



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 エネルギー(kcal)	中学生 たんぱく質(g)	
		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				
1 (水)	コーンピラフ (麦入り)・牛乳	ウインナー	牛乳	にんじん	たまねぎ・とうもろこし・エリンギ・えだ豆	精白米・精麦	なたね油	チキンコンソメ	688	793	
	ツナサラダ	まぐろの油づけ		キャベツ・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・にんじん	たまねぎ・セロリ	マカロニ	なたね油	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	21.0	24.3	
	野菜マフィン					野菜マフィン					
2 (木)	麦ごはん・ふりかけ・牛乳		牛乳			精白米・精麦		ふりかけ	647	792	
	さといもと野菜のそぼろ煮	とり肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	さといも・こんにゃく さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・にぼし (だし)			
	だんご汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	大根	白玉だんご		にぼし (だし)	21.8	26.3	
	月見ゼリー					月見ゼリー					
3 (金)	ばらずし (えび入り)・牛乳	えび・油あげ・こうやどうふ	牛乳	にんじん	ごぼう・グリーンピース・ほししいたけ	精白米・さとう		しょうゆ・こんぶ (だし)	688	822	
	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	うずらたまご・かまぼこ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	ふしめん		しょうゆ・けずりおし(だし)・こんぶ(だし)	21.6	25.1	
	しょうゆ豆	しょうゆ豆									
6 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			636	784	
	魚のすだちソースかけ	赤魚			すだち	米粉・でんぶん・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん			
	しそこんぶあえ		塩こんぶ	ほうれん草・にんじん	キャベツ・もやし			赤じそ粉	23.7	28.7	
	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)			
7 (火)	ブルーベリーゼリー					ブルーベリーゼリー					
	小型コッペパン・牛乳		牛乳			小型コッペパン			590	762	
	きのこスパゲティ	とり肉・ベーコン	のり	にんじん・ピーマン	たまねぎ・えのきたけ・エリンギ しめじ・にんにく	スパゲティ	なたね油	ぶどう酒・しょうゆ チキンコンソメ			
	イタリアンサラダ			ピーマン	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	23.9	30.5	
りんご				りんご							
8 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			578	721	
	オリーブ豚とじゃがいもの煮もの	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			
	香りあえ			小松菜・にんじん	キャベツ			ドレッシング	23.2	27.7	
	カレーじゃこ		ちりめん			さとう	ごま	みりん・しょうゆ・カレー粉			
9 (木)	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	599	692	
	きんぴら	てんぷら	くきわかめ	さやいんげん	ごぼう	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ・みりん・けずりおし(だし)・こんぶ(だし)			
	焼きふのすまし汁			にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	ふ		しょうゆ・けずりおし(だし)・こんぶ(だし)	19.7	22.8	
	わらびもち					わらびもち					
10 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			637	787	
	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	26.8	32.3	
	トック入りわかめスープ	ハム	わかめ	ねぎ	たまねぎ	トック	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ			
14 (火)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			658	843	
	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 えのきたけ・しょうが・にんにく	さとう	なたね油	トマトケチャップ・トマトピューレ ウスターソース・みりん・しょうゆ			
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー					29.5	37.5	
	あさりのチャウダー	白いんげん豆 あさり・ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも コーンスターチ	バター	がらスープ・ぶどう酒 チキンコンソメ			
15 (水)	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	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			
	みそけんちん汁	とうふ・油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	ごぼう・ほししいたけ	こんにゃく	ごま油	にぼし (だし)	24.1	29.2	
	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)			
16 (木)	かまあげいりこのからあげ		かまあげいりこ粉つき				なたね油		577	684	
	ごま酢あえ			チンゲンサイ・にんじん	もやし	さとう	ごま	しょうゆ・ポン酢			
	17 (金)	ハヤシライス (麦ごはん)・牛乳	牛肉	牛乳・チーズ	にんじん・トマト	たまねぎ・エリンギ・グリーンピース にんにく	精白米・精麦・じゃがいも 小麦粉・さとう	なたね油	トマトピューレ・がらスープ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ・からし粉	630	783
		りっちゃんサラダ	ハム・かつおぶし	こんぶ	にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油	しょうゆ		
ミニトマト				ミニトマト					21.6	26.0	
きなこあげパン・牛乳		きなこ	牛乳			全粒粉パン・さとう	なたね油				
20 (月)	肉だんごと野菜のスープ煮	肉だんご		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・はくさい・しょうが	はるさめ	なたね油・ごま油	がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ	648	827	
	ひじきとチーズのサラダ	まぐろの油づけ	チーズ・ひじき	にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	なたね油	しょうゆ			
	菜めし (麦入り)・牛乳		牛乳			精白米・精麦		菜めしごはんのもと	640	781	
	こうやどうふのたまごとじ	とり肉・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		しょうゆ・けずりおし (だし)			
21 (火)	あえもの			にんじん	もやし・きゅうり	さとう	ごま油	しょうゆ	32.0	38.2	
	ヨーグルト		ヨーグルト								
	22 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			625	803
		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)			
23 (木)	ごはん・ふりかけ・牛乳		牛乳			精白米		ふりかけ	549	684	
	がんもどきとひじきのうま煮	がんもどき・牛肉	ひじき	にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・けずりおし (だし)			
	野菜とたくあんのごまあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・もやし・たくあん		ごま	しょうゆ	19.9	23.5	
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン					
24 (金)	かぼちゃのシチュー	とり肉・白いんげん豆	牛乳	かぼちゃ・にんじん・パセリ	たまねぎ・エリンギ	じゃがいも・小麦粉	なたね油・バター	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	604	760	
	カラフルサラダ	ハム		にんじん	キャベツ・きゅうり・レモン	さとう		オリーブ油			
	ぶどうゼリー					ぶどうゼリー			24.1	30.0	
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦					
27 (月)	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 けずりおし (だし)・こんぶ (だし)	622	829	
	いももち汁	油あげ		にんじん・ねぎ	大根・たまねぎ	いももち		しょうゆ・みりん・けずりおし(だし)・こんぶ(だし)			
	チーズ (中のみ)		チーズ (中のみ)						24.9	33.5	
	麦ごはん・しじみのつくだ煮・牛乳	しじみつくだ煮	牛乳			精白米・精麦					
28 (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 ほししいたけ・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	624	774	
	パンサンスー	ハム			もやし・きゅうり	はるさめ・さとう	ごま油	しょうゆ・からし粉			
	29 (水)	あぶたまどんぶり (麦ごはん)・牛乳	たまご・油あげ	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・けずりおし (だし)	714	890
		さつまいもといりこのかんろ煮		小にぼし			さつまいも・さとう	なたね油			
切りぼし大根のあえもの		まぐろの油づけ	こんぶ	にんじん	きゅうり・切りぼし大根	さとう	ごま油	しょうゆ	24.9	29.9	
コッペパン・牛乳			牛乳			コッペパン					
30 (木)	ぶた肉のカレーンター	ぶた肉		にんじん・ピーマン	たまねぎ・エリンギ	さとう	なたね油	ぶどう酒・ウスターソース・しょうゆ みりん・カレー粉・チキンコンソメ	611	779	
	ゆで野菜			ブロッコリー	カリフラワー						
	コーンクリームスープ	ベーコン	牛乳	にんじん・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	27.5	34.0	
	わかめごはん (麦入り)・牛乳		牛乳			精白米・精麦		わかめごはんのもと			
31 (金)	秋野菜の煮もの	とり肉		にんじん・さやいんげん	ごぼう・れんこん・しめじ	さといも・さとう・でんぶん	ごま油	しょうゆ・みりん・けずりおし(だし)・こんぶ(だし)	564	695	
	すまし汁	とうふ・かまぼこ		にんじん・ねぎ	たまねぎ			しょうゆ・けずりおし(だし)・こんぶ(だし)			
	みかん				みかん				20.8	25.1	

