



# 9月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			小学生	中学生
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロリー 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 (月)	中華風たきごみごはん (麦入り)・牛乳	焼きふた	牛乳	にんじん・ねぎ	たけのこ・えだ豆	精白米・精麦・さとう	ごま油	しょうゆ	573	681
	ひじきサラダ	ひじき		小松菜・にんじん	キャベツ・とうもろこし			ドレッシング		
	フルーツポンチ				パイナップル・もも・ミックスベリー	カクテルゼリー 白玉だんご・さとう		ぶどう酒	18.1	21.0
2 (火)	ごはん・ふりかけ (中のみ)・牛乳		牛乳			精白米		ふりかけ (中のみ)	577	715
	とうふのオイスターソース煮	とうふ・ぶた肉		ねぎ・にんじん	たまねぎ・しょうが・ほししいたけ	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・チキンコンソメ		
	アスパラガスのサラダ			アスパラガス・にんじん	キャベツ・きゅうり			ドレッシング	24.6	29.8
3 (水)	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン			610	797
	はものエスカベッシュ	はも粉つき		にんじん・パプリカ	たまねぎ・レモン	さとう	なたね油	しょうゆ		
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー						
	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・キャベツ・セロリ		なたね油	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	28.2	35.6
4 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			577	706
	なすとあつあげのみそいため	あつあげ・ぶた肉・みそ		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・なす・たけのこ・しょうが・にんにく	さとう・でんぶん	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		
	すまし汁	かまぼこ		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)	21.7	25.8
5 (金)	焼き肉ピラフ (麦入り)・牛乳	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・えだ豆・にんにく・しょうが	精白米・精麦・さとう	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ・トウバンジャン	536	646
	切りばし大根のサラダ	こんぶ		にんじん	きゅうり・とうもろこし・切りばし大根			ドレッシング		
	ワンタンスープ	ハム		チンゲンサイ	たまねぎ・ほししいたけ	タンメン	なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	19.9	23.6
8 (月)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			569	687
	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		
	ナムル			小松菜・にんじん	もやし			ドレッシング	21.1	24.8
	冷とうみかん				みかん					
9 (火)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			514	710
	肉だんごととうがんのスープ煮	肉だんご		にんじん・ねぎ	たまねぎ・とうがん・たけのこ・しょうが		なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	大豆のサラダ	大豆		にんじん	キャベツ・きゅうり			ドレッシング	20.5	25.9
	ぶどうゼリー (中のみ)					ぶどうゼリー (中のみ)				
10 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			588	718
	あじの香味ソースかけ	あじ粉つき		ねぎ	しょうが	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ		
	しそこんぶあえ	塩こんぶ		小松菜	もやし・キャベツ			赤じそ粉・しょうゆ	27.9	33.6
11 (木)	とん汁	ぶた肉・麦みそ		にんじん・ねぎ	もやし・ごぼう	こんにゃく		にぼし (だし)		
	ドライカレー (ナン)・牛乳	ぶた肉・大豆・牛肉	牛乳	にんじん・ピーマン	たまねぎ・レーズン・にんにく しょうが	ナン・小麦粉	なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース カレー粉・ぶどう酒・チキンコンソメ	576	715
	カラフルポテト			にんじん	とうもろこし・えだ豆	じゃがいも			26.2	31.6
	うずらたまごのスープ	うずらたまご・ベーコン		ねぎ	たまねぎ		なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
12 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			595	804
	さんまのかんろ煮	さんまのかんろ煮								
	小松菜のあえもの			小松菜	もやし・きゅうり		ごま	ドレッシング		
	じゃがいものみそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しめじ	じゃがいも		にぼし (だし)	21.8	30.2
16 (火)	チーズ (中のみ)		チーズ (中のみ)							
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			571	744
	とり肉と野菜のトマト煮	とり肉・白いんげん豆 ベーコン		トマト・にんじん	たまねぎ・なす・にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトケチャップ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ	29.7	37.4
17 (水)	小松菜とまぐろのソテー	まぐろの油づけ		小松菜	もやし・エリンギ・とうもろこし		なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			574	727
	こうやどうふのうま煮	ぶた肉・こうやどうふ かまぼこ		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)		
18 (木)	もやしのあえもの			チンゲンサイ・にんじん	もやし			ドレッシング	27.2	33.2
	ひじきのり		ひじきのり							
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			619	758
	とり肉とレバーの香りあげ	とり肉粉つき ぶたレバー粉つき		ねぎ	しょうが・にんにく	さとう	なたね油・ごま	しょうゆ・トウバンジャン		
19 (金)	きんぴら	てんぷら		にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・さとう	ごま油	しょうゆ・みりん	25.9	30.9
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー						
	ミニトマト			ミニトマト						
	はぎごはん・牛乳		牛乳		えだ豆	精白米・もち米・黒米			594	752
22 (月)	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)	24.3	29.6
	とうふのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ			にぼし (だし)		
	マラサダ風あげパン・牛乳		牛乳			コッペパン・さとう	なたね油		546	714
24 (水)	ロングライススープ	とり肉		にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ・しょうが	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	22.5	28.4
	ビーンズサラダ	ひよこ豆		ブロッコリー・パプリカ	きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
	秋の香りカレーライス・牛乳	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・しめじ・エリンギ えだ豆・にんにく・しょうが	精白米・じゃがいも さつまいも・小麦粉	なたね油	がらすープ・トマトケチャップ・ウスターソース カレー粉・とんかつソース・しょうゆ・ぶどう酒 チャツネ・チキンコンソメ	645	792
25 (木)	海そうサラダ			海そうミックス	キャベツ・きゅうり			ドレッシング	22.3	26.6
	小にぼし			小にぼし						
25 (木)	おなかいっぱい栄養いっぱい 乾かきごはん (麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳・ひじき	にんじん	えだ豆・切りばし大根 ほししいたけ	精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ・こんぶ (だし)	586	672
	野菜のドレッシングあえ			チンゲンサイ・にんじん	キャベツ・きゅうり			ドレッシング		
	うずらたまご入りふしめん汁	うずらたまご		にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	ふしめん		しょうゆ・けずりぶし (だし)	22.2	25.1
	ミックスマッツ							ミックスマッツ		
26 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			560	684
	ホイコーロー	ぶた肉・みそ		にんじん・ピーマン	キャベツ・たまねぎ・しょうが・にんにく	さとう	ごま油	しょうゆ・オイスターソース・トウバンジャン		
	中華スープ	とうふ・ハム		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・えのきたけ		なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	24.4	29.0
29 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			622	789
	ポークビーンズ	大豆・ぶた肉 ベーコン		にんじん	たまねぎ	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトピューレ・トマトケチャップ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ		
	フレンチサラダ			ブロッコリー	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	28.2	34.7
30 (火)	ヨーグルト		ヨーグルト							
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			560	690
	さばのみそ煮	さばのみそ煮								
9 (月)	チンゲンサイのあえもの			チンゲンサイ・にんじん	きゅうり		ごま	ドレッシング	23.8	28.4
	とうふとわかめのすまし汁	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)		

### 9月学校給食栄養量 (20回平均)

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄分 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
小学生 (中学年)	580	24.0	17.8	349	85	2.7	3.0	330	0.68	0.57	27	5.6	2.0
中学生	725	29.3	21.0	385	103	3.6	3.9	395	0.88	0.66	35	7.3	2.5

