

10月分學微給食獻立衰

令和7年10月1日 高松市教育委員会 (公財)高松市学校給食会

		使用する食品を								
曜	柳江石	(赤) おもに体 おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質	(緑) おもに おもにカロテン 緑黄色野菜	使 用 す る 食 」 工体の調子を整えるもの おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	品 名 (黄) おもにエネル= おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	ギーのもとになるもの おもに脂質 油脂類・種実類	調味料他	栄養 小学生 エネルギ たんぱ・	中学生 一(kcal
_	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
1 (大)	ツナサラダ ミネストローネ	まぐろの油づけ 白いんげん豆・ベーコン		トマト・にんじん	キャベツ・きゅうり たまねぎ・セロリ	マカロニ	なたね油	ドレッシング がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ		
(= /	野菜マフィン	Tronge Tronge		1 1 1 1270 70	restrict the second sec	野菜マフィン	S7C-181III		21.0	24.3
	麦ごはん・ふりかけ・牛乳		牛乳	にんじん		精白米・精麦 さといも・こんにゃく		ふりかけ	647	792
2 (木)	さといもと野菜のそぼろ煮	とり肉		さやいんげん	たまねぎ	さとう・でんぷん	なたね油	しょうゆ・にぼし(だし)		
(AIA)	だんご汁 月見ゼリー	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	大根	白玉だんご 月見ゼリー		にぼし (だし)	21.8	26.3
	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・グリンピース・ほししいたけ			しょうゆ・こんぶ (だし)	(00	822
3金	さつまいものあげもん	> 18 > 1 1 - 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1		1-101 1-40	L 1 1 10	さつまいも・天ぷら粉	なたね油	1 . 7 . 4 . 1 . 1 . 1 . 4 . 1	688	822
(並)	うずらたまご入りふしめん汁 しょうゆ豆	うずらたまご・かまぼこ しょうゆ豆		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
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			626	784
6	魚のすだちソースかけ しそこんぶあえ	赤魚	塩こんぶ	ほうれん草・にんじん	すだち	米粉・でんぷん・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん 赤じそ粉	636	704
(月)	かぼちゃのみそ汁	油あげ・みそ	<u> </u>	かぼちゃ・ねぎ	たまねぎ			にぼし(だし)	23.7	28.7
	ブルーベリーゼリー		나때			ブルーベリーゼリー				
_	小型コッペパン・牛乳 きのこスパゲティ	とり内・ベーコン	牛乳 のり	にんじん・ピーマン	たまねぎ・えのきたけ・エリンギ	小型コッペハン スパゲティ	たわかけ	ぶどう酒・しょうゆ	590	762
(火)	イタリアンサラダ	とり肉・ベーコン	000	ピーマン	しめじ・にんにく キャベツ・きゅうり・とうもろこし	スハケティ	なたね油	チキンコンソメ		
	りんご			E-47	りんご			FD9929	23.9	30.5
	麦ごはん・牛乳		牛乳	1-112		精白米・精麦			578	721
8	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	318	721
(7K)	台りのえ ロー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・		* 10 + 1	小松菜・にんじん	キャベツ	<i>3</i> -1-≥	**+	ドレッシング	23.2	27.7
	カレーじゃこ	H-15 34-2-19	ちりめん	1-1101	7 12 12	さとう 精白米・精麦	ごま	みりん・しょうゆ・カレー粉		
9	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	こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ	599	692
(*)	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 にんじん・ねぎ	ごぼう たまねぎ・えのきたけ	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)	10.7	22.0
	わらびもち			,	700	わらびもち			19.7	22.8
10	麦ごはん・牛乳 ヤンニョムチキン	とり肉・みそ	牛乳		にんにく・しょうが	精白米・精麦 でんぷん・米粉・さとう	ななわめ、ブキ	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	こり内・みて	のり	小松菜・にんじん	もやし	でんぶん・木材・さこう	なだね曲・こま	ドレッシング	26.0	22.2
	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	26.8	32.3
	コッペパン・牛乳		牛乳		たまねぎ・エリンギ・しめじ	コッペパン		トマトケチャップ・トマトピューレ	658	843
14	ハンバーグきのこソースかけ	ハンバーグ			えのきたけ・しょうが・にんにく	さとう	なたね油	ウスターソース・みりん・しょうゆ		0.0
(XX)	ゆでブロッコリー	白いんげん豆		ブロッコリー		じゃがいも		がらスープ・ぶどう酒	29.5	37.5
	あさりのチャウダー	あさり・ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ	コーンスターチ	バター	チキンコンソメ		0,10
15	さつまいもごはん・牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん・チンゲンサイ	キャベツ・たまねぎ・しょうが	精白米・さつまいも さとう	ごま なたね油	こんぶ (だし) しょうゆ・みりん	594	738
(7K)	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
16	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	ab de do Nde	しょうゆ・みりん・にぼし(だし)	577	684
(木)	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
1	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・グリンピース	精白米・精麦・じゃがいも	なたね油	トマトピューレ・がらスープ・ぶどう酒	630	783
	りっちゃんサラダ	ハム・かつおぶし	こんぶ	にんじん	にんにく キャベツ・きゅうり・とうもろこし	小麦粉・さとう さとう	なたね油	ウスターソース・チキンコンソメ・からし粉 しょうゆ	21.6	26.0
, ,	ミニトマト		the coll	ミニトマト		A Milylet . O	F		21.6	26.0
20	きなこあげパン・牛乳 肉だんごと野菜のスープ煮	きなこ 肉だんご	牛乳	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・はくさい・しょうが	全粒粉パン・さとう 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
(月)	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	菜めし(麦入り)・牛乳	しい内 ナナブ フェカジニン	牛乳	1-1 101 - 201 1 1 1 1 1	*+** 111 1 1 1 1 1	精白米・精麦		菜めしごはんのもと	640	781
火	こうやどうふのたまごとじ あえもの	とり肉・たまご・こうやどうふ		にんじん	たまねぎ・ほししいたけ	さとう	ごま油	しょうゆ・けずりぶし (だし) しょうゆ	22.0	000
. ,	ヨーグルト		ヨーグルト				- 5.114		32.0	38.2
22	麦ごはん・牛乳 さばのしょうが煮	さばのしょうが煮	牛乳			精白米・精麦			625	803
177	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	u.al	にんじん・ねぎ	大根・しいたけ	うどん		にぼし (だし)	23.2	28.9
23	ごはん・ふりかけ・牛乳 がんもどきとひじきのうま煮	がんもどき・牛肉	生乳 ひじき	にんじん・さやいんげん	ごぼう	精白米 こんにゃく・さとう	なたね油	ふりかけ しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)	549	684
(木)	野菜とたくあんのごまあえ	7.1300 174		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	とかは ウ・・・・・・・・・	牛乳	MIZ+ - 1+1 1% 1 -01	たまわざ、エリンゴ	コッペパン	takanah wa	1877 P >018 EXE 4 L	604	760
	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	十乳	かぼちゃ・にんじん・パセリ にんじん	たまねぎ・エリンギ キャベツ・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 オリーブ油	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ		
	ぶどうゼリー					ぶどうゼリー			24.1	30.0
	麦ごはん・牛乳		牛乳		キャベツ・たまねぎ・しめじ	精白米・精麦		みりん・しょうゆ	622	829
7	さけのちゃんちゃん焼き風	さけ・みそ		さやいんげん	とうもろこし・しょうが	でんぷん・さとう	なたね油	けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)		
(月) 	いももち汁	油あげ	チーズ (中のみ)	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) 麦ごはん・しじみのつくだ煮・牛乳	しじみつくだ煮	キ乳 (中のみ)			精白米・精麦			(01	77.4
28		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・でんぷん	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
	バンサンスー	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
20	あぶたまどんぶり (妻ごけん)・生到	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・でんぷん		しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)	714	890
29 (水)			小にぼし			さつまいも・さとう	なたね油			
.= 7	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		ぶどう酒・ウスターソース・しょうゆ	611	779
30(木)	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	みりん・カレー粉・チキンコンソメ		
(1)	ゆで野菜 コーンクリームスープ	ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん・パセリ	カリフラワー 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		牛乳牛乳	10000-7129	こ ノ ひ ク こ し ・ /こま 4 は さ	精白米・精麦	・み/に4号(田	からスープ・チャンコンソメ わかめごはんのもと	E(1	605
	秋野菜の煮もの	とり肉			ごぼう・れんこん・しめじ	さといも・さとう・でんぷん	ごま油	しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	564	695
(金)	すまし汁 みかん	とうふ・かまぼこ		にんじん・ねぎ	たまねぎ みかん			しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	20.8	25.1
	271310				1 4/14 10					