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）	623	24.1	19.1	27.6%	355	91	3.6	3.0	229	0.75	0.54	30	6.1	2.2
中学生	774	29.4	22.6	26.2%	392	110	4.6	3.9	268	0.98	0.62	36	7.8	2.8

※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。

※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。

A	太田小・三溪小・仏生山小・中央小
---	------------------

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



高松市学校給食会
ホームページへ



給食献立と
食材産地について





10月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使 用 す る 食 品 名						調味料他	栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			小学生 エネルギー (kcal)	中学生 たんぱく質 (g)
		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質			
		魚・肉・たまご・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂類・種実類			
1 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			549	685
	さばのみそ煮	さばのみそ煮								
	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	23.6	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)		
2 (木)	コーンピラフ (麦入り)・牛乳	ウインナー	牛乳	にんじん	たまねぎ・とうもろこし・エリンギ・えだ豆	精白米・精麦	なたね油	チキンコンソメ	688	793
	ツナサラダ	まぐろの油づけ			キャベツ・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・にんじん	たまねぎ・セロリ	マカロニ	なたね油	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	21.0	24.3
	野菜マフィン (小中のみ)					野菜マフィン(小中のみ)				
3 (金)	麦ごはん・ふりかけ (小中のみ)・牛乳		牛乳			精白米・精麦		ふりかけ (小中のみ)	647	792
	さといもと野菜のそぼろ煮	とり肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	さといも・こんにゃく さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・にぼし (だし)		
	だんご汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	大根	白玉だんご		にぼし (だし)	21.8	26.3
	月見ゼリー (小中のみ)					月見ゼリー(小中のみ)				
6 (月)	ばらずし (えび入り)・牛乳	えび・油あげ・こうやどうふ	牛乳	にんじん	ごぼう・グリーンピース・ほししいたけ	精白米・さとう		しょうゆ・こんぶ (だし)	688	822
	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	うずらたまご・かまぼこ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	ふしめん		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	21.6	25.1
	しょうゆ豆 (小中のみ)	しょうゆ豆(小中のみ)								
7 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
	魚のすだちソースかけ	赤魚			すだち	米粉・でんぶん・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	636	784
	しそこんぶあえ		塩こんぶ	ほうれん草・にんじん	キャベツ・もやし			赤じそ粉		
	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)	23.7	28.7
8 (水)	ブルーベリーゼリー (小中のみ)					ブルーベリーゼリー(小中のみ)				
	食パン (袋入り)・牛乳		牛乳			食パン (袋入り)				
	きのこスパゲティ	とり肉・ベーコン	のり (小中のみ)	にんじん・ピーマン	たまねぎ・えのきたけ・エリンギ しめじ・にんにく	スパゲティ	なたね油	ぶどう酒・しょうゆ チキンコンソメ	591	729
	イタリアンサラダ			ピーマン	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	23.9	29.4
9 (木)	りんご (小中のみ)				りんご (小中のみ)					
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
	オリーブ豚とじゃがいもの煮もの	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	578	721
	香りあえ			小松菜・にんじん	キャベツ			ドレッシング		
10 (金)	カレーじゃこ (小中のみ)		ちりめん(小中のみ)			さとう (小中のみ)	ごま (小中のみ)	みりん(小中のみ)・しょうゆ(小中のみ) カレー粉 (小中のみ)	23.2	27.7
	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	599	692
	きんぴら	てんぷら	くきわかめ	さやいんげん	ごぼう	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)		
	焼きふのすまし汁			にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	ふ		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	19.7	22.8
14 (火)	わらびもち (小中のみ)					わらびもち(小中のみ)				
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
	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・コチジャン	637	787
	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	26.8	32.3
15 (水)	トック入りわかめスープ	ハム	わかめ	ねぎ	たまねぎ	トック	なたね油・ごま油	がらスープ・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				
	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 えのきたけ・しょうが・にんにく	さとう	なたね油	トマトケチャップ・トマトピューレ ウスターソース・みりん・しょうゆ	658	843
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー						
16 (木)	あさりのチャウダー	白いんげん豆 あさり・ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも コーンスターチ	バター	がらスープ・ぶどう酒 チキンコンソメ	29.5	37.5
	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	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	24.1	29.2
	みそけんちん汁	とうふ・油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	ごぼう・ほししいたけ	こんにゃく	ごま油	にぼし (だし)		
17 (金)	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		かまあげいりこ粉つき				なたね油			
	ごま酢あえ			チンゲンサイ・にんじん	もやし	さとう	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	630	783
20 (月)	りっちゃんサラダ	ハム・かつおぶし	こんぶ	にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油	しょうゆ	21.6	26.0
	ミニトマト (小中のみ)			ミニトマト(小中のみ)						
	きなこあげパン・牛乳	きなこ	牛乳			全粒粉パン・さとう	なたね油		648	827
	肉だんごと野菜のスープ煮	肉だんご		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・はくさい・しょうが	はるさめ	なたね油・ごま油	がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ		
21 (火)	ひじきとチーズのサラダ	まぐろの油づけ	チーズ・ひじき	にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	なたね油	しょうゆ	25.7	32.3
	菜めし (麦入り)・牛乳		牛乳			精白米・精麦		菜めしごはんのもと		
	こうやどうふのたまごとじ	とり肉・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		しょうゆ・けずりぶし (だし)	640	781
	あえもの			にんじん	もやし・きゅうり	さとう	ごま油	しょうゆ	32.0	38.2
22 (水)	ヨーグルト (小中のみ)		ヨーグルト(小中のみ)							
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
	さばのしょうが煮	さばのしょうが煮							625	803
	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
24 (金)	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)		
	ごはん・ふりかけ (小中のみ)・牛乳		牛乳			精白米		ふりかけ (小中のみ)	549	684
	がんもどきとひじきのうま煮	がんもどき・牛肉	ひじき	にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)	19.9	23.5
	野菜とたくあんのごまあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・もやし・たくあん		ごま	しょうゆ		
27 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			604	760
	かぼちゃのシチュー	とり肉・白いんげん豆	牛乳	かぼちゃ・にんじん・パセリ	たまねぎ・エリンギ	じゃがいも・小麦粉	なたね油・バター	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ		
	カラフルサラダ	ハム		にんじん	キャベツ・きゅうり・レモン	さとう	オリーブ油		24.1	30.0
	ぶどうゼリー (小中のみ)					ぶどうゼリー(小中のみ)				
28 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
	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)	622	829
	いももち汁	油あげ		にんじん・ねぎ	大根・たまねぎ	いももち		しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	24.9	33.5
	チーズ (中のみ)		チーズ (中のみ)							
29 (水)	麦ごはん・しじみのつくだ煮 (小中のみ)・牛乳	しじみつくだ煮(小中のみ)	牛乳			精白米・精麦			624	774
	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 ほししいたけ・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	25.0	30.4
	パンサンスー	ハム			もやし・きゅうり	はるさめ・さとう	ごま油	しょうゆ・からし粉		
30 (木)	あぶたまどんぶり (麦ごはん)・牛乳	たまご・油あげ	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)	714	890
	さつまいもといりこのかんろ煮		小にぼし			さつまいも・さとう	なたね油		24.9	29.9
	切りぼし大根のあえもの	まぐろの油づけ	こんぶ	にんじん	きゅうり・切りぼし大根	さとう	ごま油	しょうゆ		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
31 (金)	ぶた肉のカレーソテー	ぶた肉		にんじん・ピーマン	たまねぎ・エリンギ	さとう	なたね油	ぶどう酒・ウスターソース・しょうゆ みりん・カレー粉・チキンコンソメ	611	779
	ゆで野菜			ブロッコリー	カリフラワー				27.5	34.0
	コーンクリームスープ	ベーコン	牛乳	にんじん・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		