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



高松市学校給食会  
ホームページへ



給食献立と  
食材産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。

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

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

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

※「ふるさとの食再発見週間」(9月2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。

※精白米は香川県産のお米に強化米を混ぜ、ビタミンB1、B2を強化しています。また、鉄分摂取の観点から鉄強化米を加えて炊くことがあります。



# 9月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			小学生	中学生
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロリー 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 (月)	ぶたにらスタミナどんぶり・牛乳	ぶた肉・大豆	牛乳のり (小中のみ)	にら	たまねぎ・たけのこ・エリンギ にんにく・しょうが	精白米・さとう でんぷん	ごま油	しょうゆ・オイスターソース チキンコンソメ・トウバンジャン	580	714
	ビーフンスープ	ハム		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	ビーフン	なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	24.6	29.4
2 (火)	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	精白米・精麦・さとう	ごま油	しょうゆ	573	681
	ひじきサラダ		ひじき	小松菜・にんじん	キャベツ・とうもろこし			ドレッシング		
	フルーツポンチ				パイナップル・もも・ミックスベリー	カクテルゼリー 白玉だんご・さとう		ぶどう酒	18.1	21.0
3 (水)	ごはん・ふりかけ (中のみ)・牛乳		牛乳			精白米		ふりかけ (中のみ)	577	715
	とうふのオイスターソース煮	とうふ・ぶた肉		ねぎ・にんじん	たまねぎ・しょうが・ほししいたけ	さとう・でんぷん	なたね油・ごま油	しょうゆ・オイスターソース・チキンコンソメ		
	アスパラガスのサラダ			アスパラガス・にんじん	キャベツ・きゅうり			ドレッシング	24.6	29.8
4 (木)	なし (小中のみ)				なし (小中のみ)					
	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン			610	797
	はものエスカベッシュ	はも粉つき		にんじん・パプリカ	たまねぎ・レモン	さとう	なたね油	しょうゆ		
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー						
	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・キャベツ・セロリ		なたね油	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	28.2	35.6
5 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			577	706
	なすとあつあげのみそいため	あつあげ・ぶた肉・みそ		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・なす・たけのこ・しょうが・にんにく	さとう・でんぷん	なたね油・ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ・トウバンジャン		
	すまし汁	かまぼこ		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)	21.7	25.8
8 (月)	焼き肉ピラフ (麦入り)・牛乳	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・えだ豆・にんにく・しょうが	精白米・精麦・さとう	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ・トウバンジャン	536	646
	切りばし大根のサラダ		こんぶ	にんじん	きゅうり・とうもろこし・切りばし大根			ドレッシング		
	ワンタンスープ	ハム		チンゲンサイ	たまねぎ・ほししいたけ	タンメン	なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	19.9	23.6
9 (火)	チーズ (小中のみ)		チーズ (小中のみ)							
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			569	687
	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		
10 (水)	ナムル			小松菜・にんじん	もやし			ドレッシング	21.1	24.8
	冷とうみかん (小中のみ)				みかん (小中のみ)					
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			514	710
11 (木)	肉だんごととうがんのスープ煮	肉だんご		にんじん・ねぎ	たまねぎ・とうがん・たけのこ・しょうが		なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	20.5	25.9
	大豆のサラダ	大豆		にんじん	キャベツ・きゅうり			ドレッシング		
	ぶどうゼリー (中のみ)					ぶどうゼリー (中のみ)				
12 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			588	718
	あじの香味ソースかけ	あじ粉つき		ねぎ	しょうが	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ		
	しそこんぶあえ		塩こんぶ	小松菜	もやし・キャベツ			赤じそ粉・しょうゆ	27.9	33.6
16 (火)	とん汁	ぶた肉・みそ		にんじん・ねぎ	もやし・ごぼう	こんにゃく		にぼし (だし)		
	ドライカレー (ナン)・牛乳	ぶた肉・大豆・牛肉	牛乳	にんじん・ピーマン	たまねぎ・レーズン・にんにく しょうが	ナン・小麦粉	なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース カレー粉・ぶどう酒・チキンコンソメ	576	715
	カラフルポテト			にんじん	とうもろこし・えだ豆	じゃがいも			26.2	31.6
17 (水)	うずらたまごのスープ	うずらたまご・ベーコン		ねぎ	たまねぎ		なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			595	804
	さんまのかんろ煮	さんまのかんろ煮								
18 (木)	小松菜のあえもの			小松菜	もやし・きゅうり		ごま	ドレッシング		
	じゃがいものみそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しめじ	じゃがいも		にぼし (だし)	21.8	30.2
	チーズ (中のみ)		チーズ (中のみ)							
19 (金)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			571	744
	とり肉と野菜のトマト煮	とり肉・白いんげん豆 ベーコン		トマト・にんじん	たまねぎ・なす・にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトケチャップ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ	29.7	37.4
	小松菜とまぐろのソテー	まぐろの油づけ		小松菜	もやし・エリンギ・とうもろこし		なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ		
22 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			574	727
	こうやどうふのうま煮	ぶた肉・こうやどうふ かまぼこ		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)		
	もやしのあえもの			チンゲンサイ・にんじん	もやし			ドレッシング	27.2	33.2
24 (水)	ひじきのり (小中のみ)		ひじきのり (小中のみ)							
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			619	758
	とり肉とレバーの香りあげ	とり肉粉つき ぶたレバー粉つき		ねぎ	しょうが・にんにく	さとう	なたね油・ごま	しょうゆ・トウバンジャン		
25 (木)	きんぴら	てんぷら		にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・さとう	ごま油	しょうゆ・みりん		
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー					25.9	30.9
	ミニトマト (小中のみ)			ミニトマト (小中のみ)						
26 (金)	はぎごはん・牛乳		牛乳		えだ豆	精白米・もち米・黒米			594	752
	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・でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし (だし)	24.3	29.6
	とうふのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ			にぼし (だし)		
29 (月)	マラサダ風あげパン・牛乳		牛乳			コッペパン・さとう	なたね油		546	714
	ロングライススープ	とり肉		にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ・しょうが	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	22.5	28.4
	ビーンズサラダ	ひよこ豆		ブロッコリー・パプリカ	きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
30 (火)	秋の香りカレーライス・牛乳	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・しめじ・エリンギ えだ豆・にんにく・しょうが	精白米・じゃがいも さつまいも・小麦粉	なたね油	がらすープ・トマトケチャップ・ウスターソース カレー粉・とんかつソース・しょうゆ・ぶどう酒 チャツネ・チキンコンソメ	645	792
	海そうサラダ		海そうミックス	にんじん	キャベツ・きゅうり			ドレッシング	22.3	26.6
	小にぼし (小中のみ)		小にぼし (小中のみ)							
31 (水)	おなかいっぱい栄養いっぱい 乾べきごはん (麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳・ひじき	にんじん	えだ豆・切りばし大根 ほししいたけ	精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ・こんぶ (だし)	586	672
	野菜のドレッシングあえ			チンゲンサイ・にんじん	キャベツ・きゅうり			ドレッシング		
	うずらたまご入りふしめん汁	うずらたまご		にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	ふしめん		しょうゆ・けずりぶし (だし)	22.2	25.1
9月 (月)	ミックスナッツ (小中のみ)						ミックスナッツ (小中のみ)			
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			560	684
	ホイコーロー	ぶた肉・みそ		にんじん・ピーマン	キャベツ・たまねぎ・しょうが・にんにく	さとう	ごま油	しょうゆ・オイスターソース・トウバンジャン	24.4	29.0
10 (火)	中華スープ	とうふ・ハム		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・えのきたけ		なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			622	789
	ポークビーンズ	大豆・ぶた肉 ベーコン		にんじん	たまねぎ	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトピューレ・トマトケチャップ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ	28.2	34.7
11 (水)	フレンチサラダ			ブロッコリー	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
	ヨーグルト (小中のみ)		ヨーグルト (小中のみ)							