10月学校給食栄養量(22回平均)

みかん

▼さらに詳しい情報はこちらから▼

	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。



10月分學鐵給食獻立衰

令和7年10月1日 高松市教育委員会 (公財)高松市学校給食会

					使 用 す る 食 に				사 를	養価
B		(赤)おもに体	をつくるもの	(緑) おもに		1	デーのもとになるもの			中学生
(曜)		おもにたんぱく質		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	調味料他		— (kcal)
(42)		魚・肉・たまご・豆・豆製品		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	
	麦ごはん・牛乳	W 1 100 T TEN	牛乳	1005-0-2351		精白米・精麦	7回の日本 1主ノスペ			
1	さばのみそ煮	さばのみそ煮							549	685
(7K)	チンゲンサイのあえもの			チンゲンサイ・にんじん			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		** * 10 > 1	しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
2	コーンピラフ(麦入り)・牛乳 ツナサラダ	ウインナー まぐろの油づけ	牛乳	にんじん	たまねぎ・とうもろこし・エリンギ・えだ豆 キャベツ・きゅうり	有日本・有友	なたね油	チキンコンソメ ドレッシング	688	793
(*)		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	242
	野菜マフィン(小中のみ)					野菜マフィン(小中のみ)			21.0	24.3
	麦ごはん・ふりかけ(小中のみ)・牛乳		牛乳	1-1101		精白米・精麦		ふりかけ (小中のみ)	647	792
3	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・でんぷん	なたね油	しょうゆ・にぼし (だし)	047	172
(金)	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)		-1 -d1			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・グリンピース・ほししいたけ		ナナ かか	しょうゆ・こんぶ(だし)	688	822
6 (月)	さつまいものあげもん 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	さつまいも・天ぷら粉 ふしめん	なだれる	しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
V 3/	しょうゆ豆(小中のみ)	しょうゆ豆(小中のみ)		1270070 1488	7.6.4%.0	33.00970		0 2 7 3 17 3 9 22 0 (12.0) 2 10 23 (12.0)	21.6	25.1
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
7	魚のすだちソースかけ	赤魚			すだち	米粉・でんぷん・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	636	784
(X)	しそこんぶあえ かぼちゃのみそ汁	油あげ・みそ	塩こんぶ	ほうれん草・にんじん かぼちゃ・ねぎ	キャベツ・もやし たまねぎ			赤じそ粉 にぽし (だし)		
	ブルーベリーゼリー(小中のみ)	祖のけずみて		7-1457 146	7.5.14.6	ブルーベリーゼリー (小中のみ)		1000 (20)	23.7	28.7
	食パン(袋入り)・牛乳		牛乳			食パン(袋入り)			501	-
8	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
(7K)	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)		11.001		りんご (小中のみ)	Meta-Maria del 1				
	麦ごはん・牛乳		牛乳	にんじん		精白米・精麦 じゃがいも			578	721
9	オリーブ豚とじゃがいもの煮もの	ぶた肉		さやいんげん	たまねぎ	こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ	310	, 21
(木)	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(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	21.1
	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	なたね油	しょうゆ	599	692
10	きんぴら	てんぷら	くきわかめ	さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・さとう 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)	399	092
(金)	焼きふのすまし汁	4	, , , , , ,	にんじん・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)	19.7	22.8
	わらびもち (小中のみ)		11 -01			わらびもち(小中のみ)			17.7	22.0
11	麦ごはん・牛乳 ヤンニョムチキン	とり肉・みそ	牛乳		にんにく・しょうが	精白米・精麦 でんぷん・米粉・さとう	たたわ油・デキ	トマトケチャップ・しょうゆ・みりん・コチジャン	637	787
1 2 7	チョレギサラダ	COMPORT	のり	小松菜・にんじん	もやし	(70370 700) 827	37と4&任 とよ	ドレッシング	26.0	22.2
	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	26.8	32.3
	コッペパン・牛乳		牛乳		たまねぎ・エリンギ・しめじ	コッペパン		しつしたチャップ・しつしゅ・・1・	658	843
15	ハンバーグきのこソースかけ	ハンバーグ			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	038	043
(7K)	ゆでブロッコリー			ブロッコリー		19 . 18		105 m 2 % 10 % \TT	20.5	27.5
	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	29.5	37.5
16	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 とうふ・油あげ・みそ		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・ほししいたけ	さとう こんにゃく	なたね油 ごま油	しょうゆ・みりん にぽし (だし)	24.1	29.2
100	みそけんちん汁 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	こま価	しょうゆ・みりん・にぼし(だし)	577	684
	4	,,,,	かまあげいりこ粉つき				なたね油			
(金)	ごま酢あえ			チンゲンサイ・にんじん		さとう	ごま	しょうゆ・ポン酢	25.0	29.8
20	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・グリンピース にんにく	精日米・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
(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)	Jr. Jr	杜明	ミニトマト(小中のみ)		↑ \\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	ale de de Nels		21.0	
21	きなこあげパン・牛乳 肉だんごと野菜のスープ煮	きなこ 肉だんご	牛乳	にんじん・チンゲンサイ	 たまねぎ・はくさい・しょうが	全粒粉パン・さとう はるさめ	なたね油なたね油・ごま油	がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ	648	827
(90)	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
22 (7K)	こうやどうふのたまごとじ あえもの	とり肉・たまご・こうやどうふ		にんじん・さやいんげん にんじん	たまねぎ・ほししいたけ	さとう	ごま油	しょうゆ・けずりぶし (だし) しょうゆ		
(33)	ヨーグルト(小中のみ)		ヨーグルト(小中のみ)		<u> </u>		- 5.114	- W 7.7	32.0	38.2
	麦ごはん・牛乳	Series Series	牛乳			精白米・精麦			625	803
7 - 3	さばのしょうが煮 大根と水菜のあえもの	さばのしょうが煮 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		
(11)	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	よんな田 こよ田	にぼし(だし)	23.2	28.9
2/	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
金	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 小松菜・にんじん	ごぼう キャベツ・もやし・たくあん	こんにゃく・さとう	なたね油 ごま	しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし) しょうゆ	19.9	23.5
	野菜とたくあんのごまあえ コッペパン・牛乳		牛乳	イガム米・にんしん	コマ・ハノ・もヤレ・たくめん	コッペパン		U & 719		
	かぼちゃのシチュー	とり肉・白いんげん豆	7 7 -	かぼちゃ・にんじん・パセリ		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
(月)	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) 麦ごはん・牛乳		牛乳			ぶどうゼリー(小中のみ) 精白米・精麦				
28	さけのちゃんちゃん焼き風	さけ・みそ	. 45	さやいんげん	キャベツ・たまねぎ・しめじ	でんぷん・さとう	なたね油	みりん・しょうゆ	622	829
(火)	いももち汁	油あげ		にんじん・ねぎ	とうもろこし・しょうが 大根・たまねぎ	いももち	S1-2-3-1H	けずりぶし (だし)・こんぶ (だし) しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		22.5
	チーズ(中のみ)	іщчэтэ	チーズ (中のみ)	1-10010 440	/NIX /C 0 /40 C			0 & 719 V/710 11 7 7 WO (1CO/*C/VM(1CO)	24.9	33.5
	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)				精白米・精麦			624	774
29 (7K)	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・でんぷん	なたね油	しょうゆ・トマトケチャップ チキンコンソメ		
(3.9)	バンサンスー	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
30	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・でんぷん		しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)	714	890
(木)	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	47.7	49.7
	コッペパン・牛乳	N. h. of-	牛乳	1-1.101	h h h h h	コッペパン	A 1 1 1 1	ぶどう酒・ウスターソース・しょうゆ	611	779
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	みりん・カレー粉・チキンコンソメ		
(112)	ゆで野菜 コーンクリームスープ	ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん・パセリ	カリフラワー 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

