



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)
1 火	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			613	786
	アイントプフ	とり肉・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	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ		
	カレーブルスト	ウインナー			たまねぎ	フライドポテト	なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース みりん・カレー粉	25.0	30.9
2 水	ばらずし・牛乳	油あげ・こやどうふ	牛乳	にんじん	ごぼう・グリーンピース・ほししいたけ	精白米・さとう		しょうゆ・こんぶ(だし)	664	796
	さつまいものあげもん					さつまいも・天ぷら粉	なたね油			
	うずらたまご入りふしめん汁 しょうゆ豆(小中のみ)	うずらたまご・かまぼこ しょうゆ豆(小中のみ)		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)	19.4	22.9
3 木	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			584	722
	えびととうふのチリソース煮	とうふ・えび		にんじん・ピーマン	たまねぎ・たけのこ・太ねぎ ほししいたけ・しょうが・にんにく	さとう・でんぶん	ごま油	トマトケチャップ・がらすープ・しょうゆ チキンコンソメ・トウバンジャン		
	中華サラダ かえりアーモンド(小中のみ)		かえり(小中のみ)	にんじん	もやし・きゅうり			ドレッシング	28.3	34.3
4 金	キャロットピラフ(麦入り)・牛乳	とり肉・ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ・えだ豆・にんにく	精白米・精麦	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ	653	759
	かぼちゃサラダ			かぼちゃ・にんじん	とうもろこし		マヨネーズ(小中のみ)			
	ABCマカロニスープ ブルーベリーゼリー(小中のみ)	ウインナー・白いんげん豆		パセリ	たまねぎ・キャベツ・セロリ	マカロニ	なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	21.4	24.8
7 月	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			609	762
	さけのちゃんちゃん焼き風	さけ・みそ		さやいんげん	キャベツ・たまねぎ・しめじ とうもろこし・しょうが	でんぶん・さとう	なたね油	みりん・しょうゆ けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	25.3	30.4
	白玉だんご汁	油あげ		にんじん・ねぎ	大根・たまねぎ	白玉だんご		みりん・しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
8 火	食パン(袋入り)・牛乳		牛乳			食パン(袋入り)			631	774
	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	しょうゆ・ぶどう酒 チキンコンソメ		
	ビーンズサラダ りんご(小中のみ)	ミックスビーンズ		ブロッコリー・にんじん	きゅうり			ドレッシング	25.5	31.6
9 水	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			577	719
	オリーブ豚とじゃがいもの煮もの 香りあえ	ぶた肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ		
	ちりめんあま酢煮(小中のみ)		ちりめん(小中のみ)	小松菜・にんじん	キャベツ			ドレッシング	23.2	27.7
10 木	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)	594	738
	ぶた肉と野菜のいためもの みそけんちん汁	ぶた肉		にんじん・チンゲンサイ	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	24.2	29.3
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			614	759
11 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・コチュジャン		
	チョレギサラダ		のり	小松菜・にんじん	もやし			ドレッシング	26.2	31.4
	はるさめスープ	ハム		にんじん・ねぎ	たまねぎ	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		
15 火	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			646	831
	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・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		
	ゆでブロッコリー コーンクリームスープ	ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・とうもろこし	じゃがいも・コーンスターチ	なたね油	がらすープ・チキンコンソメ	26.3	33.4
16 水	ひじきごはん(麦入り)・牛乳	牛肉・油あげ	牛乳・ひじき	にんじん	えだ豆	精白米・精麦 こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ	608	705
	れんこんのきんぴら 焼きふのすまし汁	てんぷら	くきわかめ	さやいんげん	ごぼう・れんこん	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	いも大福(小中のみ)			にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	ふ		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	20.7	23.9
17 木	肉うどん・牛乳	牛肉	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・しょうが	うどん・さとう		しょうゆ・みりん・にぼし(だし)	577	684
	かまあげいりこのからあげ ごま酢あえ		かまあげいりこ粉つき	チンゲンサイ・にんじん	もやし	さとう	なたね油 ごま	しょうゆ・ポン酢	25.0	29.8
	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・からし粉	633	787
21 月	りっちゃんサラダ ミニトマト(小中のみ)	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	21.9	26.3
	玄米粉あげパン・牛乳		牛乳			全粒粉パン・玄米粉・さとう	なたね油		624	796
	肉だんごと野菜のスープ ひじきとチーズのサラダ	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	はるさめ	なたね油・ごま油	がらすープ・チキンコンソメ・しょうゆ	24.3	30.6
22 火	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			673	813
	こやどうふのたまごとし あえもの	とり肉・たまご・こやどうふ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・ほししいたけ	さとう		しょうゆ・けずりぶし(だし)		
	野菜マフィン(小中のみ)			にんじん	もやし・きゅうり	さとう	ごま油	しょうゆ	29.7	35.9
23 水	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			593	772
	さんまのゆずみそ煮 ごまあえ	さんまのゆずみそ煮		小松菜・にんじん	キャベツ		ごま	しょうゆ・ポン酢	21.7	27.5
	根菜入りつくねのすまし汁	つくね		にんじん・ねぎ	たまねぎ・はくさい			しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
24 木	カレーピラフ(麦入り)・牛乳	とり肉・ベーコン	牛乳		たまねぎ・エリンギ・えだ豆	精白米・精麦	なたね油	ウスターソース・ぶどう酒 カレー粉・チキンコンソメ	608	704
	マカロニサラダ レタスのスープ	まぐろの油づけ		にんじん	キャベツ・きゅうり	マカロニ・さとう	なたね油	がらすープ・ぶどう酒・しょうゆ・チキンコンソメ	23.3	26.9
	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)				
25 金	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			603	759
	かぼちゃのシチュー カラフルサラダ	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		
	ぶどうゼリー(小中のみ)	かまぼこ		にんじん	キャベツ・きゅうり・レモン	さとう	オリーブ油		27.8	34.6
28 月	中華どんぶり(麦ごはん)・牛乳	うずらたまご・ぶた肉・いか	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・はくさい・たけのこ・しょうが	精白米・精麦・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	689	862
	大学いも 切りほし大根のサラダ		こんぶ	にんじん	きゅうり・切りほし大根	さつまいも・さとう	なたね油・ごま	しょうゆ	22.8	27.4
	麦ごはん・しじみのつくだ煮(小中のみ)・牛乳	しじみのつくだ煮(小中のみ)	牛乳			精白米・精麦			627	778
29 火	あつあげのあま酢煮	あつあげ・ぶた肉		にんじん・ピーマン	はくさい・たまねぎ・たけのこ しいたけ・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	25.2	30.5
	パンサンスー	ハム			もやし・きゅうり・とうもろこし	はるさめ・さとう	ごま油	しょうゆ・からし粉		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			625	803
30 水	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	23.2	28.9
	うちこみ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	大根・しいたけ	うどん		にぼし(だし)		
31 木	セルフチキンドッグ・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	キャベツ	コッペパン・でんぶん・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	627	795
	クラムチャウダー	あさり・白いんげん豆 ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ・はくさい・しめじ	じゃがいも コーンスターチ	バター	がらすープ・ぶどう酒 チキンコンソメ	31.3	39.3