### 9月学校給食栄養量 (20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)	583	24.1	17.9	27.7%	346	85	2.7	3.1	328	0.70	0.57	27	5.7	2.1
中学生	726	29.3	21.1	26.1%	382	102	3.6	3.9	393	0.90	0.66	35	7.4	2.6

▼さらに詳しい情報はここから▼



高松市学校給食会  
ホームページへ



給食献立と  
食材産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。

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

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

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

※「ふるさとのお食再発見週間」(9月3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。

※精白米は香川県産のお米に強化米を混ぜ、ビタミンB1、B2を強化しています。また、鉄分摂取の観点から鉄強化米を加えて炊くことがあります。

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



# 9月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使用する食品名						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 月	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			535	720
	ボンゴレスパゲティ	あさり・ベーコン	粉チーズ	トマト・にんじん	たまねぎ・エリンギ・ズッキーニ にんにく・しょうが	スパゲティ・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・味噌とうがらし	22.8	29.6
	イタリアンサラダ			ブロッコリー・パプリカ	きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
2 火	ぶたにらスタミナどんぶり・牛乳	ぶた肉・大豆	牛乳 のり(小中のみ)	にら	たまねぎ・たけのこ・エリンギ にんにく・しょうが	精白米・さとう でんぶ	ごま油	しょうゆ・オイスターソース チキンコンソメ・トウバンジャン	580	714
	ビーフンスープ	ハム		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	ビーフン	なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	24.6	29.4
3 水	中華風たきこみごはん(麦入り)・牛乳	焼きふた	牛乳	にんじん・ねぎ	たけのこ・えだ豆	精白米・精麦・さとう	ごま油	しょうゆ	573	681
	ひじきサラダ		ひじき	小松菜・にんじん	キャベツ・とうもろこし			ドレッシング		
	フルーツポンチ				パイナップル・もも・ミックスベリー	カクテルゼリー 白玉だんご・さとう		ぶどう酒	18.1	21.0
4 木	ごはん・ふりかけ(中のみ)・牛乳		牛乳			精白米		ふりかけ(中のみ)	577	715
	とうふのオイスターソース煮	とうふ・ぶた肉		ねぎ・にんじん	たまねぎ・しょうが・ほししいたけ	さとう・でんぶ	なたね油・ごま油	しょうゆ・オイスターソース・チキンコンソメ	24.6	29.8
	アスパラガスのサラダ なし(小中のみ)			アスパラガス・にんじん	キャベツ・きゅうり			ドレッシング		
5 金	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン			610	797
	はものエスカベッシュ	はも粉つき		にんじん・パプリカ	たまねぎ・レモン	さとう	なたね油	しょうゆ		
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー						
	ミネストローネ シャインマスカット(小中のみ)	白いんげん豆・ベーコン		トマト・にんじん	たまねぎ・キャベツ・セロリ		なたね油	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	28.2	35.6
8 月	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			577	706
	なすとあつあげのみそいため	あつあげ・ぶた肉・みそ		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・なす・たけのこ・しょうが・にんにく	さとう・でんぶ	なたね油・ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ・トウバンジャン	21.7	25.8
	すまし汁	かまぼこ		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)		
9 火	焼き肉ピラフ(麦入り)・牛乳	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・えだ豆・にんにく・しょうが	精白米・精麦・さとう	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ・トウバンジャン	536	646
	切りばし大根のサラダ		こんぶ	にんじん	きゅうり・とうもろこし・切りばし大根			ドレッシング		
	ワンタンスープ	ハム		チンゲンサイ	たまねぎ・ほししいたけ	タンメン	なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	19.9	23.6
	チーズ(小中のみ)		チーズ(小中のみ)							
10 水	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			569	687
	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	21.1	24.8
	ナムル			小松菜・にんじん	もやし			ドレッシング		
	冷とうみかん(小中のみ)				みかん(小中のみ)					
11 木	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			514	710
	肉だんごととうがんのスープ煮	肉だんご		にんじん・ねぎ	たまねぎ・とうがん・たけのこ・しょうが		なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	20.5	25.9
	大豆のサラダ	大豆		にんじん	キャベツ・きゅうり			ドレッシング		
	ぶどうゼリー(中のみ)					ぶどうゼリー(中のみ)				
12 金	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			588	718
	あじの香味ソースかけ	あじ粉つき		ねぎ	しょうが	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ		
	しそこんぶあえ		塩こんぶ	小松菜	もやし・キャベツ			赤しそ粉・しょうゆ	27.9	33.6
	とん汁	ぶた肉・麦みそ		にんじん・ねぎ	もやし・ごぼう	こんにゃく		にぼし(だし)		
16 火	ドライカレー(ナン)・牛乳	ぶた肉・大豆・牛肉	牛乳	にんじん・ピーマン	たまねぎ・レーズン・にんにく しょうが	ナン・小麦粉	なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース カレー粉・ぶどう酒・チキンコンソメ	576	715
	カラフルポテト			にんじん	とうもろこし・えだ豆	じゃがいも			26.2	31.6
	うずらたまごのスープ	うずらたまご・ベーコン		ねぎ	たまねぎ		なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
17 水	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			595	804
	さんまのかんろ煮	さんまのかんろ煮								
	小松菜のあえもの			小松菜	もやし・きゅうり		ごま	ドレッシング		
	じゃがいものみそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しめじ	じゃがいも		にぼし(だし)	21.8	30.2
18 木	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			571	744
	とり肉と野菜のトマト煮	とり肉・白いんげん豆 ベーコン		トマト・にんじん	たまねぎ・なす・にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトケチャップ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ	29.7	37.4
	小松菜とまぐろのソテー	まぐろの油づけ		小松菜	もやし・エリンギ・とうもろこし		なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ		
19 金	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			574	727
	こうやどうふのうま煮	ぶた肉・こうやどうふ かまぼこ		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)	27.2	33.2
	もやしのあえもの ひじきのり(小中のみ)		ひじきのり(小中のみ)	チンゲンサイ・にんじん	もやし			ドレッシング		
22 月	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			619	758
	とり肉とレバーの香りあげ	とり肉粉つき ぶたレバー粉つき		ねぎ	しょうが・にんにく	さとう	なたね油・ごま	しょうゆ・トウバンジャン		
	きんぴら	てんぷら		にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・さとう	ごま油	しょうゆ・みりん	25.9	30.9
	ゆでブロッコリー ミニトマト(小中のみ)			ブロッコリー						
24 水	はぎごはん・牛乳		牛乳			精白米・もち米・黒米			594	752
	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	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし(だし)	24.3	29.6
	とうふのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ			にぼし(だし)		
25 木	マラサダ風あげパン・牛乳		牛乳			コッペパン・さとう	なたね油		546	714
	ロングライススープ	とり肉		にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ・しょうが	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	22.5	28.4
	ビーンズサラダ	ひよこ豆		ブロッコリー・パプリカ	きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
26 金	秋の香りカレーライス・牛乳	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・しめじ・エリンギ えだ豆・にんにく・しょうが	精白米・じゃがいも さつまいも・小麦粉	なたね油	がらすープ・トマトケチャップ・ウスターソース カレー粉・とんかつソース・しょうゆ・ぶどう酒 チャツネ・チキンコンソメ	645	792
	海そうサラダ		海そうミックス	にんじん	キャベツ・きゅうり			ドレッシング	22.3	26.6
	小にぼし(小中のみ)		小にぼし(小中のみ)							
29 月	おなかいっぱい栄養いっぱい 乾ぺきごはん(麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳・ひじき	にんじん	えだ豆・切りばし大根 ほししいたけ	精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ・こんぶ(だし)	586	672
	野菜のドレッシングあえ			チンゲンサイ・にんじん	キャベツ・きゅうり			ドレッシング		
	うずらたまご入りふしめん汁	うずらたまご		にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	ふしめん		しょうゆ・けずりぶし(だし)	22.2	25.1
	ミックスマツ(小中のみ)							ミックスマツ(小中のみ)		
30 火	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			560	684
	ホイコーロー	ぶた肉・みそ		にんじん・ピーマン	キャベツ・たまねぎ・しょうが・にんにく	さとう	ごま油	しょうゆ・オイスターソース・トウバンジャン	24.4	29.0
	中華スープ	とうふ・ハム		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・えのきたけ		なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		