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)	623	24.2	19.4	28.1%	355	91	3.5	3.0	224	0.71	0.54	28	6.0	2.2
中学生	772	29.5	22.9	26.7%	393	109	4.6	3.9	262	0.91	0.61	35	7.7	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の必要な場合は、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。

※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
---	-------------	---

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



高松市学校給食会
ホームページへ



給食献立と
食材産地について





10月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使 用 す る 食 品 名							栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの		調味料他	小学生	中学生
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 (水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			646	802
	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	28.9	35.2
	ヨーグルト (小中のみ)		ヨーグルト(小中のみ)							
2 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			549	685
	さばのみそ煮	さばのみそ煮								
	チンゲンサイのあえもの			チンゲンサイ・にんじん ねぎ	きゅうり たまねぎ・えのきたけ		ごま	ドレッシング しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	23.6	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					
3 (金)	コーンピラフ (麦入り)・牛乳	ウインナー	牛乳	にんじん	たまねぎ・とうもろこし・エリンギ・えだ豆	精白米・精麦	なたね油	チキンコンソメ	688	793
	ツナサラダ	まぐろの油づけ			キャベツ・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・にんじん	たまねぎ・セロリ	マカロニ	なたね油	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	21.0	24.3
	野菜マフィン (小中のみ)					野菜マフィン(小中のみ)				
6 (月)	麦ごはん・ふりかけ (小中のみ)・牛乳		牛乳			精白米・精麦		ふりかけ (小中のみ)	647	792
	さといもと野菜のそぼろ煮	とり肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	さといも・こんにゃく さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・にぼし (だし)		
	だんご汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	大根	白玉だんご		にぼし (だし)	21.8	26.3
	月見ゼリー (小中のみ)					月見ゼリー(小中のみ)				
7 (火)	ばらずし (えび入り)・牛乳	えび・油あげ・こうやどうふ	牛乳	にんじん	ごぼう・グリーンピース・ほししいたけ	精白米・さとう		しょうゆ・こんぶ (だし)	688	822
	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	うずらたまご・かまぼこ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	ふしめん		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	21.6	25.1
	しょうゆ豆 (小中のみ)	しょうゆ豆(小中のみ)								
8 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			636	784
	魚のすだちソースかけ	赤魚			すだち	米粉・でんぶん・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん		
	しそこんぶあえ		塩こんぶ	ほうれん草・にんじん	キャベツ・もやし			赤じそ粉		
	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)	23.7	28.7
9 (木)	ブルーベリーゼリー (小中のみ)					ブルーベリーゼリー(小中のみ)				
	小型コッペパン・牛乳		牛乳			小型コッペパン			590	762
	きのこスパゲティ	とり肉・ベーコン	のり (小中のみ)	にんじん・ピーマン	たまねぎ・えのきたけ・エリンギ しめじ・にんにく	スパゲティ	なたね油	ぶどう酒・しょうゆ チキンコンソメ		
	イタリアンサラダ			ピーマン	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	23.9	30.5
10 (金)	りんご (小中のみ)				りんご (小中のみ)					
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			578	721
	オリーブ豚とじゃがいもの煮もの	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		
	香りあえ			小松菜・にんじん	キャベツ			ドレッシング	23.2	27.7
14 (火)	カレーじゃこ (小中のみ)		ちりめん(小中のみ)			さとう (小中のみ)	ごま (小中のみ)	がらスープ(小中のみ) カレー粉(小中のみ)		
	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	599	692
	きんぴら	てんぷら	くきわかめ	さやいんげん	ごぼう	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)		
	焼きふのすまし汁			にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	ふ		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	19.7	22.8
15 (水)	わらびもち (小中のみ)					わらびもち(小中のみ)				
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			637	787
	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	26.8	32.3
16 (木)	トック入りわかめスープ	ハム	わかめ	ねぎ	たまねぎ	トック	なたね油・ごま油	がらスープ・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			658	843
	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 えのきたけ・しょうが・にんにく	さとう	なたね油	トマトケチャップ・トマトピューレ ウスターソース・みりん・しょうゆ		
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー					29.5	37.5
17 (金)	あさりのチャウダー	白いんげん豆 あさり・ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも コーンスターチ	バター	がらスープ・ぶどう酒 チキンコンソメ		
	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	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	24.1	29.2
	みそけんちん汁	とうふ・油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	ごぼう・ほししいたけ	こんにゃく	ごま油	にぼし (だし)		
20 (月)	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		かまあげいりこ粉つき				なたね油			
	ごま酢あえ			チンゲンサイ・にんじん	もやし	さとう	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	630	783
21 (火)	りっちゃんサラダ	ハム・かつおぶし	こんぶ	にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油	しょうゆ	21.6	26.0
	ミニトマト (小中のみ)			ミニトマト(小中のみ)						
	きなこあげパン・牛乳	きなこ	牛乳			全粒粉パン・さとう	なたね油		648	827
	肉だんごと野菜のスープ煮	肉だんご		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・はくさい・しょうが	はるさめ	なたね油・ごま油	がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ		
22 (水)	ひじきとチーズのサラダ	まぐろの油づけ	チーズ・ひじき	にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	なたね油	しょうゆ	25.7	32.3
	菜めし (麦入り)・牛乳		牛乳			精白米・精麦		菜めしごはんのもと	640	781
	こうやどうふのたまごとじ	とり肉・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		しょうゆ・けずりぶし (だし)		
	あえもの			にんじん	もやし・きゅうり	さとう	ごま油	しょうゆ	32.0	38.2
23 (木)	ヨーグルト (小中のみ)		ヨーグルト(小中のみ)							
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			625	803
	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
27 (月)	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)		
	ごはん・ふりかけ (小中のみ)・牛乳		牛乳			精白米		ふりかけ (小中のみ)	549	684
	がんもどきとひじきのうま煮	がんもどき・牛肉	ひじき	にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)	19.9	23.5
	野菜とたくあんのごまあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・もやし・たくあん		ごま	しょうゆ		
28 (火)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			604	760
	かぼちゃのシチュー	とり肉・白いんげん豆	牛乳	かぼちゃ・にんじん・パセリ	たまねぎ・エリンギ	じゃがいも・小麦粉	なたね油・バター	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ		
	カラフルサラダ	ハム		にんじん	キャベツ・きゅうり・レモン	さとう	オリーブ油		24.1	30.0
	ぶどうゼリー (小中のみ)					ぶどうゼリー(小中のみ)				
29 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			622	829
	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)		
	いももち汁	油あげ		にんじん・ねぎ	大根・たまねぎ	いももち		しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	24.9	33.5
	チーズ (中のみ)		チーズ (中のみ)							
30 (木)	麦ごはん・しじみのつくだ煮 (小中のみ)・牛乳	しじみつくだ煮(小中のみ)	牛乳			精白米・精麦			624	774
	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 ほししいたけ・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		
	パンサンスー	ハム			もやし・きゅうり	はるさめ・さとう	ごま油	しょうゆ・からし粉	25.0	30.4
31 (金)	あぶたまどんぶり (麦ごはん)・牛乳	たまご・油あげ	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)	714	890
	さつまいもといりこのかんろ煮		小にぼし			さつまいも・さとう	なたね油			
	切りぼし大根のあえもの	まぐろの油づけ	こんぶ	にんじん	きゅうり・切りぼし大根	さとう	ごま油	しょうゆ	24.9	29.9

