル (小中のみ)					
11 (月)	とりごぼうピラフ・牛乳	とり肉	牛乳		ごぼう・えだ豆・とうもろこし・ほししいたけ	精白米	なたね油	チキンコンソメ・しょうゆ	617	729	
	平つくねのねぎソースかけ	キャベツ入り平つくね		ねぎ	しょうが	さとう・でんぶん		しょうゆ			
	ビーフンサラダ			にんじん	もやし・きゅうり	ビーフン・さとう	ごま油	しょうゆ・からし	25.0	29.0	
	うずらたまごとチンゲンサイのスープ	うずらたまご・ハム		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・エリンギ		なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ			
12 (火)	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	うどん・さといも		しょうゆ・みりん・にぼし (だし)	562	758	
	かたくちいわしのからあげ		かたくちいわし粉付き				なたね油				
	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	24.4	31.7	
	ミックスナッツ (中のみ)						ミックスナッツ (中のみ)				
13 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米					
	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	680	842	
	温でも冷でも! 八彩サラダ	ささみ油づけ	わかめ	にんじん・ピーマン	キャベツ・もやし・とうもろこし しめじ・レモン	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	27.5	33.2	
	みかん				みかん						
14 (木)	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・パセリ	はくさい・たまねぎ・しめじ	じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	659	833	
	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	25.0	31.3	
	香緑				キウイフルーツ						
15 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米					
	フェイスジョアード	ぶた肉・ウインナー 大豆		トマト・パセリ	たまねぎ・にんにく		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	605	836	
	キヌアのサラダ	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・レモン	さとう・キヌア	なたね油		22.3	27.0	
18 (月)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米					
	煮しめ	とり肉		金時にんじん さやいんげん	大根・ごぼう・れんこん ほししいたけ	こんにゃく・さとう でんぶん	ごま油	しょうゆ	626	767	
	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			
	たつくり		かえり			さとう	ごま	みりん・しょうゆ	25.9	31.1	
	いちごクリーム大福					いちごクリーム大福					
19 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米					
	白身魚のレモンソース	メルルーサ			レモン	さとう・でんぶん		しょうゆ	577	719	
	まんばのアーモンドあえ	ハム		まんば	もやし	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ			
	たまごスープ	たまご		にんじん・ねぎ	たまねぎ・きくらげ	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	26.5	31.8	
20 (水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン					
	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	732	907	
	ツリーチーズサラダ		チーズ	ブロッコリー・にんじん	きゅうり	さとう	なたね油				
	コーンスープ	ベーコン		パセリ	とうもろこし・たまねぎ		なたね油	がらすープ・チキンコンソメ	30.0	37.3	
	ミニケーキ					ミニケーキ					
21 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米					
	ロメインレタスのさつまあげ	白身魚すり身			たまねぎ・ロメインレタス・とうもろこし	でんぶん	なたね油		575	717	
	野菜とたくあんのごまあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・たくあん		ごま	しょうゆ			
22 (金)	けんちん汁	とうふ・とり肉・油あげ		にんじん・ねぎ	ごぼう	こんにゃく		しょうゆ・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	21.9	26.2	
	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	650	773	
	さばのごまだれかけ	さば			しょうが	さとう・でんぶん	ごま	しょうゆ			
	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	31.2	36.4	
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)				

12月学校給食栄養量 (16回平均)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩	
	kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g	
小学生 (中学年)	628	25.0	21.2	30.3%	337	86	3.3	3.0	213	0.76	0.53	37	5.1	2.3
中学生	786	30.4	25.1	28.8%	399	106	4.2	3.8	248	0.97	0.63	45	6.4	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。

※1日(金)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。