### 9月学校給食栄養量(20回平均)

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄分 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
小学生(中学年)	578	23.8	17.7	341	84	2.7	3.0	328	0.68	0.56	27	5.5	2.1
中学生	723	29.1	20.8	377	101	3.7	3.9	393	0.88	0.65	34	7.1	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、アレルゲンのない「塩・こしょう・酢・酒・ローリエ」は記載していません。

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

※「ふるさとの食再発見週間」(9月4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。

※精白米は香川県産のお米に強化米を混ぜ、ビタミンB1、B2を強化しています。また、鉄分摂取の観点から鉄強化米を加えて炊くことがあります。



# 9月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			小学生	中学生
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロリー 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 (月)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			590	726
	肉じゃが	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		
	野菜のあえもの 小魚のあま酢煮		ちりめん	おくら	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	22.2	26.2
2 (火)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			535	720
	ボンゴレスパゲティ	あさり・ベーコン	粉チーズ	トマト・にんじん	たまねぎ・エリンギ・ズッキーニ にんにく	スパゲティ・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・一味とうがらし		
	イタリアンサラダ			ブロッコリー・パプリカ	きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	22.8	29.6
3 (水)	ぶたにらスタミナどんぶり・牛乳	ぶた肉・大豆	牛乳 のり (小中のみ)	にら	たまねぎ・たけのこ・エリンギ にんにく・しょうが	精白米・さとう でんぶん	ごま油	しょうゆ・オイスターソース チキンコンソメ・トウバンジャン	580	714
	ビーフンスープ	ハム		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	ビーフン	なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	24.6	29.4
	中華風たきごみごはん (麦入り)・牛乳 ひじきサラダ	焼きぶた	牛乳	にんじん・ねぎ	たけのこ・えだ豆	精白米・精麦・さとう	ごま油	しょうゆ	573	681
4 (木)	フルーツポンチ				パイナップル・もも・ミックスベリー	カクテルゼリー 白玉だんご・さとう		ぶどう酒	18.1	21.0
	ごはん・ふりかけ (中のみ)・牛乳 とうふのオイスターソース煮 アスパラガスのサラダ なし (小中のみ)	とうふ・ぶた肉		ねぎ・にんじん	たまねぎ・しょうが・ほししいたけ	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・チキンコンソメ	577	715
	黒糖パン・牛乳		牛乳		アスパラガス・にんじん	キャベツ・きゅうり		ドレッシング	24.6	29.8
8 (月)	はものエスカベッシュ	はも粉つき		にんじん・パプリカ	たまねぎ・レモン	さとう	なたね油	しょうゆ	610	797
	ゆでブロッコリー ミネストローネ			ブロッコリー						
	シャインマスカット (小中のみ)	白いんげん豆・ベーコン		トマト・にんじん	たまねぎ・キャベツ・セロリ		なたね油	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	28.2	35.6
9 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			577	706
	なすとあつあげのみそいため すまし汁	あつあげ・ぶた肉・みそ かまぼこ		チンゲンサイ・にんじん ねぎ	たまねぎ・なす・たけのこ・しょうが・にんにく たまねぎ・えのきたけ	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 しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	21.7	25.8
	焼き肉ピラフ (麦入り)・牛乳 切りばし大根のサラダ	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・えだ豆・にんにく・しょうが	精白米・精麦・さとう	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ・トウバンジャン	536	646
10 (水)	ワンタンスープ	ハム		にんじん	きゅうり・とうもろこし・切りばし大根			ドレッシング		
	チーズ (小中のみ)		チーズ (小中のみ)	チンゲンサイ	たまねぎ・ほししいたけ	タンメン	なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	19.9	23.6
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			569	687
11 (木)	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		
	ナムル			小松菜・にんじん	もやし			ドレッシング	21.1	24.8
	冷とうみかん (小中のみ)				みかん (小中のみ)					
12 (金)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			514	710
	肉だんごととうがんのスープ煮 大豆のサラダ	肉だんご		にんじん・ねぎ	たまねぎ・とうがん・たけのこ・しょうが		なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	ぶどうゼリー (中のみ)	大豆		にんじん	キャベツ・きゅうり			ドレッシング	20.5	25.9
16 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			588	718
	あじの香味ソースかけ しそこんぶあえ	あじ粉つき		ねぎ	しょうが	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ		
	とん汁		塩こんぶ	小松菜	もやし・キャベツ			赤じそ粉・しょうゆ	27.9	33.6
17 (水)	ドライカレー (ナン)・牛乳	ぶた肉・大豆・牛肉	牛乳	にんじん・ピーマン	たまねぎ・レーズン・にんにく しょうが	ナン・小麦粉	なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース カレー粉・ぶどう酒・チキンコンソメ	576	715
	カラフルポテト うずらたまごのスープ			にんじん	とうもろこし・えだ豆	じゃがいも			26.2	31.6
	うずらたまごのスープ	うずらたまご・ベーコン		ねぎ	たまねぎ		なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
18 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			595	804
	さんまのかんろ煮 小松菜のあえもの	さんまのかんろ煮		小松菜	もやし・きゅうり		ごま	ドレッシング		
	じゃがいものみそ汁 チーズ (中のみ)	油あげ・みそ	チーズ (中のみ)	にんじん・ねぎ	たまねぎ・しめじ	じゃがいも		にぼし (だし)	21.8	30.2
19 (金)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			571	744
	とり肉と野菜のトマト煮	とり肉・白いんげん豆 ベーコン		トマト・にんじん	たまねぎ・なす・にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトケチャップ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ	29.7	37.4
	小松菜とまぐろのソテー	まぐろの油づけ		小松菜	もやし・エリンギ・とうもろこし		なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ		
22 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			574	727
	こうやどうふのうま煮	ぶた肉・こうやどうふ かまぼこ		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)		
	もやしのあえもの ひじきのり (小中のみ)		ひじきのり (小中のみ)	チンゲンサイ・にんじん	もやし			ドレッシング	27.2	33.2
24 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			619	758
	とり肉とレバーの香りあげ	とり肉粉つき ぶたレバー粉つき		ねぎ	しょうが・にんにく	さとう	なたね油・ごま	しょうゆ・トウバンジャン		
	きんぴら ゆでブロッコリー ミニトマト (小中のみ)	てんぷら		にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・さとう	ごま油	しょうゆ・みりん	25.9	30.9
25 (木)	はぎごはん・牛乳		牛乳			精白米・もち米・黒米			594	752
	ぶた肉とごぼうの煮もの とうふのみそ汁	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)	24.3	29.6
	とうふのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ			にぼし (だし)		
26 (金)	マラサダ風あげパン・牛乳		牛乳			コッペパン・さとう	なたね油		546	714
	ロングライススープ	とり肉		にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ・しょうが	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	22.5	28.4
	ビーンズサラダ	ひよこ豆		ブロッコリー・パプリカ	きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
29 (月)	秋の香りカレーライス・牛乳	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・しめじ・エリンギ えだ豆・にんにく・しょうが	精白米・じゃがいも ぎつまいも・小麦粉	なたね油	がらすープ・トマトケチャップ・ウスターソース カレー粉・とんかつソース・しょうゆ・ぶどう酒 チャツネ・チキンコンソメ	645	792
	海そうサラダ			海そうミックス	キャベツ・きゅうり			ドレッシング	22.3	26.6
	小にぼし (小中のみ)			小にぼし (小中のみ)						
30 (火)	おなかいっぱい栄養いっぱい 乾べきごはん (麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳・ひじき	にんじん	えだ豆・切りばし大根 ほししいたけ	精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ・こんぶ (だし)	586	672
	野菜のドレッシングあえ			チンゲンサイ・にんじん	キャベツ・きゅうり			ドレッシング		
	うずらたまご入りふしめん汁 ミックスナッツ (小中のみ)	うずらたまご		にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	ふしめん		しょうゆ・けずりぶし (だし)	22.2	25.1