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)	625	24.3	19.4	27.9%	362	92	3.7	3.0	222	0.71	0.54	29	6.3	2.2
中学生	774	29.6	22.8	26.5%	400	110	4.8	3.8	260	0.93	0.63	35	7.9	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20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。

C	鶴尾小・川岡小・円座小・檀紙小・川島小・十河小・東植田小・植田小・塩江小・大野小・浅野小・川東小・香南小・香東中・山田中・塩江中・香川第一中・香南中・川岡幼・円座幼・檀紙幼・大野幼
---	--

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



高松市学校給食会
ホームページへ



給食献立と
食材産地について





10月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使 用 す る 食 品 名						栄養価		
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの		調味料他	小学生	中学生
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			547	680
	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	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	24.2	29.0
2 (木)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			646	802
	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	28.9	35.2
3 (金)	ヨーグルト (小中のみ)		ヨーグルト(小中のみ)							
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			549	685
	さばのみそ煮	さばのみそ煮								
6 (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	23.6	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・けずりおし(だし)・こんぶ(だし)		
	コーンピラフ (麦入り)・牛乳	ウインナー	牛乳	にんじん	たまねぎ・とうもろこし・エリンギ・えだ豆	精白米・精麦	なたね油	チキンコンソメ	688	793
6 (月)	ツナサラダ	まぐろの油づけ			キャベツ・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・にんじん	たまねぎ・セロリ	マカロニ	なたね油	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	21.0	24.3
	野菜マフィン (小中のみ)					野菜マフィン(小中のみ)				
7 (火)	麦ごはん・ふりかけ (小中のみ)・牛乳		牛乳			精白米・精麦		ふりかけ (小中のみ)	647	792
	さといもと野菜のそぼろ煮	とり肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	さといも・こんにゃく さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・にぼし (だし)		
	だんご汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	大根	白玉だんご		にぼし (だし)	21.8	26.3
8 (水)	月見ゼリー (小中のみ)					月見ゼリー(小中のみ)				
	ばらずし (えび入り)・牛乳	えび・油あげ・こうやどうふ	牛乳	にんじん	ごぼう・グリーンピース・ほししいたけ	精白米・さとう		しょうゆ・こんぶ (だし)	688	822
	さつまいものあげもん					さつまいも・天ぷら粉	なたね油			
9 (木)	うずらたまご入りふしめん汁	うずらたまご・かまぼこ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	ふしめん		しょうゆ・けずりおし(だし)・こんぶ(だし)	21.6	25.1
	しょうゆ豆 (小中のみ)	しょうゆ豆(小中のみ)								
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			636	784
9 (木)	魚のすだちソースかけ	赤魚			すだち	米粉・でんぶん・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん		
	しそこんぶあえ		塩こんぶ	ほうれん草・にんじん	キャベツ・もやし			赤じそ粉		
	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)	23.7	28.7
10 (金)	ブルーベリーゼリー (小中のみ)					ブルーベリーゼリー(小中のみ)				
	食パン (袋入り)・牛乳		牛乳			食パン (袋入り)				
	きのこスパゲティ	とり肉・ベーコン	のり (小中のみ)	にんじん・ピーマン	たまねぎ・えのきたけ・エリンギ しめじ・にんにく	スパゲティ	なたね油	ぶどう酒・しょうゆ チキンコンソメ	591	729
14 (火)	イタリアンサラダ			ピーマン	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	23.9	29.4
	りんご (小中のみ)				りんご (小中のみ)					
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
14 (火)	オリーブ豚とじゃがいもの煮もの	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	578	721
	香りあえ			小松菜・にんじん	キャベツ			ドレッシング		
	カレーじゃこ (小中のみ)		ちりめん(小中のみ)			さとう (小中のみ)	ごま (小中のみ)	みりん(小中のみ)・しょうゆ(小中のみ) カレー粉 (小中のみ)	23.2	27.7
15 (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	599	692
	きんぴら	てんぷら	くきわかめ	さやいんげん	ごぼう	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ・みりん・けずりおし(だし)・こんぶ(だし)		
	焼きふのすまし汁			にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	ふ		しょうゆ・けずりおし(だし)・こんぶ(だし)	19.7	22.8
16 (木)	わらびもち (小中のみ)					わらびもち(小中のみ)				
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
	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・コチジャン	637	787
17 (金)	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	26.8	32.3
	トック入りわかめスープ	ハム	わかめ	ねぎ	たまねぎ	トック	なたね油・ごま油	がらスープ・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				
17 (金)	ハンバーグきのこソースかけ	ハンバーグ			たまねぎ・エリンギ・しめじ えのきたけ・しょうが・にんにく	さとう	なたね油	トマトケチャップ・トマトピューレ ウスターソース・みりん・しょうゆ	658	843
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー						
	あさりのチャウダー	白いんげん豆 あさり・ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも コーンスターチ	バター	がらスープ・ぶどう酒 チキンコンソメ	29.5	37.5
20 (月)	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	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		
	みそけんちん汁	とうふ・油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	ごぼう・ほししいたけ	こんにゃく	ごま油	にぼし (だし)	24.1	29.2
21 (火)	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		かまあげいりこ粉つき				なたね油			
	ごま酢あえ			チンゲンサイ・にんじん	もやし	さとう	ごま	しょうゆ・ポン酢	25.0	29.8
22 (水)	ハヤシライス (麦ごはん)・牛乳	牛肉	牛乳・チーズ	にんじん・トマト	たまねぎ・エリンギ・グリーンピース にんにく	精白米・精麦・じゃがいも 小麦粉・さとう	なたね油	トマトピューレ・がらスープ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ・からし粉	630	783
	りっちゃんサラダ	ハム・かつおぶし	こんぶ	にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油	しょうゆ	21.6	26.0
	ミニトマト (小中のみ)			ミニトマト(小中のみ)						
23 (木)	きなこあげパン・牛乳	きなこ	牛乳			全粒粉パン・さとう	なたね油		648	827
	肉だんごと野菜のスープ煮	肉だんご		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・はくさい・しょうが	はるさめ	なたね油・ごま油	がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ		
	ひじきとチーズのサラダ	まぐろの油づけ	チーズ・ひじき	にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	なたね油	しょうゆ	25.7	32.3
24 (金)	菜めし (麦入り)・牛乳		牛乳			精白米・精麦		菜めしごはんのもと	640	781
	こうやどうふのたまごとじ	とり肉・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		しょうゆ・けずりおし (だし)		
	あえもの			にんじん	もやし・きゅうり	さとう	ごま油	しょうゆ	32.0	38.2
27 (月)	ヨーグルト (小中のみ)		ヨーグルト(小中のみ)							
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			625	803
	さばのしょうが煮	さばのしょうが煮								
28 (火)	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)		
	ごはん・ふりかけ (小中のみ)・牛乳		牛乳			精白米		ふりかけ (小中のみ)	549	684
29 (水)	がんもどきとひじきのうま煮	がんもどき・牛肉	ひじき	にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・けずりおし (だし)		
	野菜とたくあんのごまあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・もやし・たくあん		ごま	しょうゆ	19.9	23.5
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
29 (水)	かぼちゃのシチュー	とり肉・白いんげん豆	牛乳	かぼちゃ・にんじん・パセリ	たまねぎ・エリンギ	じゃがいも・小麦粉	なたね油・バター	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	604	760
	カラフルサラダ	ハム		にんじん	キャベツ・きゅうり・レモン	さとう	オリーブ油		24.1	30.0
	ぶどうゼリー (小中のみ)					ぶどうゼリー(小中のみ)				
30 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
	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 けずりおし (だし)・こんぶ (だし)	622	829
	いももち汁	油あげ		にんじん・ねぎ	大根・たまねぎ	いももち		しょうゆ・みりん・けずりおし(だし)・こんぶ(だし)	24.9	33.5
31 (金)	チーズ (中のみ)		チーズ (中のみ)							
	麦ごはん・しじみのつくだ煮 (小中のみ)・牛乳	しじみつくだ煮(小中のみ)	牛乳			精白米・精麦			624	774
	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 ほししいたけ・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		
31 (金)	パンサンスー	ハム			もやし・きゅうり	はるさめ・さとう	ごま油	しょうゆ・からし粉	25.0	30.4