10月学校給食栄養量(22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	24.6	20.1	29.1%	354	88	3.4	3.0	240	0.73	0.55	29	6.2	2.2
中学生	768	29.9	23.6	27.6%	389	106	4.4	3.8	281	0.93	0.63	35	7.9	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17日)には、郷土料理や地場産物を多く使用した献立を取り入れており、かがわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせしています。

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





10月分学校給食献立表

令和6年10月1日
高松市教育委員会
(公財)高松市学校給食会

日 曜	献立名	使用する食品名							栄養価		
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの		調味料他	小学生	中学生	
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロリー 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 (火)	麦ごはん・牛乳 さんまのかんろ煮 小松菜のあえもの じゃがいものみそ汁		牛乳			精白米・精麦				585	756
2 (水)	コッペパン・牛乳 アイントプフ カレーブルスト		牛乳		キャベツ・たまねぎ・セロリ	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	613	786
3 (木)	ばらざし・牛乳 さつまいものあげもん うずらたまご入りふしめん汁 しょうゆ豆 (小中のみ)		牛乳		ごぼう・グリーンピース・ほししいたけ	精白米・さとう		なたね油	しょうゆ・こんぶ (だし)	664	796
4 (金)	麦ごはん・牛乳 えびとうふのチリソース煮 中華サラダ かえりアーモンド (小中のみ)		牛乳		たまねぎ・たけのこ・太ねぎ ほししいたけ・しょうが・にんにく	精白米・精麦		ごま油	トマトケチャップ・がらスープ・しょうゆ チキンコンソメ・トウバンジャン	584	722
7 (月)	キャロットピラフ (麦入り)・牛乳 かぼちゃサラダ ABCマカロニスープ ブルーベリーゼリー (小中のみ)		牛乳		たまねぎ・えだ豆・にんにく	精白米・精麦		ごま油	しょうゆ (小中のみ)・みりん (小中のみ)	653	759
8 (火)	麦ごはん・牛乳 さけのちゃんちゃん焼き風 白玉だんご汁		牛乳		キャベツ・たまねぎ・しめじ とうもろこし・しょうが	精白米・精麦		なたね油	みりん・しょうゆ けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	609	762
9 (水)	小型コッペパン・牛乳 きのこスパゲティ ビーンズサラダ りんご (小中のみ)		牛乳		たまねぎ・えのきたけ・エリンギ しめじ・にんにく	小型コッペパン		なたね油	しょうゆ・ぶどう酒 チキンコンソメ	630	807
10 (木)	オリーブ豚とじゃがいもの煮もの 香りあえ ちりめんあま酢煮 (小中のみ)		牛乳		たまねぎ	精白米・精麦		なたね油	しょうゆ	577	719
11 (金)	さつまいもごはん・牛乳 ぶた肉と野菜のいためもの みそけんちん汁		牛乳		たまねぎ・しょうが	精白米・さつまいも		ごま油	こんぶ (だし)	594	738
15 (火)	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		牛乳		たまねぎ	精白米・精麦		ごま油	しょうゆ・みりん	24.2	29.3
16 (水)	コッペパン・牛乳 ハンバーグきのこソースかけ ゆでブロッコリー コーンクリームスープ		牛乳		たまねぎ・エリンギ・しめじ しょうが・にんにく	コッペパン		なたね油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	646	831
17 (木)	ひじきごはん (麦入り)・牛乳 れんごんのきんぴら 焼きふのすまし汁 いも大福 (小中のみ)		牛乳		えだ豆	精白米・精麦 こんにゃく・さとう		ごま油	しょうゆ	608	705
18 (金)	肉うどん・牛乳 かまあげいりこのからあげ ごま酢あえ		牛乳		たまねぎ・しょうが	うどん・さとう		ごま油	しょうゆ・みりん・にぼし (だし)	577	684
21 (月)	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)		牛乳		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		ごま油	しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	20.7	23.9
22 (火)	玄米粉あげパン・牛乳 肉だんご野菜のスープ ひじきとチーズのサラダ		牛乳		たまねぎ・はくさい・しょうが	全粒粉パン・玄米粉・さとう		ごま油	しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	673	813
23 (水)	ごはんと牛乳 こうやどふのたまごとじ あえもの 野菜マフィン (小中のみ)		牛乳		たまねぎ・ほししいたけ	精白米		ごま油	しょうゆ	29.7	35.9
24 (木)	麦ごはん・牛乳 さんまのゆずみそ煮 ごまあえ 根菜入りつくねのすまし汁		牛乳		たまねぎ・はくさい	精白米・精麦		ごま油	しょうゆ	593	772
25 (金)	カレーピラフ (麦入り)・牛乳 マカロニサラダ レタスのスープ ヨーグルト・希少糖入りシロップ (小中のみ)		牛乳		たまねぎ・エリンギ・えだ豆	精白米・精麦		ごま油	しょうゆ・ポソ酢	21.7	27.5
28 (月)	コッペパン・牛乳 かぼちゃのシチュー カラフルサラダ ぶどうゼリー (小中のみ)		牛乳		たまねぎ・エリンギ	コッペパン		ごま油	しょうゆ・ポソ酢	21.7	27.5
29 (火)	中華どんぶり (麦ごはん)・牛乳 大学いも 切りほし大根のサラダ		牛乳		たまねぎ・はくさい・たけのこ・しょうが	精白米・精麦・じゃがいも 小麦粉・さとう		ごま油	しょうゆ・ポソ酢	21.7	27.5
30 (水)	麦ごはん・しじみのつくだ煮 (小中のみ)・牛乳 あつあげのあま酢煮 バンサンスー		牛乳		たまねぎ・はくさい・たけのこ・しょうが	精白米・精麦		ごま油	しょうゆ・ポソ酢	21.7	27.5
31 (木)	麦ごはん・牛乳 さばのしょうが煮 大根と水菜のあえもの うちこみ汁		牛乳		たまねぎ・はくさい・たけのこ・しょうが	精白米・精麦		ごま油	しょうゆ・ポソ酢	21.7	27.5