### 9月学校給食栄養量 (20回平均)

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄分 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g	
小学生 (中学年)	577	23.7	17.5	27.3%	344	84	2.7	3.0	325	0.67	0.55	28	5.8	1.9
中学生	725	28.9	20.7	25.7%	381	102	3.7	3.9	389	0.88	0.65	35	7.6	2.5

▼さらに詳しい情報はここから▼



高松市学校給食会  
ホームページへ



給食献立と  
食材産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。

※食物アレルギー等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」(9月5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。

※精白米は香川県産のお米に強化米を混ぜ、ビタミンB1、B2を強化しています。また、鉄分摂取の観点から鉄強化米を加えて炊くことがあります。



# 9月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			小学生	中学生
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロリー 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 (月)	わかめごはん・牛乳		牛乳			精白米		わかめごはんのもと	563	717
	じゃがいものそぼろ煮	ぶた肉		にんじん	たまねぎ・えだ豆	じゃがいも こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ	21.6	25.9
	アーモンドあえ			にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ		
2 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			608	743
	小いわしの三ばい		小いわし粉つき	ねぎ		さとう	なたね油	しょうゆ・一味とうがらし	21.4	25.2
	キャベツのあえもの とうふのみそ汁	とうふ・みそ	わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ		ごま油	しょうゆ けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)		
3 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			586	739
	ぶた肉と野菜の塩こうじいため	ぶた肉		にんじん・ピーマン	キャベツ・たまねぎ・しょうが・にんにく	さとう・でんぶん	なたね油	塩こうじ・しょうゆ・みりん	23.7	28.2
	切りばし大根のごまドレッシングあえ 味つけ小魚		味つけ小魚	さやいんげん	とうもろこし・切りばし大根	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ		
4 (木)	あぶたまどんぶり・牛乳	油あげ・たまご・なると	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	精白米・さとう・でんぶん		しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)	648	780
	おかかあえ	かつおぶし			キャベツ・きゅうり			しょうゆ	25.0	29.3
	ミックスナッツ						ミックスナッツ			
5 (金)	コッペパン・いちごジャム・牛乳		牛乳			コッペパン・いちごジャム			582	745
	チリコンカーン	ぶた肉・金時豆		にんじん・トマト パセリ	たまねぎ・にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトケチャップ・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・チリパウダー	21.7	27.2
	カラフルサラダ			にんじん	きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
8 (月)	中華どんぶり・牛乳	ぶた肉・なると	牛乳	にんじん	たまねぎ・たけのこ・えだ豆 ほししいたけ・きくらげ・しょうが	精白米・でんぶん	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・しょうゆ チキンコンソメ	624	767
	かまあげいりこフライ		かまあげいりこフライ				なたね油		26.1	31.3
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			588	710
9 (火)	こうやとうふの煮もの	こうやとうふ・とり肉		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)	26.2	31.0
	塩こんぶあえ		塩こんぶ	にんじん	キャベツ・とうもろこし		ごま	しょうゆ		
	牛乳プリン					牛乳プリン				
10 (水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			591	766
	あさりのチャウダー	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	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ	21.7	27.3
	さやいんげんとコーンのサラダ シャインマスカット			さやいんげん	きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ		
11 (木)	チキンライス・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・マッシュルーム・えだ豆	精白米	なたね油・バター	トマトケチャップ・ぶどう酒 チキンコンソメ・トマトパウダー	681	783
	野菜とウインナーのスープ	ウインナー・白いんげん豆		にんじん	たまねぎ・にんにく	じゃがいも	なたね油	がらスープ・しょうゆ・ぶどう酒・チキンコンソメ	22.4	25.9
	切りばし大根のごまサラダ マロンワッフル			にんじん	きゅうり・とうもろこし・切りばし大根	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ		
12 (金)	ごはん・ひじきのり・牛乳		牛乳・ひじきのり			精白米			585	716
	焼きとうふのみそそぼろ煮	焼きとうふ・ぶた肉 みそ		にんじん	たまねぎ・えだ豆・ほししいたけ しょうが・にんにく	さとう・でんぶん	ごま油	しょうゆ・一味とうがらし	25.1	29.8
	しそ香りあえ				キャベツ・きゅうり・とうもろこし			しょうゆ・赤じそ粉		
16 (火)	はぎごはん・牛乳		牛乳		えだ豆	精白米・黒米		けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	639	790
	根菜つくね汁	つくね・みそ		にんじん・ねぎ	ごぼう・しめじ			けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	22.0	26.4
	からしごまあえ	まぐろの油つけ			キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま油・ごま	りんご酢・しょうゆ・からし		
17 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			604	730
	マーボー豆腐	とうふ・ぶた肉 みそ		にんじん	たまねぎ・たけのこ・太ねぎ しょうが・きくらげ・にんにく	でんぶん・さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ・トマトケチャップ・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	24.8	29.1
	野菜のごまあえ 小魚入りアーモンド			にんじん	もやし・きゅうり	さとう	ごま	しょうゆ 小魚入りアーモンド		
18 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			609	762
	八宝菜	ぶた肉・うずらたまご なると		にんじん	たまねぎ・キャベツ・たけのこ しょうが・きくらげ	でんぶん	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ	24.6	29.5
	中華サラダ 冷とうみかん				もやし・きゅうり・とうもろこし みかん	さとう	ごま油	しょうゆ		
19 (金)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			640	813
	モチコチキン	とり肉				でんぶん・米粉	なたね油	塩こうじ	31.5	38.9
	ロングライススープ ミニトマト	白いんげん豆・ベーコン		にんじん	たまねぎ	じゃがいも・はるさめ	なたね油	がらスープ・しょうゆ・ぶどう酒・チキンコンソメ		
22 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			648	831
	はものエスカベッシュ	はも粉つき		にんじん・パプリカ	たまねぎ・レモン	さとう	なたね油	しょうゆ	28.3	35.5
	野菜のコンソメ煮 ぶどうゼリー	肉だんご・白いんげん豆		にんじん	たまねぎ・しめじ	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・しょうゆ		
24 (水)	ぶたにらスタミナどんぶり・牛乳	ぶた肉	牛乳	にら	たまねぎ・たけのこ・エリンギ にんにく・しょうが	精白米・さとう でんぶん	ごま・ごま油	しょうゆ・オイスターソース チキンコンソメ・トウバンジャン	661	809
	ごまドレッシングあえ クリーム大福			小松菜・にんじん	もやし・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	23.3	27.9
	おなかいっぱい栄養いっぱい 乾ぺきごはん・牛乳	とり肉	牛乳・ひじき	にんじん	えだ豆・切りばし大根 ほししいたけ	精白米・さとう	ごま油	しょうゆ・けずりぶし (だし) こんぶ (だし)	605	702
25 (木)	だご汁	油あげ・みそ		ねぎ	ほししいたけ	すいとん・こんにゃく		けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	21.0	24.4
	小松菜のあえもの さつまいもとくりのタルト	かつおぶし		小松菜	もやし	さとう	ごま油	しょうゆ		
	さつまいもとくりのタルト					さつまいもとくりのタルト				
26 (金)	カレーライス・牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん・トマト	たまねぎ・えだ豆・にんにく	精白米・じゃがいも 小麦粉	なたね油	がらスープ・ウスターソース・ぶどう酒 トマトケチャップ・カレー粉・とんかつソース しょうゆ・チャツネ・チキンコンソメ	640	787
	にんじんサラダ			にんじん	きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	20.7	24.6
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			599	702
29 (月)	いわしのしょうが煮	いわしのしょうが煮							22.9	25.5
	いそ香あえ		味つけのり	にんじん	もやし・きゅうり			しょうゆ		
	なすのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ		ねぎ	たまねぎ・えのきたけ・なす			にぼし (だし)		
30 (火)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			563	731
	とうがんのマカロニスープ煮	肉だんご・白いんげん豆		にんじん	とうがん・たまねぎ・しめじ	マカロニ	なたね油	がらスープ・ぶどう酒・しょうゆ・チキンコンソメ	21.6	27.4
	ひじきとツナのサラダ	まぐろの油つけ	ひじき		キャベツ・とうもろこし	さとう	なたね油	しょうゆ		