10月学校給食栄養量(22回平均)

コーンクリームスープ

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 g脂肪エネルギー比 mg mg kcal mg mg μg mg mg mg 小学生(中学年) 623 19.4 28.1% 355 91 3.5 3.0 224 0.71 0.54 22.9 26.7% 3.9 2.7 29.5 393 109 35 7.7 772 4.6 262 0.91 0.61

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



がらスープ・チキンコンソメ







※都合により、献立を変更する場合があります。

ベーコン

※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。

※ドレッシング、チキンコンソメは乳・卵板さを使用しています。 ※木材バンには、小麦材とグルテン(小麦材たんはく質)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。

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



10月分學簽給食獻立衰

令和7年10月1日 高松市教育委員会 (公財)高松市学校給食会

					使 用 す る 食 は	品 夕			栄養	養価
	±1:	(赤)おもに体	をつくるもの	(緑)おもに	<u>、 </u>		デーのもとになるもの			中学生
(曜)	献立名	おもにたんぱく質		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	調味料他		(kcal)
		魚・肉・たまご・豆・豆製品		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)
	コッペパン・牛乳	大豆・ぶた肉	牛乳			コッペパン		トマトピューレ・トマトケチャップ	646	802
1 (7k)	ポークビーンズ	ベーコン		にんじん	たまねぎ	じゃがいも・さとう	なたね油	ぶどう酒・ウスターソース・チキンコンソメ		
(30)	フレンチサラダ		7 Kill (4 H 0 7)	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) 麦ごはん・牛乳		ヨーグルト(小中のみ) 牛乳			 精白米・精麦				
2	さばのみそ煮	さばのみそ煮	130			180/190			549	685
(木)				チンゲンサイ・にんじん			ごま	ドレッシング	23.6	28.4
	とうふとわかめのすまし汁 コーンピラフ (麦入り)・牛乳	とうふ ウインナー	わかめ 牛乳	ねぎ にんじん	たまねぎ・えのきたけ 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	しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし) チキンコンソメ		
3	ツナサラダ	まぐろの油づけ	1.40	VC/U 0/U	キャベツ・きゅうり	相口小:相交	74.7と44(田	ドレッシング	688	793
(金)	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)		小 园			野菜マフィン(小中のみ)		> h & h / (h + o 7)	21.0	24.5
	麦ごはん・ふりかけ(小中のみ)・牛乳	1 10 11	牛乳	にんじん	L 1- 1- 4°	精白米・精麦 さといも・こんにゃく	ak ak aa NE	ふりかけ (小中のみ)	647	792
6	さといもと野菜のそぼろ煮	とり肉		さやいんげん	たまねぎ	さとう・でんぷん	なたね油	しょうゆ・にぼし(だし)		
(4.3/	だんご汁 月見ゼリー (小中のみ)	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	大根	白玉だんご 月見ゼリー(小中のみ)		にぼし (だし) 	21.8	26.3
	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・グリンピース・ほししいたけ			しょうゆ・こんぶ (だし)	600	022
7	さつまいものあげもん					さつまいも・天ぷら粉	なたね油		688	822
(火)	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) 麦ごはん・牛乳	しょうゆ豆(小中のみ)	牛乳			 精白米・精麦				
	魚のすだちソースかけ	赤魚	1 70		すだち	米粉・でんぷん・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	636	784
(水)	しそこんぶあえ	\L_b_1 \\\ \ = \ = \ \	塩こんぶ	ほうれん草・にんじん				赤じそ粉		
,= 7	かぼちゃのみそ汁 ブルーベリーゼリー(小中のみ)	油あげ・みそ		かぼちゃ・ねぎ	たまねぎ	ブルーベリーゼリー (小中のみ)		にぼし (だし)	23.7	28.7
	小型コッペパン・牛乳		牛乳			小型コッペパン				
9	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	スパゲティ	なたね油	ぶどう酒・しょうゆ	590	762
(*)	イタリアンサラダ			ピーマン	しめじ・にんにく			チキンコンソメ ドレッシング	22.0	20.5
	りんご(小中のみ)			-	りんご (小中のみ)				23.9	30.5
	麦ごはん・牛乳		牛乳	17 1 10 1		精白米・精麦			578	721
10		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	5/8	721
(金)	香りあえ			小松菜・にんじん	キャベツ			ドレッシング	22.2	07.7
	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	なたね油	しょうゆ	500	602
14		てんぷら	くきわかめ	さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・さとう 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)	599	692
(火)	焼きふのすまし汁	(703.9	(C 1) // U)	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	ふ	C&III C&	しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	19.7	22.8
	わらびもち(小中のみ)					わらびもち(小中のみ)			17.7	22.0