10月学校給食栄養量 (22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)	620	24.2	19.9	354	88	3.3	3.0	239	0.73	0.55	28	6.1	2.2
中学生	768	29.4	23.4	389	106	4.3	3.8	280	0.93	0.62	35	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。

※「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。



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)			
1 (火)	キムチごはん (麦入り) ・牛乳 もやしのナムル うずらたまご入りわかめスープ チーズ (小中のみ)	ぶた肉 うずらたまご・ハム	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	はくさいキムチ・えだ豆・しょうが もやし・きゅうり たまねぎ	精白米・精麦・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ ドレッシング がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	581	678	23.1	26.4	
2 (水)	麦ごはん・牛乳 さんまのかんろ煮 小松菜のあえもの じゃがいものみそ汁	さんまのかんろ煮	牛乳	小松菜	もやし・きゅうり たまねぎ・ブナビー	精白米・精麦	ごま にぼし (だし)	ドレッシング	585	756	21.7	27.5	
3 (木)	コッペパン・牛乳 アイントプフ カレーブルスト	牛乳	牛乳	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	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 トマトケチャップ・ウスターソース みりん・カレー粉	613	786	25.0	30.9	
4 (金)	ばらざし・牛乳 さつまいものあげもん うずらたまご入りふしめん汁 しょうゆ豆 (小中のみ)	油あげ・こうや豆腐 うずらたまご・かまぼこ しょうゆ豆 (小中のみ)	牛乳	にんじん	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・けずりふし (だし)・こんぶ (だし)	664	796	19.4	22.9	
7 (月)	麦ごはん・牛乳 えびとうふのチリソース煮 中華サラダ かえりアーモンド (小中のみ)	牛乳	えび	にんじん・ピーマン	たまねぎ・たけのこ・太ねぎ ほししいたけ・しょうが・にんにく もやし・きゅうり	精白米・精麦	さとう・でんぶ	ごま油 トマトケチャップ・がらスープ・しょうゆ チキンコンソメ・トウバンジャン	584	722	28.3	34.3	
8 (火)	キャロットピラフ (麦入り) ・牛乳 かぼちゃサラダ ABCマカロニスープ ブルーベリーゼリー (小中のみ)	とり肉・ベーコン ウインナー・白いんげん豆	牛乳	にんじん かぼちゃ・にんじん パセリ	たまねぎ・えだ豆・にんにく とうもろこし たまねぎ・キャベツ・セロリ	精白米・精麦	なたね油・バター マヨネーズ (小中のみ) なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	653	759	21.4	24.8	
9 (水)	麦ごはん・牛乳 さけのちゃんちゃん焼き風 白玉だんご汁	牛乳	さけ・みそ	さやいんげん	キャベツ・たまねぎ・しめじ とうもろこし・しょうが	精白米・精麦	でんぶ・さとう	なたね油 みりん・しょうゆ けずりふし (だし)・こんぶ (だし)	609	762	25.3	30.4	
10 (木)	食パン (袋入り) ・牛乳 きのこスパゲティ ビーンズサラダ りんご (小中のみ)	牛乳	とり肉・ベーコン	のり (小中のみ) ブロッコリー・にんじん	たまねぎ・えのきたけ・エリンギ しめじ・にんにく きゅうり	食パン (袋入り)	なたね油	しょうゆ・ぶどう酒 チキンコンソメ ドレッシング	631	774	25.5	31.6	
11 (金)	麦ごはん・牛乳 オリーブ豚とじゃがいもの煮もの 香りあえ ちりめんのおまかせ煮 (小中のみ)	ぶた肉	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜・にんじん	たまねぎ キャベツ	精白米・精麦	じゃがいも こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ ドレッシング ボン酢 (小中のみ)	577	719	23.2	27.7
15 (火)	さつまいもごはん・牛乳 ぶた肉と野菜のいためもの みそけんちん汁	牛乳	ぶた肉	にんじん・チンゲンサイ にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・しょうが ごぼう・しいたけ	精白米・さつまいも さとう	ごま なたね油 ごま油	こんぶ (だし) しょうゆ・みりん にぼし (だし)	594	738	24.2	29.3	