### 9月学校給食栄養量 (20回平均)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩	
	kcal	g	g 脂肪エネルギー比	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g	
小学生 (中学年)	613	23.8	20.0	29.4%	369	89	3.6	3.1	212	0.77	0.53	22	5.5	2.1
中学生	756	28.5	23.0	27.4%	400	107	4.5	3.7	244	1.00	0.60	28	7.0	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。

※「ふるさとのお祝い見聞」(9月22日)には、郷土料理や地場産物を多く使用した献立を取り入れており、かがわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせしています。

※精白米は香川県産のお米に強化米を混ぜ、ビタミンB1、B2を強化しています。また、鉄分摂取の観点から鉄強化米を加えて炊くことがあります。



# 9月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			小学生	中学生
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1 月	中華どんぶり・牛乳	ぶた肉・なると	牛乳	にんじん	たまねぎ・たけのこ・えだ豆 ほししいたけ・きくらげ・しょうが	精白米・でんぷん	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ チキンコンソメ	624	767
	かまあげいりこフライ		かまあげいりこフライ				なたね油		26.1	31.3
2 火	コッペパン・いちごジャム・牛乳		牛乳			コッペパン・いちごジャム			582	745
	チリコンカーン	ぶた肉・金時豆		にんじん・トマト パセリ	たまねぎ・にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトケチャップ・おとう酒・ウスターソース チキンコンソメ・トマトパウダー・チリパウダー	21.7	27.2
3 水	カラフルサラダ			にんじん	きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
	あぶたまどんぶり・牛乳	油あげ・たまご・なると	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	精白米・さとう・でんぷん		しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)	648	780
4 木	おかかあえ	かつおぶし			キャベツ・きゅうり			しょうゆ	25.0	29.3
	ミックスマッツ						ミックスマッツ			
5 金	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			586	739
	ぶた肉と野菜の塩こうじいため	ぶた肉		にんじん・ピーマン	キャベツ・たまねぎ・しょうが・にんにく	さとう・でんぷん	なたね油	塩こうじ・しょうゆ・みりん		
8 月	切りばし大根のごまドレッシングあえ			さやいんげん	とうもろこし・切りばし大根	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ	23.7	28.2
	味つけ小魚		味つけ小魚							
9 火	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			608	743
	小さいわしの三ばい		小さいわし粉つき	ねぎ		さとう	なたね油	しょうゆ・一味とうがらし		
10 水	キャベツのあえもの			にんじん	もやし・キャベツ	さとう	ごま油	しょうゆ	21.4	25.2
	とうふのみそ汁	とうふ・みそ	わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ			けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
11 木	わかめごはん・牛乳		牛乳			精白米		わかめごはんのもと	563	717
	じゃがいものそぼろ煮	ぶた肉		にんじん	たまねぎ・えだ豆	じゃがいも こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ	21.6	25.9
12 金	アーモンドあえ			にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			591	766
13 土	あさりのチャウダー	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	なたね油・バター	おとう酒・チキンコンソメ		
	さやいんげんとコーンのサラダ			さやいんげん	きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	21.7	27.3
14 日	シャインマスカット				ぶどう					
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			588	710
15 月	こうやどうふの煮もの	こうやどうふ・とり肉		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)		
	塩こんぶあえ		塩こんぶ	にんじん	キャベツ・とうもろこし		ごま	しょうゆ	26.2	31.0
16 火	牛乳プリン					牛乳プリン				
	ごはん・ひじきのり・牛乳		牛乳・ひじきのり			精白米			585	716
17 水	焼きどうふのみそそぼろ煮	焼きどうふ・ぶた肉 みそ		にんじん	たまねぎ・えだ豆・ほししいたけ しょうが・にんにく	さとう・でんぷん	ごま油	しょうゆ・一味とうがらし	25.1	29.8
	しそ香りあえ				キャベツ・きゅうり・とうもろこし			しょうゆ・赤じそ粉		
18 木	チキンライス・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・マッシュルーム・えだ豆	精白米	なたね油・バター	トマトケチャップ・おとう酒 チキンコンソメ・トマトパウダー	681	783
	野菜とウインナーのスープ	ウインナー・白いんげん豆		にんじん	たまねぎ・にんにく	じゃがいも	なたね油	がらスープ・しょうゆ・おとう酒・チキンコンソメ		
19 金	切りばし大根のごまサラダ			にんじん	きゅうり・とうもろこし・切りばし大根	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	22.4	25.9
	マロンワッフル					マロンワッフル				
20 土	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			604	730
	マーボーどうふ	とうふ・ぶた肉 みそ		にんじん	たまねぎ・たけのこ・太ねぎ しょうが・きくらげ・にんにく	でんぷん・さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ・トマトケチャップ・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		
21 日	野菜のごまあえ			にんじん	もやし・きゅうり	さとう	ごま	しょうゆ	24.8	29.1
	小魚入りアーモンド						小魚入りアーモンド			
22 月	はぎごはん・牛乳		牛乳		えだ豆	精白米・黒米		けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	639	790
	根菜つくね汁	つくね・みそ		にんじん・ねぎ	ごぼう・しめじ			けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
23 火	からしごまあえ	まぐろの油づけ			キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま油・ごま	りんご酢・しょうゆ・からし	22.0	26.4
	豆乳プリン					豆乳プリン				
24 水	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			640	813
	モチコチキン	とり肉				でんぷん・米粉	なたね油	塩こうじ		
25 木	ロングライススープ	白いんげん豆・ベーコン		にんじん	たまねぎ	じゃがいも・はるさめ	なたね油	がらスープ・しょうゆ・おとう酒・チキンコンソメ		
	ミニトマト			ミニトマト					31.5	38.9
26 金	チーズ		チーズ							
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			609	762
27 土	八宝菜	ぶた肉・うずらたまご なると		にんじん	たまねぎ・キャベツ・たけのこ しょうが・きくらげ	でんぷん	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ		
	中華サラダ				もやし・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま油	しょうゆ	24.6	29.5
28 日	冷とうみかん				みかん					
	ぶたにらスタミナどんぶり・牛乳	ぶた肉	牛乳	にら	たまねぎ・たけのこ・エリンギ にんにく・しょうが	精白米・さとう でんぷん	ごま・ごま油	しょうゆ・オイスターソース チキンコンソメ・トウバンジャン	661	809
29 月	ごまドレッシングあえ			小松菜・にんじん	もやし・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	23.3	27.9
	クリーム大福					クリーム大福				
30 火	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			648	831
	はものエスカベッシュ	はも粉つき		にんじん・パプリカ	たまねぎ・レモン	さとう	なたね油	しょうゆ		
31 水	野菜のコンソメ煮	肉だんご・白いんげん豆		にんじん	たまねぎ・しめじ	じゃがいも	なたね油	がらスープ・おとう酒・チキンコンソメ・しょうゆ	28.3	35.5
	ぶどうゼリー					ぶどうゼリー				
1 月	カレーライス・牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん・トマト	たまねぎ・えだ豆・にんにく	精白米・じゃがいも 小麦粉	なたね油	がらスープ・ウスターソース・おとう酒 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	640	787
	にんじんサラダ			にんじん	きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	20.7	24.6
2 火	おなかいっぱい栄養いっぱい 乾ぺきごはん・牛乳	とり肉	牛乳・ひじき	にんじん	えだ豆・切りばし大根 ほししいたけ	精白米・さとう	ごま油	しょうゆ・けずりぶし(だし) こんぶ(だし)	605	702
	だご汁	油あげ・みそ		ねぎ	ほししいたけ	すいとん・こんにゃく		けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
3 水	小松菜のあえもの	かつおぶし		小松菜	もやし	さとう	ごま油	しょうゆ	21.0	24.4
	さつまいもとくりのタルト					さつまいもとくりのタルト				
4 木	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			563	731
	とうがんのマカロニスープ煮	肉だんご・白いんげん豆		にんじん	とうがん・たまねぎ・しめじ	マカロニ	なたね油	がらスープ・おとう酒・しょうゆ・チキンコンソメ		
5 金	ひじきとツナのサラダ	まぐろの油づけ	ひじき		キャベツ・とうもろこし	さとう	なたね油	しょうゆ	21.6	27.4
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			599	702
6 土	いわしのしょうが煮	いわしのしょうが煮								
	いそ香あえ		味つけのり	にんじん	もやし・きゅうり			しょうゆ	22.9	25.5
7 日	なすのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ		ねぎ	たまねぎ・えのきたけ・なす			にぼし(だし)		

### 9月学校給食栄養量(20回平均)

	エネルギー	たんぱく質	脂質		カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	kcal	g	g	脂肪エネルギー比	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
小学生(中学年)	613	23.8	20.0	29.4%	369	89	3.6	3.1	212	0.77	0.53	22	5.5	2.1
中学生	756	28.5	23.0	27.4%	400	107	4.5	3.7	244	1.00	0.60	28	7.0	2.7