1.5	麦ごはん・牛乳 ヤンニョムチキン	とり肉・みそ	牛乳		にんにく・しょうが	精白米・精麦 でんぷん・米粉・さとう	かたわ油・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	C JM · B·C	のり	小松菜・にんじん	もやし	Charle Miller	はた48個 * こよ	ドレッシング	26.0	22.2
	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	26.8	32.3
	コッペパン・牛乳		牛乳		 たまねぎ・エリンギ・しめじ	コッペパン		トマトケチャップ・トマトピューレ	658	843
16	ハンバーグきのこソースかけ	ハンバーグ			えのきたけ・しょうが・にんにく	さとう	なたね油	ウスターソース・みりん・しょうゆ	030	043
(木)	ゆでブロッコリー	<u> </u>		ブロッコリー		19 . 191 . 1		1.0 > -0 > 1.0 > NOT	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	29.3	37.3
17	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
(金)	ぶた肉と野菜のいためもの みそけんちん汁	ぶた肉 とうふ・油あげ・みそ		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・ほししいたけ	さとう こんにゃく	なたね油 ごま油	しょうゆ・みりん にぼし (だし)	24.1	29.2
1100	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	C & III	しょうゆ・みりん・にぼし(だし)	577	684
3 (月)	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 たまねぎ・エリンギ・グリンピース	さとう 精白米・精麦・じゃがいも	ごま	しょうゆ・ポン酢 トマトピューレ・がらスープ・ぶどう酒	25.0	29.8
21	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	にんにく	付日木・桐友・しゃかいも 小麦粉・さとう	なたね油	ウスターソース・チキンコンソメ・からし粉	630	783
(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) きなこあげパン・牛乳	きなこ	牛乳	ミニトマト(小中のみ)		全粒粉パン・さとう	なたね油		648	827
(7K)	肉だんごと野菜のスープ煮	肉だんご			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		
(31)	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
23	菜めし(麦入り)・牛乳 こうやどうふのたまごとじ	とり肉・たまご・こうやどうふ	牛乳	にんじん・さやいんげん	たまねぎ・ほししいたけ	精白米・精麦 さとう		菜めしごはんのもと 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
	ヨーグルト(小中のみ)		ヨーグルト(小中のみ)			1645 pt 1640 -440			32.0	30.2
24	麦ごはん・牛乳 さばのしょうが煮	さばのしょうが煮	牛乳			精白米・精麦			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
	うちこみ汁	油あげ・みそ	4.01	にんじん・ねぎ	大根・しいたけ	うどん		にぼし (だし)		
27	ごはん・ふりかけ (小中のみ)・牛乳 がんもどきとひじきのうま煮	がんもどき・牛肉	牛乳 ひじき	にんじん・さやいんげん	ごぼう	精白米 こんにゃく・さとう	なたね油	ふりかけ(小中のみ) しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)	549	684
	野菜とたくあんのごまあえ		200	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	1- 10 to to to to to	牛乳	Lifety in the control	* + 4 + 4° - 11 × 11°	コッペパン	ىدە. ئالارلىق ئالىق ئالارلىق ئالىق ئالارلىق ئال	182 mg 3018 2 mg - 1	604	760
	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	午乳	かぼちゃ・にんじん・パセリ にん じん	たまねぎ・エリンギ キャベツ・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 オリーブ油	┃ がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ		
	ぶどうゼリー (小中のみ)	- 14		1-10-010	1111/2 ピザノリ・レモン	ぶどうゼリー(小中のみ)	ペラーノ佃		24.1	30.0
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			622	829
7.3	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	でんぷん・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	029
(7K)	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)	1 107 1 1048/11	チーズ (中のみ)						,,	
30	麦ごはん・しじみのつくだ煮(小中のみ)・牛乳		十孔	1-1101 .0 -	はくさい・たまねぎ・たけのこ	精白米・精麦	على والم	しょうゆ・トマトケチャップ	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	ほししいたけ・にんにく	さとう・でんぷん	なたね油	チキンコンソメ	25.0	30.4
	バンサンスー	ハム	4.0	17/10/1-10	もやし・きゅうり	はるさめ・さとう 精白米・精麦	ごま油	しょうゆ・からし粉		
31	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	さとう・でんぷん		しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)	714	890
(金)	さつまいもといりこのかんろ煮 切りぼし大根のあえもの	すぐるの沖づけ	小にぼし	L-6 1° 6	きゅうり・切りぼ! 七坦	さつまいも・さとう	なたね油 ごま油	しょうゆ	24.9	29.9
	約つはし人恨のめんもの	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	しる個	U & J \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \		