16 (水)	麦ごはん・牛乳 ヤンニョムチキン チヨレギサラダ はるさめスープ	牛乳	とり肉・みそ	にんじん	にんにく・しょうが	精白米・精麦	でんぶ・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・コチュジャン ドレッシング	614	759	26.2	31.4
17 (木)	コッペパン・牛乳 ハンバーグきのこソースかけ ゆでブロッコリー コーンクリームスープ	牛乳	ハンバーグ	ブロッコリー	たまねぎ・エリンギ・しめじ しょうが・にんにく	コッペパン	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	646	831	26.3	33.4
18 (金)	ひじきごはん (麦入り) ・牛乳 れんごんのきんぴら 焼きふのすまし汁 いも大福 (小中のみ)	牛肉・油あげ	牛乳・ひじき	にんじん	えだ豆	精白米・精麦 こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ	しょうゆ しょうゆ・みりん しょうゆ・けずりふし (だし)・こんぶ (だし)	608	705	20.7	23.9
21 (月)	肉うどん・牛乳 かまあげいりこのからあげ ごま酢あえ	牛肉	牛乳	にんじん・ねぎ チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・しょうが	うどん・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし (だし)	577	684	25.0	29.8	
22 (火)	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	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	しょうゆ	トマトピューレ・がらスープ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ・からし粉	633	787	21.9	26.3
23 (水)	玄米粉あげパン・牛乳 肉だんごと野菜のスープ ひじきとチーズのサラダ	牛乳	肉だんご	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 キャベツ・きゅうり	全粒粉パン・玄米粉・さとう	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ	624	796	24.3	30.6	
24 (木)	コッペパン・牛乳 こはん・牛乳 こうや豆腐のたまごとじ あえもの 野菜マフィン (小中のみ)	牛乳	牛乳	にんじん	たまねぎ・ほししいたけ もやし・きゅうり	精白米	さとう	しょうゆ しょうゆ・けずりふし (だし) しょうゆ	673	813	29.7	35.9	
25 (金)	麦ごはん・牛乳 さんまのゆずみそ煮 ごまあえ 根菜入りつくねのすまし汁	牛乳	さんまのゆずみそ煮	小松菜・にんじん	キャベツ たまねぎ・はくさい	精白米・精麦	ごま	しょうゆ・ボン酢 しょうゆ・みりん・けずりふし (だし)・こんぶ (だし)	593	772	21.7	27.5	
28 (月)	カレーピラフ (麦入り) ・牛乳 マカロニサラダ レタスのスープ ヨーグルト・希少糖入りシロップ (小中のみ)	とり肉・ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆 キャベツ・きゅうり	精白米・精麦	なたね油	ウスターソース・ぶどう酒 カレー粉・チキンコンソメ	608	704	23.3	26.9	
29 (火)	コッペパン・牛乳 かぼちゃのシチュー カラフルサラダ ぶどうゼリー (小中のみ)	牛乳	とり肉・白いんげん豆	にんじん	レタス・たまねぎ・セロリ	コッペパン	じゃがいも・小麦粉	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	603	759	27.8	34.6	
30 (水)	中華どんぶり (麦ごはん) ・牛乳 大学いも 切りほし大根のサラダ	牛乳	うずらたまご・ぶた肉・わかめ	にんじん・ねぎ にんじん	たまねぎ・はくさい・たけのこ・しょうが きゅうり・切りほし大根	精白米・精麦・でんぶ さつまいも・さとう	なたね油・ごま なたね油・ごま	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ しょうゆ	689	862	22.8	27.4	
31 (木)	麦ごはん・しじみのつくだ煮 (小中のみ) ・牛乳 あつあげのあま酢煮 バンサンスー	牛乳	しじみのつくだ煮 (小中のみ) あつあげ・ぶた肉	にんじん・ピーマン	はくさい・たまねぎ・たけのこ しいたけ・にんにく	精白米・精麦	さとう・でんぶ	しょうゆ・トマトケチャップ チキンコンソメ	627	778	25.2	30.5	