▼さらに詳しい情報はここから▼



高松市学校給食会  
ホームページへ



給食献立と  
食材産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。

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

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

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

※「ふるさとのお祝い見聞」(9月24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。

※精白米は香川県産のお米に強化米を混ぜ、ビタミンB1、B2を強化しています。また、鉄分摂取の観点から鉄強化米を加えて炊くことがあります。



# 9月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			小学生	中学生
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロリー 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 月	ぶたにらスタミナどんぶり・牛乳	ぶた肉・大豆	牛乳	にら	たまねぎ・たけのこ・エリンギ にんにく・しょうが	精白米・さとう でんぷん	ごま・ごま油	しょうゆ・オイスターソース チキンコンソメ・トウバンジャン	587	746
	はるさめスープ	ベーコン		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	24.7	30.2
2 火	キムタクごはん・牛乳	ぶた肉	牛乳		はくさいキムチ・たくあん・えだ豆・しょうが	精白米・さとう	ごま油	しょうゆ	621	743
	はものからあげ	はも粉つき					なたね油			
3 水	野菜と油あげのあえもの	油あげ・かつおぶし		小松菜・にんじん	きゅうり			しょうゆ・ポン酢	29.1	34.8
	フルーツポンチ				パイナップル・もも			ぶどう酒		
4 木	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン			597	782
	とり肉と野菜のトマト煮	とり肉・白いんげん豆 ベーコン		トマト・にんじん	たまねぎ・にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトケチャップ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ	28.1	35.7
5 金	小松菜とツナのサラダ	まぐろの油づけ		小松菜・にんじん	キャベツ・とうもろこし	さとう	なたね油			
	なし				なし					
6 土	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			570	721
	ブルコギ	牛肉・みそ		にんじん・にら	もやし・たまねぎ・にんにく	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ・一味とうがらし	22.0	26.6
7 日	韓国風いそ香あえ			チンゲンサイ・にんじん	きゅうり		ごま・ごま油	しょうゆ		
	ワンタンスープ	ハム		ねぎ	たまねぎ・しいたけ	タンメン	なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
8 月	わかめごはん・牛乳		牛乳			精白米		わかめごはんのもと	564	702
	じゃがいものそぼろ煮	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	20.2	24.2
9 火	おかかあえ	かつおぶし		小松菜・にんじん	もやし・きゅうり	さとう		しょうゆ		
	ぶどうゼリー (小中のみ)					ぶどうゼリー(小中のみ)				
10 水	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			585	762
	さばのみそ煮	さばのみそ煮		にんじん	大根・きゅうり・とうもろこし		ごま	しょうゆ	25.9	33.5
11 木	五色あえ	味つけのり		ねぎ	たまねぎ・なす	ふしめん		しょうゆ・けずりふし(だし)・こんぶ(だし)		
	なす入りふしめん汁	かまぼこ・油あげ		ねぎ	たまねぎ・なす	ふしめん				
12 金	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			562	726
	とり肉とミニとうがらのクリーム煮	とり肉	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・とうがら	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	25.1	31.6
13 土	親子ビーンズサラダ	大豆・まぐろの油づけ		にんじん	キャベツ・きゅうり・えだ豆・レモン	さとう	なたね油	しょうゆ		
	シャインマスカット (小中のみ)				ぶどう (小中のみ)					
14 日	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			584	737
	あじのなんばんづけ	あじ粉つき		ねぎ		さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし	26.0	31.5
15 月	ごまあえ	とうふ・油あげ・みそ	わかめ	小松菜・にんじん	もやし・きゅうり	さとう	ごま	しょうゆ		
	わかめのみそ汁			にんじん・ねぎ	たまねぎ			にぼし(だし)		
16 火	ドライカレー (ナン)・牛乳	ぶた肉・大豆・牛肉	牛乳	にんじん・ピーマン	たまねぎ・レーズン・にんにく しょうが	ナン・でんぷん	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	618	752
	野菜サラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり			ドレッシング	27.8	33.1
17 水	ピーフンとうずらたまごのスープ	うずらたまご・ベーコン		にんじん・ねぎ	たまねぎ・エリンギ・しょうが	ピーフン	なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	ヨーグルト		ヨーグルト							
18 木	ごはん・手作りひじきふりかけ・牛乳	かつおぶし	牛乳・ひじき・ちりめん			精白米・さとう	ごま	みりん・しょうゆ	588	743
	なすとあつあげの中華煮	あつあげ・ぶた肉 みそ		チンゲンサイ にんじん・ピーマン	たまねぎ・なす・たけのこ・太ねぎ しょうが・にんにく	でんぷん・さとう	ごま油	しょうゆ・テンメンジャン・みりん チキンコンソメ・トウバンジャン	25.7	31.4
19 金	パンサンスー	ハム		にんじん	もやし・きゅうり	さとう	ごま油	しょうゆ・からし		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			588	764