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)	617	24.2	19.1	27.8%	355	90	3.7	3.0	222	0.71	0.53	29	6.2	2.2
中学生	763	29.5	22.4	26.4%	391	108	4.7	3.8	259	0.92	0.61	36	7.9	2.7

※都合により、献立を変更する場合があります。

※食物アレルギー等に対応の必要な場合は、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。



▼さらに詳しい情報はこちらから▼



高松市学校給食会
ホームページへ



給食献立と
食材産地について



10月分学校給食献立表

		使 用 す る 食 品 名						栄養価		
日 曜	献立名	(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	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質		エネルギー (kcal)	
		魚・肉・たまご・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂類・種実類		たんぱく質 (g)	
1 (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・にぼし(だし)・こんぶ(だし)	670	779
	野菜のごまあえ			チンゲンサイ・にんじん	もやし		ごま	しょうゆ		
	さつまいものみそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ		さつまいも		にぼし(だし)・こんぶ(だし)	22.4	26.1
	豆乳プリンタルト					豆乳プリンタルト				
2 (木)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			645	810
	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	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		
	野菜サラダ			にんじん	きゅうり・とうもろこし・レモン	さとう	なたね油		21.6	26.8
	月見ゼリー					月見ゼリー				
3 (金)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			639	816
	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		
	チーズサラダ		チーズ	にんじん	きゅうり	さとう	オリーブ油	りんご酢	26.0	32.4
	ミックスナッツ						ミックスナッツ			
6 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			621	781
	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 さやいんげん	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		
	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	26.9	32.8
	ヨーグルト		ヨーグルト							
7 (火)	ごはん・ひじきのり・牛乳		牛乳・ひじきのり			精白米			574	714
	ぶた肉のしょうが焼き	ぶた肉		にんじん	キャベツ・たまねぎ・エリンギ しょうが・にんにく	さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん		
	切りばし大根のサラダ			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	21.6	25.5
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				
8 (水)	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	580	715
	野菜のドレッシングあえ			小松菜・にんじん	もやし		ごま	ドレッシング	23.3	27.6
	チーズ		チーズ							
	麦ごはん・味つけのり・牛乳		牛乳・味つけのり			精白米・精麦			576	717
9 (木)	さんまのかんろ煮	さんまのかんろ煮								
	しそ香りあえ			にんじん	もやし・きゅうり			しょうゆ・赤じそ粉	23.0	27.2
	なめこ汁	とうふ・油あげ・みそ	わかめ	にんじん・ねぎ	なめこ			にぼし(だし)		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			576	719
10 (金)	ドライカレー	ぶた肉・大豆・牛肉		にんじん	たまねぎ・れんこん・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	23.8	28.6
	海そうサラダ		海そうミックス	にんじん	もやし・きゅうり	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			633	791
	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		
14 (火)	切りばし大根のあえもの				きゅうり・とうもろこし・切りばし大根	さとう	ごま	しょうゆ	36.9	44.7
	カラフル栄養たまごみそ汁	たまご・油あげ・みそ		にんじん・小松菜		でんぶん		にぼし(だし)		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			603	772
	パンプキンシチュー	ぶた肉	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	23.5	28.9
15 (水)	イタリアンサラダ			にんじん	きゅうり・キャベツ・とうもろこし			ドレッシング		
	ハヤシライス(麦ごはん)・牛乳	牛肉	牛乳・チーズ	トマト・にんじん	たまねぎ・マッシュルーム・えだ豆 にんにく	精白米・精麦・じゃがいも 小麦粉・さとう	なたね油・バター	がらスープ・ぶどう酒・ウスターソース チキンコンソメ・からし	626	777
	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	21.3	25.8
	ミニトマト			ミニトマト						
17 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			606	750
	秋野菜の煮もの	ぶた肉・あつあげ		にんじん・さやいんげん	ごぼう・れんこん	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)		
	ちめだんご汁	チヌだんご・油あげ		にんじん	大根・太ねぎ・しょうが			しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	23.2	27.8
	りんご				りんご					
20 (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		646	838
	ポトフ	ウインナー		にんじん	たまねぎ・キャベツ	じゃがいも	なたね油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	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	22.4	28.0
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			594	753
21 (火)	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・でんぶん	なたね油	しょうゆ	25.4	31.3
	ポン酢あえ	かつおぶし		小松菜・にんじん	もやし	さとう		しょうゆ・ポン酢		
	納豆	納豆								
	ばらずし・牛乳	油あげ・こうやどうふ	牛乳	にんじん	ごぼう・えだ豆・ほししいたけ	精白米・さとう		しょうゆ・こんぶ(だし)	649	743
22 (水)	さつまいものあげもん					さつまいも天ぷら	なたね油			
	とうふのすまし汁	とうふ	わかめ		えのきたけ			しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	17.4	19.8
	しょうゆ豆	しょうゆ豆								
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			567	706
23 (木)	あつあげとなすのみそいため	あつあげ・ぶた肉・みそ		にんじん	たまねぎ・なす・たけのこ・しょうが・にんにく	さとう・でんぶん	なたね油・ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ・トウバンジャン	21.8	25.9
	もやしのあえもの			にんじん	もやし・きゅうり	さとう	ごま油	しょうゆ		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			613	765
	きびなごのカリカリフライ		きびなごカリカリフライ				なたね油			
24 (金)	肉だんごの中華スープ	肉だんご		にんじん	たまねぎ・太ねぎ・しょうが・にんにく	はるさめ	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	20.5	24.7
	バンバンジーサラダ	ささみの油づけ			大根・きゅうり			ドレッシング		
	ごはん・小魚のつくだ煮・牛乳		牛乳・小魚のつくだ煮			精白米			587	726
	こうやどうふの煮もの	ぶた肉・こうやどうふ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・ほししいたけ	さとう	なたね油	しょうゆ・けずりぶし(だし)	28.0	33.5
27 (月)	こんぶあえ		塩こんぶ	小松菜・にんじん	もやし		ごま	しょうゆ		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			627	784
	ヤンニョムチキン	とり肉・みそ		ねぎ	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	25.5	30.5
	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		
28 (火)	はるさめスープ	ベーコン		にんじん・ねぎ	たまねぎ	はるさめ	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	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)	576	702
	たくあんあえ			小松菜	もやし・たくあん		ごま	しょうゆ	23.2	27.8
	わらびもち					わらびもち				
30 (木)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			603	767
	肉だんごのトマト煮こみ	肉だんご・ひよこ豆		トマト	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	22.5	28.0
	ひじきとチーズのサラダ		チーズ・ひじき	にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	なたね油	しょうゆ		
	セルフキンパ(麦ごはん)・牛乳	ぶた肉	牛乳・のり	ほうれん草・にんじん	たまねぎ・もやし・にんにく・しょうが	精白米・精麦・さとう	ごま油・ごま	しょうゆ・コチュジャン	583	722
31 (金)	トック入りわかめスープ		わかめ	ねぎ	たまねぎ	トック	ごま・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	21.0	25.5
	さつまいもチップス					さつまいもチップス				

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)	609	23.7	20.0	29.6%	373	92	3.5	3.2	233	0.69	0.54	23	5.5	2.1
中学生	757	28.6	23.3	27.8%	409	111	4.4	4.0	272	0.90	0.63	28	7.0	2.6

※都合により、献立を変更する場合があります。

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

※加工食品については、含まれる材料の多い食品群に記載しています。 ※調味料は、アレルゲンのない「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。