10月学校給食栄養量(22回平均)

エネルギー たんぱく質 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 脂質 g 脂肪エネルギー比 kcal mg mg mg μg mg mg mg mg 小学生(中学年) 625 27.9% 362 92 3.0 222 0.71 0.54 29 26.5% 400 110 4.8 35 7.9 2.7 774 29.6 22.8 3.8 260 0.93 0.63

▼さらに詳しい情報はこちらから▼









※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。



10月分學鐵給食獻立長

令和7年10月1日 高松市教育委員会 (公財)高松市学校給食会

					使用する食	品名			栄養	§価
曜	献立名	(赤) おもに体 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	(緑) おもに おもにカロテン 緑黄色野菜	本の調子を整えるもの 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	ギーのもとになるもの おもに脂質 油脂類・種実類	調味料他	小学生 エネルギ・ たんぱく	(kcal)
1	麦ごはん・牛乳	かた内 7.2	牛乳	1-1111 12>	ナーベル たまわせ 1 , るが 12/12/	精白米・精麦	ごま油	1 ころみ ナノフカーハーフ しわざいご	547	680
()K)	ホイコーロー 中華スープ	ぶた肉・みそ とうふ・ハム		にんじん・ピーマン チンゲンサイ・にんじん	キャベツ・たまねぎ・しょうが・にんにく たまねぎ・えのきたけ	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 がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	24.2	29.0
	コッペパン・牛乳	2 7 12 1	牛乳	7 7 7 7 1 1270 70	700,400 700,000	コッペパン	S/C4KIH CKIH	N 331 7 8 8 3 9 7 1 0 = 0 3 3		
2	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	646	802
(木)	フレンチサラダ	7,-37		ブロッコリー	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ぶどう酒・ウスターソース・チキンコンソメ ドレッシング	29.0	25.2
	ヨーグルト (小中のみ)		ヨーグルト(小中のみ)						28.9	35.2
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			549	685
3	さばのみそ煮 チンゲンサイのあえもの	さばのみそ煮		チンゲンサイ・にんじん	きゅうり		ごま	ドレッシング		
\ <u></u>	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		26	しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	23.6	28.4
	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 ミネストローネ	まぐろの油づけ		トマト・にんじん	キャベツ・きゅうり たまねぎ・セロリ	マカロニ	なたね油	ドレッシング がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ		
(73)	野菜マフィン(小中のみ)	日いんけん豆・ハーコン		r v r · ven on	7.5.44.2 * 2.11	野菜マフィン(小中のみ)	/よ/こ44代田	からスープ・ぶとう値・テインコンプグ	21.0	24.3
	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)	6.47	700
7	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・でんぷん	なたね油	しょうゆ・にぼし (だし)	647	792
(火)	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)			21.0	20.3
	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・グリンピース・ほししいたけ		to to to dele	しょうゆ・こんぶ (だし)	688	822
8 (7k)	さつまいものあげもん 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	さつまいも・天ぷら粉 ふしめん	なってれる出	しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
(37)	しょうゆ豆(小中のみ)	しょうゆ豆(小中のみ)		7,0				(100)	21.6	25.1
	麦ごはん・牛乳	-1.6	牛乳		. h- 10 h-	精白米・精麦	h h !		626	704
9	魚のすだちソースかけ しそこんぶあえ	赤魚	塩こんぶ	ほうれん草・にんじん	すだち キャベツ・もやし	米粉・でんぷん・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん 赤じそ粉	636	784
(*)	かぼちゃのみそ汁	油あげ・みそ	一二二ノレホ	かぼちゃ・ねぎ	たまねぎ			ぶして初 にぼし (だし)	23.7	28.7
	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)			23.1	20.7
	食パン(袋入り)・牛乳		牛乳		ちまわぎ きのもれ ニリンド	食パン(袋入り)		>> レンス 河口 しょ まょみ	591	729
10	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	371	
(金)	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) 麦ごはん・牛乳		 牛乳		りんご (小中のみ)	梅· 古· 基· 基				
	h /	>> rt1	十孔	にんじん	4 + 10 +9	精白米・精麦 じゃがいも		1 . 710	578	721
14	オリーブ豚とじゃがいもの煮もの	ぶた肉		さやいんげん	たまねぎ	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 みりん (小中のみ)・しょうゆ (小中のみ)	23.2	27.7
	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)	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
15	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)	0,,,	
(7K)	焼きふのすまし汁			にんじん・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)	19.7	22.8
	わらびもち (小中のみ)		牛乳			わらびもち(小中のみ) 精白米・精麦				
16	ヤンニョムチキン	とり肉・みそ	十七		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・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
	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	20.0	32.3
	コッペパン・牛乳		牛乳		たまねぎ・エリンギ・しめじ	コッペパン		トマトケチャップ・トマトピューレ	658	843
17	ハンバーグきのこソースかけ	ハンバーグ			えのきたけ・しょうが・にんにく	さとう	なたね油	ウスターソース・みりん・しょうゆ		
(金)	ゆでブロッコリー	白いんげん豆		ブロッコリー		じゃがいも		がらスープ・ぶどう酒	29.5	37.5
	あさりのチャウダー	あさり・ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ	コーンスターチ	バター	チキンコンソメ	27.0	07.0
20	さつまいもごはん・牛乳	No. b. mbs	牛乳	1-1101	1	精白米・さつまいも	ごま	こんぶ (だし)	594	738
(月)	ぶた肉と野菜のいためもの みそけんちん汁	ぶた肉 とうふ・油あげ・みそ		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	さとう こんにゃく	なたね油ごま油	しょうゆ・みりん にぼし (だし)	24.1	29.2
201	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	COIM	しょうゆ・みりん・にぼし(だし)	577	684
从	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			29.8
	ごま酢あえ			チンゲンサイ・にんじん		さとう 精白米・精麦・じゃがいも	ごま	しょうゆ・ポン酢 トマトピューレ・がらスープ・ぶどう酒	25.0	
22	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	にんにく	小麦粉・さとう	なたね油	ウスターソース・チキンコンソメ・からし粉	630	783
(JK)	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) きなこあげパン・牛乳	きなこ	牛乳	ミニトマト(小中のみ)		全粒粉パン・さとう	なたね油		6.40	927
23	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
(-15)	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	菜めし (麦入り)・牛乳 こうやどうふのたまごとじ	とり肉・たまご・こうやどうふ	牛乳	にんじん・さやいんげん	たまねぎ・ほししいたけ	精白米・精麦 さとう		菜めしごはんのもと 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	22.0	20.2
	ヨーグルト (小中のみ)		ヨーグルト(小中のみ)						32.0	38.2
27	麦ごはん・牛乳 さばのしょうが煮	さばのしょうが煮	牛乳			精白米・精麦			625	803
2/ (月)	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	02.0	20.0
	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)	23.2	28.9
28	ごはん・ふりかけ (小中のみ)・牛乳 がんもどきとひじきのうま煮	がくまびき、仕内	牛乳 フトドキ	176112. 20111111	ごぼう	精白米	たたわがth	ふりかけ (小中のみ)	549	684
(火)	野菜とたくあんのごまあえ	がんもどき・牛肉	ひじき	にんじん・さやいんげん 小松菜・にんじん	こはつ キャベツ・もやし・たくあん	こんにゃく・さとう	なたね油 ごま	しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし) しょうゆ	19.9	23.5
	コッペパン・牛乳		牛乳		0,0,0,0,0	コッペパン			604	760
7.5	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		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
(7K)	カラフルサラダ ぶどうゼリー (小中のみ)	ハム		にんじん	キャベツ・きゅうり・レモン	さとう ぶどうゼリー(小中のみ)	オリーブ油		24.1	30.0
	あとっセリー (小中のみ) 麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
30	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	でんぷん・さとう	なたね油	みりん・しょうゆ	622	829
100	いももち汁	油あげ		にんじん・ねぎ	とうもろこし・しょうが 大根・たまねぎ	いももち	2 = . 21M	けずりぶし(だし)・こんぶ(だし) しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	046	22.5
(木)		іщчэтэ	チーズ (中のみ)	1-10010 140	/NIA /C & 4&C	1.009		0 & 7 % «/· 7/10 17 3 7 AD (100) C/0A(100)	24.9	33.5
(木)	チーズ(中のみ)					摔力业, 摔主				774
	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		11.2 61	精白米・精麦			624	114
31 金		しじみつくだ煮(小中のみ) あつあげ・ぶた肉	牛乳	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・でんぷん	なたね油	しょうゆ・トマトケチャップ チキンコンソメ	624 25.0	30.4

10月学校給食栄養量(22回平均)

▼さらに詳しい情報はこちらから▼

	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。

※ドレッシング、デキンコングメは乳・卵扱さを使用しています。 ※木材バンには、小麦材とグルデン(小麦材だんはく負)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。