20 土	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・でんぷん	なたね油	トマトケチャップ・しょうゆ ウスターソース	25.0	31.9
	のり塩ポテト		青のり			皮付きフライドポテト	なたね油			
21 日	野菜スープ	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・しょうゆ		
	ガパオライス・牛乳	ぶた肉・とり肉	牛乳	パプリカ・ピーマン・パジル	たまねぎ・なす・にんにく	精白米・でんぷん・さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん・オイスターソース	599	789
22 月	フォーのアジアンサラダ	ハム		にんじん	もやし・きゅうり	フォー		ドレッシング		
	ミニトマト			ミニトマト					26.4	33.9
23 火	チーズ (中のみ)		チーズ (中のみ)							
	おなかいっぱい栄養いっぱい 乾平つきごはん・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳・ひじき	にんじん	えだ豆・切りばし大根 ほししいたけ	精白米・さとう	なたね油	しょうゆ	605	807
24 水	平つくねの照り焼き	キャベツ入り平つくね				さとう・でんぷん		しょうゆ・みりん		
	海そうサラダ		海そうミックス	にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	ごま・ごま油・なたね油	しょうゆ		
25 木	コーンスープ	ベーコン		にんじん・パセリ	とうもろこし・たまねぎ			がらすープ・チキンコンソメ	23.3	30.1
	ミックスマツツ (中のみ)						ミックスマツツ(中のみ)			
26 金	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			591	749
	かつおの香味ソースかけ	かつお			太ねぎ・しょうが	でんぷん・米粉・さとう	なたね油	しょうゆ	26.5	32.5
27 土	こんぶあえ		塩こんぶ	小松菜・にんじん	もやし・きゅうり			しょうゆ		
	とん汁	ぶた肉・みそ		にんじん・ねぎ	ごぼう	さつまいも・こんにゃく		にぼし(だし)		
28 日	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			600	788
	ハンバーグトマトソースかけ	ハンバーグ				さとう		トマトケチャップ・とんかつソース・ぶどう酒		
29 月	アスパラガスのサラダ			アスパラガス	きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油		25.1	32.5
	コンソメスープ	白いんげん豆・ベーコン		にんじん	たまねぎ・セロリ	じゃがいも	なたね油	がらすープ・チキンコンソメ・しょうゆ		
30 火	はぎごはん・牛乳		牛乳		えだ豆	精白米・もち米・黒米			610	754
	さといもコロッケ					さといもコロッケ	なたね油			
31 水	香りあえ	ささみ油づけ		小松菜・にんじん	もやし・きゅうり・すだち	さとう		しょうゆ	21.0	24.7
	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)		
32 木	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			673	821
	ホイコーロー	ぶた肉・あつあげ 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	なたね油・ごま油	しょうゆ・オイスターソース トウバンジャン	26.0	31.5
33 金	中華風たまごスープ	たまご・ハム		にんじん・ねぎ	たまねぎ	でんぷん	ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	さつまいもとくりのタルト					さつまいもとくりのタルト				
34 土	秋野菜カレーライス・牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・しめじ・エリンギ えだ豆・にんにく・しょうが	精白米・じゃがいも さつまいも・小麦粉	なたね油	がらすープ・トマトケチャップ・ウスターソース カレー粉・とんかつソース・しょうゆ・ぶどう酒 チャツネ・チキンコンソメ	649	814
	切りばし大根のはりはりづけ	かつおぶし	こんぶ	にんじん	きゅうり・たくあん・切りばし大根 みかん (小中のみ)	さとう	なたね油	しょうゆ	19.9	23.8
35 日	冷とうみかん (小中のみ)									
	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		567	743
36 月	マラサダ風あげパン (中)					コッペパン・さとう	なたね油			
	牛乳		牛乳							
37 火	ロングライススープ	とり肉		にんじん・ねぎ	たまねぎ・キャベツ・えのきたけ・しょうが	はるさめ	なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	23.9	29.8
	ひじきと大豆のサラダ	大豆・まぐろの油づけ	ひじき	にんじん	きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油	しょうゆ		
38 水	パイナップル				パイナップル					
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			567	766
39 木	さんまのかんろ煮	さんまのかんろ煮								
	ちくぜん煮	とり肉		にんじん・さやいんげん	ごぼう・れんこん	こんにゃく・さとう・でんぷん	ごま油	しょうゆ		
40 金	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・ポン酢	22.3	29.9
	のむヨーグルト (中のみ)		のむヨーグルト(中のみ)							

9月学校給食栄養量 (20回平均)

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄分 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
小学生 (中学年)	596	24.7	18.4	346	85	3.2	2.8	216	1.01	0.54	27	5.3	2.1
中学生	760	30.7	22.3	401	106	4.2	3.6	251	1.32	0.64	34	6.7	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」(9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。

※精白米は香川県産のお米に強化米を混ぜ、ビタミンB1、B2を強化しています。また、鉄分摂取の観点から鉄強化米を加えて炊くことがあります。