10月学校給食栄養量 (22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	24.2	20.0	29.2%	353	88	3.4	3.0	247	0.76	0.54	28	6.1	2.3
中学生	761	29.3	23.5	27.7%	386	106	4.4	3.8	289	0.96	0.61	35	7.8	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の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21日) には、郷土料理や地場産物を多く使用した献立を取り入れており、かがわ「地産地消」運動キャラクターの讚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						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 (火)	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)	612	711		
	くきわかめのみんびら	てんぷら	くきわかめ		ごぼう	こんにやく・さとう	ごま油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)				
	野菜のごまあえ 野菜マフィン			にんじん	きゅうり・もやし		ごま	しょうゆ			21.8	25.3
2 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			566	705		
	あつあげとなすのみそいため チンゲンサイともやしのあえもの	あつあげ・ぶた肉・みそ		にんじん	たまねぎ・なす・たけのこ・しょうが・にんにく もやし	さとう・でんぶん さとう	なたね油・ごま油 ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ・トウバンジャン しょうゆ			21.7	25.8
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦						
3 (木)	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	638	800		
	チョレギサラダ		味つけのり	にんじん	もやし・キャベツ			ドレッシング			26.7	32.0
	はるさめスープ	うずらたまご		にんじん・ねぎ	たまねぎ	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				
4 (金)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			645	804		
	ポークビーンズ	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			26.9	32.8
	アーモンドサラダ			にんじん	きゅうり・キャベツ	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ				
7 (月)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			551	775		
	とうふの中華煮	とうふ・ぶた肉		にんじん	たまねぎ・太ねぎ・しょうが・きくらげ	さとう・でんぶん	ごま油・なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ・一味とうがらし			21.3	28.5
	野菜のドレッシングあえ ミックスナッツ(中のみ)			ほうれん草・にんじん	もやし		ごま	ドレッシング ミックスナッツ(中のみ)				
8 (火)	コッペパン・ブルーベリージャム・牛乳		牛乳			コッペパン ブルーベリージャム			617	787		
	クラムチャウダー	ベーコン・あさり	牛乳・生クリーム	にんじん・パセリ	たまねぎ・しめじ・えだ豆	じゃがいも・小麦粉 さとう	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ			22.2	27.7
	花野菜サラダ			ブロッコリー・にんじん	きゅうり・レモン		なたね油					
9 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			537	718		
	オリーブ豚じゃが	ぶた肉(オリーブとん)		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			20.8	27.4
	ボン酢あえ チーズ(中のみ)	かつおぶし		小松菜・にんじん	もやし	さとう		しょうゆ・ボン酢				
10 (木)	カレーピラフ・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆 にんにく	精白米	なたね油・バター	ぶどう酒・ウスターソース チキンコンソメ・カレー粉	637	734		
	野菜と肉だんごのスープ	肉だんご		にんじん	たまねぎ	マカロニ	なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ			21.6	25.2
	大根サラダ 豆乳プリンタルト	まぐろの油づけ			大根・きゅうり			ドレッシング 豆乳プリンタルト				
11 (金)	全粒粉パン・牛乳		牛乳			全粒粉パン			583	747		
	パンピングシチュー	とり肉	牛乳・生クリーム	かぼちゃ・にんじん・パセリ	たまねぎ・しめじ	小麦粉	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ			26.2	32.8
	カラフルサラダ			にんじん	きゅうり・キャベツ・とうもろこし			ドレッシング				
15 (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			629	776		
	こうやどうふのたまごとし こんぶあえ	ぶた肉・たまご・こうやどうふ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・ほししいたけ	さとう	なたね油	しょうゆ・けずりぶし(だし)			31.1	37.1
	ばらずし・牛乳	えび・油あげ・こうやどうふ	牛乳	にんじん	ごぼう・えだ豆・ほししいたけ	精白米・さとう	ごま	しょうゆ・こんぶ(だし)				
16 (水)	さつまいものあげもん					さつまいも天ぷら	なたね油		666	765		
	とうふのすまし汁	とうふ	わかめ	ねぎ	えのきたけ			しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)			20.4	23.6
	しょうゆ豆	しょうゆ豆										
17 (木)	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	がらすープ・ぶどう酒・ウスターソース チキンコンソメ・からし	626	779		
	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			24.7	29.9
	ミニトマト 小にぼし		小にぼし	ミニトマト								
18 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			616	765		
	はもとコーンのしんじょうフライ	はもとコーンのしんじょうフライ					なたね油				19.8	23.4
	香りあえ さつまいものみそ汁	油あげ・麦みそ		にんじん	もやし・きゅうり・すだち	さとう		しょうゆ にぼし(だし)				
21 (月)	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		642	834		
	ポトフ	ウインナー		パセリ	たまねぎ・キャベツ	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			22.3	27.9
	ミックスビーンズサラダ	ミックスビーンズ まぐろの油づけ		にんじん	きゅうり・レモン	さとう	ごま油	しょうゆ				
22 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			634	783		
	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	しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)			22.0	26.2
	すいとん汁 みかん	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)				
23 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			605	777		
	さばのみぞれ煮	さばのみぞれ煮									23.6	29.3
	ゆかりあえ なめこ汁	とうふ・油あげ・みそ		にんじん	もやし・きゅうり			しょうゆ・赤じそ粉 にぼし(だし)				
24 (木)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			569	760		
	ソース焼きスパゲティ	ぶた肉・かつおぶし	青のり	にんじん・ピーマン	キャベツ・たまねぎ・しょうが・にんにく	スパゲティ	なたね油	とんかつソース・ウスターソース			23.7	30.8
	にんじんサラダ チーズ		チーズ	にんじん	きゅうり・とうもろこし	さとう	オリーブ油・なたね油	りんご酢				
25 (金)	ごはん・しじみのつくだ煮・牛乳	しじみのつくだ煮	牛乳			精白米			664	817		
	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	切りほしだいこん	さとう	ごま油	しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)			23.9	28.5
	とん汁 あんのういものムース	ぶた肉・油あげ・麦みそ		にんじん・ねぎ	ごぼう	さつまいも		あんのういものムース				
28 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			610	768		
	肉だんごのトマト煮こみ	肉だんご・ひよこ豆		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・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			23.2	28.7
	ひじきとチーズのサラダ 牛乳プリン		チーズ・ひじき	にんじん	キャベツ・きゅうり			ドレッシング 牛乳プリン				
29 (火)	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)	588	714		
	たくあんあえ			小松菜	もやし・たくあん		ごま	しょうゆ			24.5	29.1
	いも大福					いも大福						
30 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			625	781		
	かまあげいりこのなんばんづけ	かまあげいりこ粉つき				さとう	なたね油	しょうゆ・一味とうがらし			25.4	30.4
	切りほし大根のあえもの つくね汁	つくね・みそ		にんじん	きゅうり・とうもろこし・切りほし大根 しめじ・太ねぎ・しょうが	さとう	ごま	しょうゆ にぼし(だし)				
31 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			618	760		
	ドライカレー	大豆・ぶた肉・牛肉		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・カレー粉 ぶどう酒・チキンコンソメ・トマトパウダー			24.7	29.3
	海そうサラダ ヨーグルト		海そうミックス	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 ヨーグルト				