10月分學鐵給食獻立長

令和7年10月1日 高松市教育委員会 (公財) 高松市学校給食会

						D 夕			おき	阜/正
		(赤)おもに体	をつくるもの	(紀) おもに	<u>使 用 す る 食 </u> :体の調子を整えるもの	r	ドーのもとになるもの		栄養 小学生	
(曜)	献立名	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	調味料他	エネルギ	— (kcal)
	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
1 (71/2)	野菜のごまあえ	油もば スス		チンゲンサイ・にんじん	もやし	ナ ヘナル・ナ	ごま	しょうゆ		
(7K)	さつまいものみそ汁 豆乳プリンタルト	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ		さつまいも 豆乳プリンタルト		にぼし (だし)・こんぶ (だし) 	22.4	26.1
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
2	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	645	810
(木)	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			21.0	20.0
	小型コッペパン・牛乳	S. J. adv. 1 1. S. J.	牛乳	1-1111 10	1. 200 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1.	コッペパン	b b b N		639	816
	ソース焼きスパゲティ チーズサラダ	ぶた肉・かつおぶし	青のり チーズ	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	スパゲティ さとう	なたね油 オリーブ油	とんかつソース・ウスターソース りんご酢		
\(\frac{\pi\epsilon}{\pi}\)	ミックスナッツ			VEN UN	2 4 7 9	829	ミックスナッツ	1 The Car	26.0	32.4
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン	(////////			
6	ポークビーンズ	ぶた肉・大豆		にんじん・トマト	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	621	781
(月)		白いんげん豆		さやいんげん				チキンコンソメ・トマトパウダー		
, _,	アーモンドサラダ ヨーグルト		ヨーグルト	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
	コーノルト ごはん・ひじきのり・牛乳		牛乳・ひじきのり			精白米				
7		グルは	145 00000	1-1101	キャベツ・たまねぎ・エリンギ		たたわかh	1 , 5, 6 7, 10 /	574	714
(W)	ぶた肉のしょうが焼き	ぶた肉		にんじん	しょうが・にんにく	さとう・でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん	21.6	25.5
	切りぼし大根のサラダ		u	にんじん	きゅうり・とうもろこし・切りぼし大根		ごま・ごま油	しょうゆ	21.0	25.5
	ではん・牛乳	レスと、かち内	牛乳	1-1 101	たまねぎ・太ねぎ・しょうが・きくらげ	精白米	でもかったわか	1 よる)角・エナンコンハフ・ . 味しるがとし	580	715
(-)	とうふの中華煮 野菜のドレッシングあえ	とうふ・ぶた肉		にんじん 小松菜・にんじん	たまねざ・太ねざ・しょうが・さくらけ	さこう・でんぶん	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		
(34)	チーズ		チーズ	1 12/10/10/10	510			1 7 7 7 7	23.3	27.6
	麦ごはん・味つけのり・牛乳		牛乳・味つけのり			精白米・精麦			E7/	717
1 (5)	さんまのかんろ煮	さんまのかんろ煮							576	717
(木)	0 1 0 7 17 17			にんじん	もやし・きゅうり			しょうゆ・赤じそ粉	23.0	27.2
	まずは 生型	とうふ・油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	なめこ	(本中) / (本中)		にぼし (だし)	23.0	
10	麦ごはん・牛乳		牛乳		たまねぎ・れんこん・レーズン	精白米・精麦		トマトケチャップ・ウスターソース・カレー粉	576	719
金	ドライカレー	ぶた肉・大豆・牛肉		にんじん	にんにく・しょうが	小麦粉	なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ・トマトパウダー	22.0	20.6
	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	23.8	28.6
The state of the s	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			633	791
14	かまあげいりこのなんばんづけ		かまあげいりこ粉つき		V 70 1 71 mm 1 1910 mm 1 197	さとう	なたね油	しょうゆ・一味とうがらし	000	
	切りぼし大根のあえもの カラフル栄養たまごみそ汁	ナナブ 油ナル ファ		にんじん・小松菜	きゅうり・とうもろこし・切りぼし大根		ごま	しょうゆ にぼし (だし)	36.9	44.7
' 	コッペパン・仕当	たまご・油あげ・みそ	牛乳	にんしん・小松米		でんぷん コッペパン		[[[[[[[[[[[[[[[[[[[600	770
15	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	603	772
(7 K)	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	7 2 3 7		ドレッシング	23.5	28.9
	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	精白米・精麦・じゃがいも	なたね油・バター	がらスープ・ぶどう酒・ウスターソース	626	777
16		ハム・かつおぶし	1 1 2		にんにく	小麦粉・さとう	S/C/MIN / /	チキンコンソメ・からし	020	<u> </u>
(木)	りっちゃんサラダ ミニトマト	ハム・かつおぶし	こんぶ	にんじん ミニトマト	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	21.3	25.8
	ごはん・牛乳		牛乳	<u> </u>		 精白米				
17	秋野菜の煮もの	ぶた肉・あつあげ	1 70	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
(金)	ちぬだんご汁	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				23.2	21.0
	コッペパン・チョコ大豆クリーム・牛乳		牛乳	1-1101	1 1 1 10 1	コッペパン	チョコ大豆クリーム		646	838
(月)	ポトフ	ウインナー ミックスビーンズ		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	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			=0.4	==0
21	肉じゃが	ぶた肉		にんじん	たまねぎ	じゃがいも・こんにゃく	なたね油	しょうゆ	594	753
(W)	ポン酢あえ	かつおぶし		さやいんげん 小松菜・にんじん	もやし	さとう・でんぷん さとう		しょうゆ・ポン酢		6.1
	納豆	納豆		THAK ICHUN	010	907		O & 719 41 41 41 41 41 41 41 41 41 41 41 41 41	25.4	31.3
	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)		7.10
22	さつまいものあげもん					さつまいも天ぷら	なたね油		649	743
(7K)	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	小 型							
23	麦ごはん・牛乳 あつあげとなすのみそいため	あつちげ、かんゆ ファ	牛乳	にんじん	カキわぎ、カオ・カはのフェー・ニギ ロー・	精白米・精麦 さとう・でんぷん	なたね油・ごま油	しょうゆ・チャンフンハイ・レカッシュキュ	567	706
(木)	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・きゅうり	さとう・でんぷん	でま油	しょうゆ・チキンコンソメ・トウバンジャンしょうゆ	21.8	25.9
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦	20.114	- 0. 7 /		
24	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		613	765
(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	20.3	47.1
27	ごはん・小魚のつくだ煮・牛乳	704-151 7 3 A 18 3	牛乳・小魚のつくだ煮	17/10/ 2011/11	たまわざっぽしいたい	精白米	ナナカント	1 , 310 , 11+20 >01 (+01)	587	726
(月)	こうやどうふの煮もの こんぶあえ	ぶた肉・こうやどうふ	塩こんぶ	にんじん・さやいんけん 小松菜・にんじん	たまねぎ・ほししいたけ	さとう	なたね油 ごま	しょうゆ・けずりぶし (だし) しょうゆ	28.0	33.5
	麦ごはん・牛乳		牛乳	1-14/4 10/0/0	010	精白米・精麦	36	O & 7.9		
120	ヤンニョムチキン	とり肉・みそ		ねぎ	にんにく・しょうが	でんぷん・米粉	なたね油・ごま	トマトケチャップ・しょうゆ	627	784
(火)		こりわ・みて	mh - 1 2 - 15			さとう	っよ/これる(田・こま	みりん・トウバンジャン		
1	チョレギサラダ	N-71	味つけのり	にんじん にんじん・ねぎ	もやし・キャベツ	ルスさい	ナッナンかい・プナント	ドレッシング がらフープ・1 ょろゆ・チキンコンパメ	25.5	30.5
	はるさめスープ	ベーコン			たまねぎ	はるさめ 精白米・精麦	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ しょうゆ・みりん		
29	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	相口不・相交 さとう・でんぷん		けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	576	702
(7K)	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		杜一切			わらびもち			20.2	2.10
30	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン		トマトケチャップ・ぶどう酒	603	767
(木)	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・ぶどつ酒 ウスターソース・チキンコンソメ	00.5	00.0
	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	22.5	28.0
21	セルフキンパ(麦ごはん)・牛乳	ぶた肉	牛乳・のり		たまねぎ・もやし・にんにく・しょうが	-		しょうゆ・コチュジャン	583	722
31	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		
	さつまいもチップス					さつまいもチップス			21.0	25.5

10月学校給食栄養量(22回平均)

エネルギー たんぱく質 ビタミンA ビタミンB1 ビタミンB2 ビタミンC 食物繊維 脂質 カルシウム マグネシウム 鉄分 亜鉛 食塩 g 脂肪エネルギー比 kcal mg mg mg μg mg mg mg mg 小学生 (中学年) 609 20.0 29.6% 3.5 3.2 233 0.69 0.54 23 5.5 23.7 373 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。