※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。

E	新番丁小・亀阜小・高松第一小・男木小・男木中・紫雲中・高松第一中
---	----------------------------------

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



高松市学校給食会
ホームページへ



給食献立と
食材産地について





10月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使 用 す る 食 品 名						栄 養 価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの		調味料他	小学生 中学生
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
1 (水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			645 810
	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	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	
	野菜サラダ			にんじん	きゅうり・とうもろこし・レモン	さとう	なたね油		21.6 26.8
	月見ゼリー					月見ゼリー			
2 (木)	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・にぼし(だし)・こんぶ(だし)	670 779
	野菜のごまあえ			チンゲンサイ・にんじん	もやし		ごま	しょうゆ	
	さつまいものみそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ		さつまいも		にぼし(だし)・こんぶ(だし)	22.4 26.1
	豆乳プリンタルト					豆乳プリンタルト			
3 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			613 765
	きびなごのカリカリフライ		きびなごカリカリフライ				なたね油		
	肉だんごの中華スープ	肉だんご		にんじん	たまねぎ・太ねぎ・しょうが・にんにく	はるさめ	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	20.5 24.7
	パンバンジーサラダ	ささみの油づけ			大根・きゅうり			ドレッシング	
6 (月)	麦ごはん・味つけのり・牛乳		牛乳・味つけのり			精白米・精麦			576 717
	さんまのかんろ煮	さんまのかんろ煮							
	しそ香りあえ			にんじん	もやし・きゅうり			しょうゆ・赤じそ粉	23.0 27.2
	なめこ汁	とうふ・油あげ・みそ	わかめ	にんじん・ねぎ	なめこ			にぼし(だし)	
7 (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)	576 702
	たくあんあえ			小松菜	もやし・たくあん		ごま	しょうゆ	23.2 27.8
	わらびもち					わらびもち			
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			
8 (水)	ドライカレー	ぶた肉・大豆・牛肉		にんじん	たまねぎ・れんこん・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	576 719
	海そうサラダ		海そうミックス	にんじん	もやし・きゅうり	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ	23.8 28.6
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			
	ポークビーンズ	ぶた肉・大豆 白いんげん豆		にんじん・トマト さやいんげん	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	621 781
9 (木)	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	26.9 32.8
	ヨーグルト		ヨーグルト						
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			
	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	580 715
10 (金)	野菜のドレッシングあえ			小松菜・にんじん	もやし		ごま	ドレッシング	23.3 27.6
	チーズ		チーズ						
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			603 772
	パンプキンシチュー	ぶた肉	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	23.5 28.9
14 (火)	イタリアンサラダ			にんじん	きゅうり・キャベツ・とうもろこし			ドレッシング	
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			633 791
	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	
	切りぼし大根のあえもの				きゅうり・とうもろこし・切りぼし大根	さとう	ごま	しょうゆ	36.9 44.7
15 (水)	カラフル栄養たまごみそ汁	たまご・油あげ・みそ		にんじん・小松菜		でんぶん		にぼし(だし)	
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			
	秋野菜の煮もの	ぶた肉・あつあげ		にんじん・さやいんげん	ごぼう・れんこん	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)	606 750
	ちめだんご汁	チヌだんご・油あげ		にんじん	大根・太ねぎ・しょうが			しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	23.2 27.8
17 (金)	りんご				りんご				
	ハヤシライス(麦ごはん)・牛乳	牛肉	牛乳・チーズ	トマト・にんじん	たまねぎ・マッシュルーム・えだ豆 にんにく	精白米・精麦・じゃがいも 小麦粉・さとう	なたね油・バター	がらスープ・ぶどう酒・ウスターソース チキンコンソメ・からし	626 777
	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	21.3 25.8
	ミニトマト		ミニトマト						
20 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			587 726
	ごはん・小魚のつくだ煮・牛乳		牛乳・小魚のつくだ煮			精白米			
	こうやどうふの煮もの	ぶた肉・こうやどうふ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・ほししいたけ	さとう	なたね油	しょうゆ・けずりぶし(だし)	28.0 33.5
	こんぶあえ		塩こんぶ	小松菜・にんじん	もやし		ごま	しょうゆ	
21 (火)	ばらずし・牛乳	油あげ・こうやどうふ	牛乳	にんじん	ごぼう・えだ豆・ほししいたけ	精白米・さとう		しょうゆ・こんぶ(だし)	649 743
	さつまいものあげもん					さつまいも天ぷら	なたね油		
	とうふのすまし汁	とうふ	わかめ		えのきたけ			しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	17.4 19.8
	しょうゆ豆	しょうゆ豆							
22 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			594 753
	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・でんぶん	なたね油	しょうゆ	
	ボン酢あえ	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	25.4 31.3
	納豆	納豆							
23 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			
	ヤンニョムチキン	とり肉・みそ		ねぎ	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	627 784
	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	25.5 30.5
	はるさめスープ	ベーコン		にんじん・ねぎ	たまねぎ	はるさめ	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	
24 (金)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			639 816
	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	
	チーズサラダ		チーズ	にんじん	きゅうり	さとう	オリーブ油	りんご酢	26.0 32.4
	ミックスナッツ						ミックスナッツ		
27 (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		646 838
	ポトフ	ウインナー		にんじん	たまねぎ・キャベツ	じゃがいも	なたね油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	22.4 28.0
	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	
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			567 706
28 (火)	あつあげとなすのみそいため	あつあげ・ぶた肉・みそ		にんじん	たまねぎ・なす・たけのこ・しょうが・にんにく	さとう・でんぶん	なたね油・ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ・トウバンジャン	21.8 25.9
	もやしのあえもの			にんじん	もやし・きゅうり	さとう	ごま油	しょうゆ	
	ごはん・ひじきのり・牛乳		牛乳・ひじきのり			精白米			574 714
	ぶた肉のしょうが焼き	ぶた肉		にんじん	キャベツ・たまねぎ・エリンギ しょうが・にんにく	さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん	21.6 25.5
30 (木)	切りぼし大根のサラダ			にんじん	きゅうり・とうもろこし・切りぼし大根	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	
	セルフキンパ(麦ごはん)・牛乳	ぶた肉	牛乳・のり	ほうれん草・にんじん	たまねぎ・もやし・にんにく・しょうが	精白米・精麦・さとう	ごま油・ごま	しょうゆ・コチュジャン	583 722
	トック入りわかめスープ		わかめ	ねぎ	たまねぎ	トック	ごま・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	21.0 25.5
	さつまいもチップス					さつまいもチップス			
31 (金)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			603 767
	肉だんごのトマト煮こみ	肉だんご・ひよこ豆		トマト	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	22.5 28.0
	ひじきとチーズのサラダ		チーズ・ひじき	にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	なたね油	しょうゆ	

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)	609	23.7	20.0	29.6%	373	92	3.5	3.2	233	0.69	0.54	23	5.5	2.1
中学生	757	28.6	23.3	27.8%	409	111	4.4	4.0	272	0.90	0.63	28	7.0	2.6

※都合により、献立を変更する場合があります。

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

※加工食品については、含まれる材料の多い食品群に記載しています。 ※調味料は、アレルゲンのない「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。