10月学校給食栄養量(22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)	612	23.6	19.8	359	91	4.2	3.1	229	0.73	0.54	22	5.5	2.1
中学生	766	28.7	23.7	393	111	5.4	3.9	268	0.95	0.62	27	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」(10月9日)には、郷土料理や地場産物を多く使用した献立を取り入れており、かがわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせしています。
 ※高松市の学校給食調理場で働いてみませんか?興味がある方は、高松市教育委員会保健体育課学校給食運営係(087-811-6300)までお問い合わせください。



10月分学校給食献立表

令和6年10月1日
高松市教育委員会
(公財)高松市学校給食会

日 曜	献立名	使用する食品名							栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの		調味料他	小学生	中学生
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			566	705
	あつあげとなすのみそいため チンゲンサイともやしのあえもの	あつあげ・ぶた肉・みそ		にんじん 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 もやし	さとう・でんぷん さとう	なたね油・ごま油 ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ・トウバンジャン しょうゆ	21.7	25.8
2 (水)	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)	612	711
	くきわかめのきんぴら	てんぷら	くきわかめ		ごぼう	こんにやく・さとう	ごま油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	21.8	25.3
	野菜のごまあえ 野菜マフィン			にんじん	きゅうり・もやし		ごま	しょうゆ		
3 (木)	コッペパン・ブルーベリージャム・牛乳		牛乳			コッペパン ブルーベリージャム			617	787
	クラムチャウダー 花野菜サラダ	ベーコン・あさり	牛乳・生クリーム	にんじん・パセリ ブロッコリー・にんじん	たまねぎ・しめじ・えだ豆 きゅうり・レモン	じゃがいも・小麦粉 さとう	なたね油・バター なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ	22.2	27.7
4 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			605	777
	さばのみぞれ煮	さばのみぞれ煮							23.6	29.3
	ゆかりあえ なめこ汁			にんじん にんじん・ねぎ	もやし・きゅうり なめこ			しょうゆ・赤じそ粉 にぼし(だし)		
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			618	760
7 (月)	ドライカレー	大豆・ぶた肉・牛肉		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・カレー粉 ぶどう酒・チキンコンソメ・トマトパウダー	24.7	29.3
	海そうサラダ ヨーグルト			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		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			638	800
8 (火)	ヤンニョムチキン	とり肉・みそ			にんにく・しょうが	でんぷん・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	26.7	32.0
	チョレギサラダ		味つけのり	にんじん	もやし・キャベツ			ドレッシング		
	はるさめスープ ばらずし・牛乳	うずらたまご えび・油あげ・こうや豆腐	牛乳	にんじん・ねぎ にんじん	たまねぎ ごぼう・えだ豆・ほししいたけ	はるさめ さつまいも天ぷら	なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ しょうゆ・こんぶ(だし)	666	765
9 (水)	さつまいものあげもん とうふのすまし汁 しょうゆ豆	とうふ	わかめ	ねぎ	えのきたけ		なたね油	しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	20.4	23.6
	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			569	760
	ソース焼きスパゲティ にんじんサラダ チーズ	ぶた肉・かつおぶし	青のり	にんじん・ピーマン にんじん	キャベツ・たまねぎ・しょうが・にんにく きゅうり・とうもろこし	スパゲティ さとう	なたね油 オリーブ油・なたね油	とんかつソース・ウスターソース りんご酢	23.7	30.8
11 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			625	781
	かまあげいりこのなんばんづけ 切りほし大根のあえもの つくね汁	かまあげいりこ粉つき			きゅうり・とうもろこし・切りほし大根 しめじ・太ねぎ・しょうが	さとう さとう	なたね油 ごま	しょうゆ・一味とうがらし しょうゆ にぼし(だし)	25.4	30.4
	コッペパン・チョコ大豆クリーム・牛乳 ポトフ	ウインナー	牛乳	パセリ	たまねぎ・キャベツ	コッペパン じゃがいも	チョコ大豆クリーム なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	642	834
15 (火)	ミックスビーンズサラダ	ミックスビーンズ まぐろの油づけ		にんじん	きゅうり・レモン	さとう	ごま油	しょうゆ	22.3	27.9
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			537	718
	オリーブ豚じゃが ポン酢あえ チーズ(中のみ)	ぶた肉(オリーブとん)		にんじん さやいんげん 小松菜・にんじん	たまねぎ もやし	じゃがいも・こんにやく さとう・でんぷん さとう	なたね油	しょうゆ しょうゆ・ポン酢	20.8	27.4
17 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			634	783
	秋野菜の煮もの すいとん汁 みかん	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 すいとん	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)	22.0	26.2
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			610	768
18 (金)	肉だんごのトマト煮込み ひじきとチーズのサラダ 牛乳プリン	肉だんご・ひよこ豆		トマト・パセリ にんじん	たまねぎ・にんにく キャベツ・きゅうり	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 ドレッシング	23.2	28.7
	ごはん・小魚のつくだ煮・牛乳 こうや豆腐のたまごとし こんぶあえ	ぶた肉・たまご・こうや豆腐		にんじん・さやいんげん 小松菜・にんじん	たまねぎ・ほししいたけ もやし	精白米 さとう	なたね油 ごま	しょうゆ・けずりぶし(だし) しょうゆ	629	776
	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	がらすープ・ぶどう酒・ウスターソース チキンコンソメ・からし ドレッシング	626	779
22 (火)	りっちゃんサラダ ミニトマト 小にぼし	ハム・かつおぶし		こんぶ ミニトマト	キャベツ・きゅうり・とうもろこし				24.7	29.9
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			645	804
	ポークビーンズ アーモンドサラダ ヨーグルト・希少糖入りシロップ	ぶた肉・大豆 白いんげん豆		にんじん・トマト パセリ にんじん	たまねぎ きゅうり・キャベツ	じゃがいも・さとう さとう	なたね油 アーモンド・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 しょうゆ	26.9	32.8
24 (木)	カレーピラフ・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆 にんにく	精白米	なたね油・バター	ぶどう酒・ウスターソース チキンコンソメ・カレー粉	637	734
	野菜と肉だんごのスープ 大根サラダ 豆乳プリンタルト	肉だんご まぐろの油づけ		にんじん	たまねぎ 大根・きゅうり	マカロニ	なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ ドレッシング	21.6	25.2
	親子どんぶり(麦ごはん)・牛乳	とり肉・たまご	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	精白米・精麦 さとう・でんぷん	ごま	しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし) こんぶ(だし) しょうゆ	588	714
28 (月)	たくあんあえ いも大福			小松菜	もやし・たくあん		ごま		24.5	29.1
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			616	765
	はもとコーンのしんじょうフライ 香りあえ さつまいものみそ汁	はもとコーンのしんじょうフライ		にんじん にんじん・ねぎ	もやし・きゅうり・すだち しめじ	さとう さつまいも	なたね油	しょうゆ にぼし(だし)	19.8	23.4
29 (火)	ごはん・しじみのつくだ煮・牛乳 切りほし大根のふくめ煮 とん汁	しじみのつくだ煮	牛乳			精白米			664	817
	あんとういものムース	てんぷら・油あげ		にんじん・さやいんげん にんじん・ねぎ	切りほしだいこん ごぼう	さとう さつまいも	ごま油	しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし) にぼし(だし)	23.9	28.5
	全粒粉パン・牛乳		牛乳			全粒粉パン			583	747
30 (水)	パンプキンシチュー カラフルサラダ	とり肉	牛乳・生クリーム	がぼちゃ・にんじん・パセリ にんじん	たまねぎ・しめじ きゅうり・キャベツ・とうもろこし	小麦粉	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ ドレッシング	26.2	32.8
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			551	775
	とうふの中煮 野菜のドレッシングあえ ミックスナッツ(中のみ)	とうふ・ぶた肉		にんじん ほうれん草・にんじん	たまねぎ・太ねぎ・しょうが・きくらげ もやし	さとう・でんぷん	ごま油・なたね油 ごま	しょうゆ・チキンコンソメ・一味とうがらし ドレッシング	21.3	28.5