10月分學鐵給食獻立衰

令和7年10月1日 高松市教育委員会 (公財) 高松市学校給食会

田曜	献立名	(赤) おもに体 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	(緑) おもに おもにカロテン 緑黄色野菜	使 用 す る 食 体の調子を整えるもの おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	(黄) おもにエネルキ おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	デーのもとになるもの おもに脂質 油脂類・種実類	調味料他	栄養 小学生 エネルギ たんぱ	中学生 一(kcal)
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			645	810
1	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 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		
(30)	野菜サラダ 月見ゼリー			ich th	きゅうり・とうもろこし・レモン	さとう 月見ゼリー	なたね油		21.6	26.8
	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)		
2	野菜のごまあえ	114 / / / / / / / / / / / / / / / / / /	130	チンゲンサイ・にんじん		инди ссу	ごま	しょうゆ	670	779
(**)	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			22.4	26.1
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			613	765
3		H-101 -0	きびなごカリカリフライ	1-111		11.77.612	なたね油	1824 - 1.24		
(11/11/11	肉だんごの中華スープ バンバンジーサラダ	肉だんご ささみの油づけ		にんじん	たまねぎ・太ねぎ・しょうが・にんにく 大根・きゅうり	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 ドレッシング	20.5	24.7
	麦ごはん・味つけのり・牛乳	さらかり借うり	牛乳・味つけのり		大阪・さゅうり	精白米・精麦		109000		
6	さんまのかんろ煮	さんまのかんろ煮	1 1 191 191 191 191 191			THE THE STATE OF T			576	717
(月)				にんじん	もやし・きゅうり			しょうゆ・赤じそ粉	22.0	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)	23.0	27.2
	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		しょうゆ・みりん	576	702
17	たくあんあえ			小松菜	もやし・たくあん	さとう・でんぷん	ごま	けずりぶし (だし)・こんぶ (だし) しょうゆ		
100	わらびもち			742*	840.754876	わらびもち	<u></u>		23.2	27.8
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			577	710
8	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	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	576	719
(7K)		37亿内,人立,十内	とファント		にんにく・しょうが			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 コッペパン・牛乳		海そうミックス	にんじん	もやし・きゅうり	さとう コッペパン	なたね油・ごま油	しょうゆ		
	100	ぶた肉・大豆	牛乳	にんじん・トマト				トマトケチャップ・ぶどう酒・ウスターソース	621	781
9	ポークビーンズ	白いんげん豆		さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも・さとう	なたね油	チキンコンソメ・トマトパウダー		
(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	1. 2 > > 1. 1.	牛乳	10/10/	المسلمان الم	精白米	white a rest	1 . 214	580	715
	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・でんぷん	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		
(五丈)	野菜のドレッシングあえ チーズ		チーズ	小松菜・にんじん	もやし		ごま	ドレッシング	23.3	27.6
	<u>テース</u> コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
14	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	603	772
	イタリアンサラダ	13-7-27-4	130 117 7 21	にんじん	きゅうり・キャベツ・とうもろこし	1 2010	G/C4GIM > 12	ドレッシング	23.5	28.9
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			(22	701
15	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	633	791
) (水)	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		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	11 - 11	にんじん・小松菜		でんぷん		にぼし(だし)	30.7	
1	ではん・牛乳	かた内 さつさば	牛乳	1-1111 × 51 (1111)	プログニ カノ フノ	精白米	ナナ h ùh	1, 2, 4, 7, 6, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1,	606	750
16	秋野菜の煮もの ちぬだんご汁	ぶた肉・あつあげ チヌだんご・油あげ		にんじん・さやいんげん にんじん	大根・太ねぎ・しょうが	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)		-
(1)	りんご	テスたんこ・祖めり		ich ch	りんご			(EU)	23.2	27.8
		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	精白米・精麦・じゃがいも	なたね油・バター	がらスープ・ぶどう酒・ウスターソース	626	777
17	ハヤシライス(麦ごはん)・牛乳		7 7 7 7		にんにく	小麦粉・さとう	なたね油・ハター	チキンコンソメ・からし	626	777
(金)	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		上型 小角のつくだ者	ミニトマト		*** 수 기소				
20	ごはん・小魚のつくだ煮・牛乳 こうやどうふの煮もの	ぶた肉・こうやどうふ	牛乳・小魚のつくだ煮	にんじん・さめいんげん	たまねぎ・ほししいたけ	精白米 さとう	なたね油	しょうゆ・けずりぶし(だし)	587	726
(月)	こんぶあえ	SILM CITE IS	塩こんぶ	小松菜・にんじん	もやし	827	ごま	しょうゆ	28.0	33.5
	ばらずし・牛乳	油あげ・こうやどうふ		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)	6.40	7.40
21	さつまいものあげもん					さつまいも天ぷら	なたね油		649	743
(火)	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	et- vil			Mode who NEA - Mode - An			1111	17.0
	麦ごはん・牛乳		牛乳	1-1101		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・でんぷん	なたね油	しょうゆ	571	. 55
(7K)	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	25.4	31.3
	納豆	納豆							20.7	51.5
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			(05	70.1
23	ヤンニョムチキン	とり肉・みそ		ねぎ	にんにく・しょうが	でんぷん・米粉	なたね油・ごま	トマトケチャップ・しょうゆ	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	さとう		みりん・トウバンジャン ドレッシング	05.5	20.
	はるさめスープ	ベーコン	19/ J() () ()	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	25.5	30.5
	小型コッペパン・牛乳		牛乳	570 480		コッペパン	зи сыщ		161	0.7
	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	639	816
	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		20.0	32.4
-	コッペパン・チョコ大豆クリーム・牛乳		牛乳	1-1.10		コッペパン	チョコ大豆クリーム		646	838
27 (月)	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	0 10	
(円)	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			567	706
128	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		
	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	21.8	25.9
	ごはん・ひじきのり・牛乳		牛乳・ひじきのり			精白米			574	714
29	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・でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん	0,1	
(3K)	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		ごま・ごま油	しょうゆ	21.6	25.5
	セルフキンパ(麦ごはん)・牛乳	ぶた肉	牛乳・のり		たまねぎ・もやし・にんにく・しょうが	精白米・精麦・さとう		しょうゆ・コチュジャン	E02	722
30	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	583	722
(木)	さつまいもチップス			-		さつまいもチップス			21.0	25.5
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			602	767
31 金	肉だんごのトマト煮こみ	肉だんご・ひよこ豆		トマト		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	603	767
(金)	肉にんこのトマト急こみ	14/17/10 - 0.4 1 日	エーブ・ハバキ	17 L L L	たまねさ・にんにく キャベツ・きゅうり	しゃかいも・さとう	なたね油・ハター	ウスターソース・チキンコンソメ	22.5	28.0
	ストバキレチーブのサラグ		イープ アレノシナ	1 17 / 18 /	+	1 2 1 2	The site of the State	1 1 3 A		

10月学校給食栄養量(22回平均)

ひじきとチーズのサラダ

エネルギー たんぱく質 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 脂質 食塩 g 脂肪エネルギー比 kcal mg mg mg mg mg μg mg 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 23.3 27.8% 2.6 中学生 757 28.6 409 111 4.4 4.0 272 0.90 0.63 28 7.0