※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。



▼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



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 エネルギー (kcal)	中学生 たんぱく質 (g)
		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質					
		魚・肉・たまご・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂類・種実類					
1 水	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				642	805	
	オリーブ豚チャップ	ぶた肉			たまねぎ・エリンギ	さとう・でんぶん	なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース・ぶどう酒				
	こふきいも			パセリ		じゃがいも				25.0	29.9	
	コーンクリームスープ	とうふ・ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・とうもろこし	コーンスターチ	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ				
2 木	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				640	803	
	たちうおのゆずソースかけ	たちうお粉つき			ゆず	さとう	なたね油	しょうゆ・みりん				
	くきわかめのあえもの		くきわかめ	にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ		22.2	26.7	
	けんちん汁	とうふ・油あげ		にんじん・ねぎ		こんにゃく		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)				
3 金	ばらずし・牛乳	とり肉・油あげ・こうやどうふ	牛乳	にんじん	ごぼう・えだ豆・ほししいたけ	精白米・さとう		しょうゆ・こんぶ(だし)		654	768	
	さつまいものあげもん					さつまいも天ぷら	なたね油					
	いそ香あえ		味つけのり	ほうれん草	もやし・キャベツ		ごま	しょうゆ		21.1	24.7	
	うずらたまご入りそうめん汁	うずらたまご・かまぼこ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	そうめん		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)				
6 月	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				603	723	
	スコッチエッグ	スコッチエッグ										
	香りあえ	ささみ油つけ		小松菜・にんじん	もやし・きゅうり・すだち	さとう		しょうゆ				
	お月見汁	油あげ・かまぼこ		にんじん・ねぎ	たまねぎ			しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		22.8	26.1	
7 火	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				572	750	
	きのこスパゲティ	とり肉・ベーコン	粉チーズのり (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・まいたけ・にんにく	スパゲティ	なたね油	ぶどう酒・しょうゆ チキンコンソメ				
	イタリアンサラダ			パプリカ	キャベツ・きゅうり・とうもろこし・レモン	さとう	なたね油			24.8	31.7	
	りんご (小中のみ)				りんご (小中のみ)							
8 水	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				621	792	
	さばの塩焼き	さば										
	ほうれん草のごま酢あえ			ほうれん草・にんじん	きゅうり	さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ		25.6	32.8	
	さつまいものみそ汁	油あげ・みそ		ねぎ	たまねぎ	さつまいも		にぼし (だし)				
9 木	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				571	708	
	とり肉のさっぱりソースかけ	とり肉		ねぎ	たまねぎ	さとう		みりん・しょうゆ				
	ちりめんあえ	油あげ	ちりめん	小松菜・にんじん	もやし	さとう		しょうゆ・ポン酢		28.8	35.2	
	かきたま汁	たまご		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	でんぶん		しょうゆ・けずりぶし (だし)				
10 金	キャロットピラフ・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・えだ豆	精白米	なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ		669	795	
	県産すずきのレモンソースかけ	すずき			レモン	でんぶん・さとう	なたね油	しょうゆ				
	アーモンド入りかぼちゃのサラダ			かぼちゃ・にんじん	とうもろこし		アーモンド・なたね油					
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ・セロリ	じゃがいも	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ		25.2	29.8	
14 火	ブルーベリーゼリー (小中のみ)					ブルーベリーゼリー (小中のみ)						
	きなこあげパン (幼・小)	きなこ				コッペパン・さとう	なたね油			638	735	
	コッペパン・手作りりんごジャム (中)				りんご・レモン	コッペパン・さとう						
	牛乳		牛乳									
15 水	肉だんごと野菜のスープ	肉だんご		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・はくさい・しょうが	はるさめ	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ		21.2	24.1	
	根菜サラダ			にんじん	れんこん・きゅうり・ごぼう・とうもろこし			ドレッシング				
	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		690	819	
	さごしのごまだれかけ	さごし			しょうが	さとう・でんぶん	ごま	しょうゆ				
16 木	切りばし大根のゆず香あえ			にんじん	きゅうり・切りばし大根・ゆず	さとう		しょうゆ				
	わかめとふのみそ汁	みそ	わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	ふ		にぼし (だし)		31.2	38.3	
	おはぎ					おはぎ						
	たまごとじうどん・牛乳	とり肉・たまご	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	うどん・さとう・でんぶん		しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)		594	708	
17 金	県産はもとコーンのフライ	はもとコーンのしんじょうフライ					なたね油			26.3	31.3	
	まぐろと水菜のあえもの	まぐろの油づけ		水菜	大根・きゅうり	さとう		しょうゆ				