10月学校給食栄養量(22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)	612	23.6	19.8	29.1%	359	91	4.2	3.1	229	0.73	0.54	22	5.5	2.1
中学生	766	28.7	23.7	27.8%	393	111	5.4	3.9	268	0.95	0.62	27	7.1	2.7

※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。

▼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



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・豆腐製品	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 (火)	ごはん・牛乳 いかのいそべあげ おやどり入りかみかみあえ こうやどうふのたまごとじ	牛乳 青のり とり肉 たまご・こうやどうふ	牛乳	ほうれん草・にんじん にんじん・さやいんげん	切りほし大根・とうもろこし たまねぎ	精白米 天ぷら粉 さとう さとう	なたね油 ごま油	しょうゆ しょうゆ・けずりぶし (だし)	629	789
2 (水)	ぶた肉と野菜の中華いため はるさめサラダ かえりアーモンド	ぶた肉 ハム かえり	牛乳	にんじん・ピーマン にんじん	キャベツ・たまねぎ・エリンギ しょうが・にんにく きゅうり	さとう・でんぷん はるさめ・さとう さとう	なたね油・ごま油 ごま・ごま油 アーモンド	しょうゆ・オイスターソース しょうゆ・からし みりん・しょうゆ	627	784
3 (木)	ごはん・牛乳 魚のごまみそソースかけ 牛肉とひじきのうま煮 白玉だんご汁	牛乳 赤魚・みそ 牛肉 油あげ	牛乳	にんじん・さやいんげん にんじん・ねぎ	しょうが ごぼう 大根・たまねぎ	精白米 でんぷん・さとう こんにゃく・さとう 白玉だんご	なたね油・ごま なたね油	トマトケチャップ・ガーリックパウダー しょうゆ・みりん しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	662	830
4 (金)	カレーピラフ・牛乳 ツナコーンサラダ ABCマカロニスープ ヨーグルト・希少種入りシロップ(小中のみ)	とり肉 まぐろの油づけ ベーコン ヨーグルト(小中のみ)	牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ・エリンギ・グリーンピース キャベツ・きゅうり・とうもろこし たまねぎ・セロリ	精白米 さとう じゃがいも・マカロニ	なたね油 なたね油	ぶどう酒・カレー粉・チキンコンソメ がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	617	716
7 (月)	小型コッペパン・牛乳 きのこスパゲティ フレンチサラダ りんご	牛乳 とり肉・ベーコン のり	牛乳	にんじん・ピーマン パプリカ	たまねぎ・えのきたけ・エリンギ しめじ・まいたけ・にんにく キャベツ・きゅうり・とうもろこし・レモン りんご	コッペパン スパゲティ さとう	なたね油 なたね油	ぶどう酒・しょうゆ チキンコンソメ	558	732
8 (火)	ばらざし・牛乳 さつまいものあげもん こんぶあえ けんちん汁	とり肉・油あげ・こうやどうふ 塩こんぶ とうふ・油あげ・かまぼこ	牛乳	にんじん 小松菜・にんじん にんじん・ねぎ	ごぼう・えだ豆・ほししいたけ キャベツ・とうもろこし	精白米・さとう さつまいも天ぷら こんにゃく	なたね油	しょうゆ・こんぶ (だし) しょうゆ しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	638	747
9 (水)	ごはん・牛乳 さけのみじ焼き ほうれん草のごまあえ さつまいものみそ汁	牛乳 さけ ほうれん草 油あげ・みそ	牛乳	にんじん ほうれん草 ねぎ	もやし たまねぎ	精白米 さとう さつまいも	マヨネーズ ごま	しょうゆ にぼし (だし)	618	771
10 (木)	ごはん・牛乳 ヤンニョムチキン 韓国風塩だれサラダ はるさめスープ ブルーベリーゼリー	とり肉 ハム	牛乳	にんにく・しょうが 小松菜・にんじん にんじん・ねぎ	にんにく・しょうが もやし・レモン・にんにく たまねぎ・しいたけ	精白米 でんぷん・さとう はるさめ ブルーベリーゼリー	なたね油 ごま油・ごま なたね油・ごま油	トマトケチャップ・しょうゆ・トウバンジャン 中華スープねり状 がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	632	788
11 (金)	玄米粉あげパン (幼・小) コッペパン・手作りりんごジャム (中) 牛乳 肉だんごと野菜のスープ 根菜サラダ	牛乳 肉だんご にんじん	牛乳	にんじん にんじん	りんご・レモン 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 コッペパン・さとう	なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ ドレッシング	635	738
15 (火)	ごはん・牛乳 オリーブ豚チャップ こぶきいも うずらたまごとチンゲンサイのスープ のむヨーグルト (中のみ)	ぶた肉 うずらたまご・ハム のむヨーグルト(中のみ)	牛乳	にんじん・ねぎ チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ たまねぎ	精白米 さとう・でんぷん じゃがいも	なたね油 なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース・ぶどう酒 がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	612	817
16 (水)	肉うどん・牛乳 かまあげいりこのからあげ ごま酢あえ げんこつあめ (中のみ)	牛肉・かまぼこ かまあげいりこ粉つき ごま酢あえ げんこつあめ (中のみ)	牛乳	にんじん・ねぎ チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ きゅうり	うどん・さとう さとう	うどん・さとう ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん・にぼし (だし) しょうゆ	579	716
17 (木)	わかめごはん・牛乳 秋野菜の煮もの とうふのみそ汁 いも大福	牛乳 牛肉 とうふ・油あげ・みそ	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	精白米 さとう・でんぷん いも大福	ごま油	わかめごはんのもと しょうゆ・みりん・にぼし (だし) にぼし (だし)	649	796
18 (金)	全粒粉パン・牛乳 ハンバーグきのこソースかけ ベジタブルサラダ コンソメスープ	牛乳 ハンバーグ ベーコン	牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ・エリンギ・えのきたけ しめじ・しょうが・にんにく キャベツ・きゅうり・とうもろこし・レモン たまねぎ・セロリ	全粒粉パン さとう さとう じゃがいも	なたね油 オリーブ油 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 がらすープ・チキンコンソメ・しょうゆ	619	804
21 (月)	ごはん・牛乳 マーボーどうふ ビーフンサラダ チーズ	牛乳 とうふ・ぶた肉 みそ ハム チーズ	牛乳	にんじん・ねぎ にんじん	たまねぎ・たけのこ・しいたけ しょうが・にんにく・きくらげ もやし・きゅうり	精白米 でんぷん・さとう ビーフン・さとう	なたね油・ごま油 ごま・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 しょうゆ・からし	648	815
22 (火)	ごはん・牛乳 とり肉のじゅんじゅん 水菜のサラダ みかん (小中のみ)	牛乳 とり肉・焼きどうふ ちりめん	牛乳	にんじん 水菜・にんじん	はくさい・たまねぎ・大根・太ねぎ きゅうり・もやし みかん (小中のみ)	精白米 こんにゃく・さとう・ふ さとう	なたね油 なたね油・ごま油	しょうゆ しょうゆ	600	739
23 (水)	さつまいもごはん・牛乳 たちのおのゆずソースかけ れんこんのきんぴら かきたま汁	牛乳 たちのお粉つき てんぷら たまご	牛乳	にんじん にんじん・ねぎ	ゆず れんこん・ごぼう たまねぎ・ほししいたけ	精白米・さつまいも さとう さとう でんぷん	なたね油 ごま油・ごま	こんぶ (だし) しょうゆ・みりん しょうゆ・みりん しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	661	790
24 (木)	コッペパン・牛乳 とり肉のペッパー焼き カラフルサラダ かぼちゃのスープ	牛乳 とり肉 かまぼこ ベーコン	牛乳	にんじん かぼちゃ・パセリ	にんにく キャベツ・きゅうり・レモン たまねぎ	コッペパン さとう さとう	なたね油 なたね油	ぶどう酒・しょうゆ・チキンコンソメ がらすープ・チキンコンソメ	579	736
25 (金)	ハヤシライス・牛乳 りっちゃんサラダ ぶどうゼリー (小中のみ)	牛乳 牛肉 ハム・かつおぶし こんぶ	牛乳	にんじん・トマト にんじん	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・じゃがいも 小麦粉・さとう さとう	なたね油・バター 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 しょうゆ	672	829
28 (月)	手作りかきあげどんぶり・天つゆ・牛乳 おかかあえ 秋野菜のみそ汁 大山おこわ・牛乳	大豆 かつおぶし 油あげ・みそ 牛肉	牛乳	にんじん にんじん・ねぎ にんじん	ごぼう・えだ豆 キャベツ 大根・しめじ 山菜ミックス	精白米・天ぷら粉 さとう さつまいも 精白米・もち米・さとう	なたね油	天つゆ しょうゆ・ポン酢 にぼし (だし) しょうゆ・こんぶ (だし)	589	737
29 (火)	ちぬのつみれ和風あんかけ きゅうりの土佐づけ いもたき	牛肉 かつおぶし とり肉	牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ・えのきたけ・えだ豆・しょうが きゅうり・キャベツ・しょうが ごぼう・太ねぎ	でんぷん さとう	なたね油 しょうゆ・ポン酢	しょうゆ・みりん しょうゆ・けずりぶし (だし)	569	675
30 (水)	コッペパン・手作りりんごジャム (小) 玄米粉あげパン (中) 牛乳 クラムチャウダー チョップドサラダ	牛乳 牛乳 あさり・白いんげん豆 ベーコン まぐろの油づけ	牛乳	にんじん にんじん	りんご・レモン たまねぎ キャベツ・きゅうり・セロリ・レモン	コッペパン・さとう コッペパン・玄米粉・さとう	なたね油	がらすープ・ぶどう酒 チキンコンソメ	567	778
31 (木)	ごはん・牛乳 さんまのゆずみそ煮 ごまあえ うずらたまご入りすまし汁	牛乳 さんまゆずみそ煮 うずらたまご	牛乳	にんじん ほうれん草・にんじん にんじん・ねぎ	もやし たまねぎ・えのきたけ	精白米 さとう	ごま	しょうゆ しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	571	723

10月学校給食栄養量 (22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)	615	24.5	18.9	339	90	3.3	3.0	242	0.80	0.53	28	5.3	2.2
中学生	766	29.9	22.0	389	109	4.3	3.8	284	1.03	0.62	35	6.6	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」(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。

川添小・林小・多肥小・協和中・龍雲中・川添幼