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				606	746	
	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 ほししいたけ・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				
20 月	きゅうりのこんぶあえ		塩こんぶ	にんじん	きゅうり・キャベツ		ごま	しょうゆ		21.8	26.3	
	みかん (小中のみ)				みかん (小中のみ)							
	全粒粉パン・牛乳		牛乳			全粒粉パン						
	ハンバーグきのこソースかけ	ハンバーグ			たまねぎ・エリンギ・えのきたけ しめじ・しょうが・にんにく	さとう	なたね油	トマトケチャップ・トマトピューレ ウスターソース・みりん・しょうゆ		649	837	
21 火	ベジタブルサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし・レモン	さとう	オリーブ油			28.7	36.8	
	マリガトーニスープ	ウインナー・ひよこ豆		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ・カレー粉・しょうゆ				
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米						
	マーボーれんこん	とうふ・ぶた肉 みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・れんこん・たけのこ・しいたけ しょうが・にんにく・きくらげ	さとう・でんぶん	なたね油・ごま油	トマトケチャップ・しょうゆ・がらスープ チキンコンソメ・トウバンジャン		680	829	
22 水	ビーフンサラダ	ハム		にんじん	もやし・きゅうり	ビーフン・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・からし		24.6	29.4	
	黒ごまプリン (小中のみ)					黒ごまプリン(小中のみ)						
	さつまいもごはん・牛乳		牛乳			精白米・さつまいも		こんぶ (だし)		609	728	
	さけのもみじ焼き	さけ		にんじん			マヨネーズ					
23 木	小松菜のごまあえ			小松菜・にんじん	もやし	さとう	ごま	しょうゆ		27.0	32.1	
	とうふのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ		ねぎ	たまねぎ			にぼし (だし)				
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米						
	あつあげとひじきのうま煮	あつあげ・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・にぼし (だし)		651	805	
24 金	とん汁	ぶた肉・みそ		にんじん・ねぎ	もやし	さつまいも		にぼし (だし)				
	ごぼうアーモンド				ごぼう	でんぶん・さとう	アーモンド・なたね油	みりん・しょうゆ		20.9	25.1	
	ラ・フランスゼリー					ラ・フランスゼリー						
	コッペパン・手作りりんごジャム(幼・小)				りんご・レモン	コッペパン・さとう						
27 月	きなこあげパン (中)	きなこ				コッペパン・さとう	なたね油			573	815	
	牛乳		牛乳									
	あさりのチャウダー	あさり・白いんげん豆・ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・コーンスターチ	なたね油	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ		24.0	31.9	
	チョップドサラダ	ささみ油つけ		にんじん	キャベツ・きゅうり・セロリ・レモン	さとう	なたね油					
29 水	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				661	814	
	ヤンニョムチキン	とり肉			にんにく・しょうが	でんぶん・さとう	なたね油	トマトケチャップ・しょうゆ・トウバンジャン				
	チョレギサラダ		味つけのり	ほうれん草・にんじん	もやし		ごま	ドレッシング				
	トック入りわかめスープ		わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	トック		がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		26.3	31.2	
30 木	チーズ		チーズ									
	菜めし・牛乳		牛乳			精白米		菜めしのもと		614	744	
	こうやどうふのたまごとじ	たまご・ぶた肉・こうやどうふ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ	さとう		しょうゆ・けずりぶし (だし)				
	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		22.5	26.6	
31 金	野菜マフィン (小中のみ)					野菜マフィン(小中のみ)						
	牛どん・牛乳	牛肉	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ	精白米・こんにゃく さとう・でんぶん		しょうゆ・みりん		602	799	
	切りばし大根のあえもの	まぐろの油づけ	こんぶ	にんじん	きゅうり・とうもろこし・切りばし大根	さとう	ごま油	しょうゆ				
	さといもチップスの のむヨーグルト (中のみ)		青のり のむヨーグルト(中のみ)			さといも	なたね油			19.5	26.4	
30 木	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				608	864	
	かぼちゃのチーズ焼き	ベーコン	チーズ	かぼちゃ・パセリ	たまねぎ	米粉						
	カラフルサラダ	かまぼこ		にんじん	キャベツ・きゅうり・レモン	さとう	なたね油					
	ミネストローネ	白いんげん豆・ハム		にんじん・トマト	たまねぎ・セロリ	マカロニ	なたね油	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ		29.6	39.7	
31 金	ミックスナッツ (中のみ)						ミックスナッツ(中のみ)					
	ハヤシライス・牛乳	牛肉	牛乳・チーズ	にんじん・トマト	たまねぎ・エリンギ・えだ豆 にんにく	精白米・じゃがいも 小麦粉・さとう	なたね油・バター	トマトピューレ・がらスープ・ウスターソース ぶどう酒・チキンコンソメ・からし		674	832	
	りっちゃんサラダ	ハム・かつおぶし	こんぶ	トマト・にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油	しょうゆ		22.9	27.5	
	ぶどうゼリー (小中のみ)					ぶどうゼリー(小中のみ)						

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）	628	24.6	19.8	28.3%	353	93	3.6	3.0	247	0.81	0.54	30	5.5	2.2
中学生	783	30.2	23.4	26.9%	403	114	4.6	3.8	288	1.06	0.64	37	6.9	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の必要場合は、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。

※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。

川添小・林小・多肥小・協和中・龍雲中・川添幼

▼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