にんじん

なたね油

さとう







※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。

キャベツ・きゅうり

※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。

チーズ・ひじき

※「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。

10月分學檢給食献立衰

令和7年10月1日 高松市教育委員会 (公財) 高松市学校給食会

- 仪和良ピンダー				店田する		<u> </u>	(=,737)=31=1	1字仪:	
		おもに無機質	おもにカロテン	に体の調子を整えるもの おもにビタミンC	おもに炭水化物	デーのもとになるもの おもに脂質	調味料他	小学生 エネルギ	— (kca
ごはん・牛乳	魚・肉・たまご・豆・豆製品		緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物		油脂類・種実類			
オリーブ豚チャップ	ぶた肉	140		たまねぎ・エリンギ	さとう・でんぷん	なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース・ぶどう酒	642	805
C3:C4:0	har or are	上 頭	パセリ	たけわぜ しるよファー	じゃがいも	たたわかり	よう マーナナンコンハン	25.0	29.9
ごはん・牛乳	とうふ・ハーコン	牛乳	にんしん・ハセリ	にまねさ・とりもろこし	精白米	なだね曲	からスーノ・テキンコンソメ	640	803
たちうおのゆずソースかけ	たちうお粉つき	ノキわかめ	176186	ゆず	さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	040	003
けんちん汁	とうふ・油あげ	\ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \	にんじん・ねぎ	7777 2 4 7 9	こんにゃく	なたね曲・こよ曲	しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	22.2	26.7
	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	 	たたわ油	しょうゆ・こんぶ(だし)	654	768
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
	うすらたまご・かまぼこ 	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ 			しょうゆ・けすりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
スコッチエッグ	スコッチエッグ	1 75	1 14 44 1-) 12)				1 7.0	603	723
お月見汁	ささみ油つけ 油あげ・かまぼこ		小松采・にんじん にんじん・ねぎ	もやし・さゅうり・すたち たまねぎ	さとう		しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	22.8	26.1
月見ゼリー					月見ゼリー			22.0	20.1
	とり肉・ベーコン	粉チーズ	にんじん・ピーマン	たまねぎ・えのきたけ・エリンギ		なたわ油	ぶどう酒・しょうゆ	572	750
イタリアンサラダ		のり(小中のみ)	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	ナキンコンソメ	24.8	31.7
りんご (小中のみ)		上 到		りんご (小中のみ)	権 白 本			21.0	31.7
	さば	十孔			相口不			621	792
ほうれん草のごま酢あえ	油あげ・みそ				さとう	ごま・なたね油・ごま油		25.6	32.8
ごはん・牛乳		牛乳			精白米			571	708
	とり肉油あげ	ちりめん	ねぎ 小松菜・にんじん	たまねぎ もやし	さとう さとう		みりん・しょうゆ しょうゆ・ポン酢		
かきたま汁	たまご		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	でんぷん	± 1 2 31	しょうゆ・けずりぶし (だし)	28.8	35.2
厚産すずきのレモンソースかけ	とり肉 すずき	牛乳	にんじん	たまねぎ・えだ豆 レモン	精白米 でんぷん・さとう	なたね油なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ しょうゆ	669	795
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			
ブルーベリーゼリー(小中のみ)	ペーコン		にんじん	たまねぎ・セロリ	じゃがいも ブルーベリーゼリー(小中のみ)	なたね油	がらスープ・チギンコンソメ・しょつゆ	25.2	29.8
きなこあげパン (幼・小)	きなこ			h / 7 1 7 1 7 1	コッペパン・さとう	なたね油		638	735
コッペパン・手作りりんこシャム (中 牛乳	0)	牛乳		りんこ・レモン	コッペパン・さとう			036	733
肉だんごと野菜のスープ	肉だんご				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
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		
	さごし					ごま		690	819
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
	とり肉・たまご	生乳.	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	<u> </u>		しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)	E04	708
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			31.3
	まぐろの油づけ	牛乳	水菜	大根・きゅうり	さとう 精白米		しょうゆ	20.3	31.3
	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	さとう・でんぷん	なたね油	しょうゆ・トマトケチャップ	606	746
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
		牛到		みかん(小中のみ)	全粒粉パン				
	ハンバーグ	130		たまねぎ・エリンギ・えのきたけ		なたね油	トマトケチャップ・トマトピューレ	649	837
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	<u>リスターソース・みりん・しょうゆ</u>	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	20.7	00.0
	とうふ・ぶた肉	7-46	にんじん・ねぎ	たまねぎ・れんこん・たけのこ・しいたけ		なたね油・ごま油	トマトケチャップ・しょうゆ・がらスープ	680	829
ビーフンサラダ	ハム		にんじん		ビーフン・さとう	ごま・ごま油	ナキンコンソメ・トワバンジャン しょうゆ・からし	24.6	29.4
黒ごまプリン(小中のみ)		井町			黒ごまプリン(小中のみ)		~ / > (LS) \	24.0	27.7
	さけ	十孔	にんじん		相口不・さりまいも	マヨネーズ	Cha (120)	609	728
小松菜のごまあえ	レうら・油あげ・ムそ		小松菜・にんじん	もやし	さとう	ごま	しょうゆ	27.0	32.1
ごはん・牛乳		牛乳		7.63.48.0	精白米			(51	005
		ひじき		もやし		なたね油		651	805
ごぼうアーモンド			,=,00,000,000	ごぼう	でんぷん・さとう	アーモンド・なたね油		20.9	25.1
)			りんご・レモン	ラ・フランスゼリー コッペパン・さとう				
きなこあげパン (中)	きなこ	井町			コッペパン・さとう	なたね油		573	815
十孔 あさりのチャウダー	あさり・白いんげん豆・ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・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	ささみ油づけ	上 到	にんじん	キャベツ・きゅうり・セロリ・レモン	1	なたね油			0117
ヤンニョムチキン	とり肉	一子仁		にんにく・しょうが	でんぷん・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	661	814
					トック	ごま		26.2	21.0
チーズ		チーズ	12,00,0 ,00	7204402 10001 721)				20.3	31.2
菜めし・牛乳 こうやどうふのたまごとじ	たまご・ぶた肉・こうやどうふ	牛乳	にんじん・さやいんげん	 たまねぎ	精白米 さとう		菜めしのもと しょうゆ・けずりぶし(だし)	614	744
	,		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
野菜とたくあんのごまあえ	1	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ	野菜マフィン(小中のみ) 精白米・こんにゃく		しょうゆ・みりん		
野菜マフィン (小中のみ)	生肉		1-10010 12	124186 DV-121)	さとう・でんぷん	ごま油		602	799
野菜マフィン(小中のみ) 牛どん・牛乳	牛肉 まぐろの油づけ		にんじん	きゅうり・とうもろこし・切りぼし 大坦	1267		I LEOW		
野菜マフィン (小中のみ) 牛どん・牛乳 切りぼし大根のあえもの さといもチップス	牛肉 まぐろの油づけ	こんぶ 青のり	にんじん	きゅうり・とうもろこし・切りぼし大根	さといも	なたね油	しょうゆ	19.5	26.4
野菜マフィン (小中のみ) 牛どん・牛乳 切りぼし大根のあえもの さといもチップス のむヨーグルト (中のみ)		こんぶ 青のり のむヨーグルト(中のみ)	にんじん	きゅうり・とうもろこし・切りぼし大根	さといも			19.5	26.4
野菜マフィン(小中のみ) 牛どん・牛乳 切りぼし大根のあえもの さといもチップス のむヨーグルト(中のみ) コッペパン・牛乳 かぼちゃのチーズ焼き	まぐろの油づけ	こんぶ 青のり	かぼちゃ・パセリ	たまねぎ	さといも コッペパン 米粉	なたね油	U & 7 W	19.5	
野菜マフィン (小中のみ) 牛どん・牛乳 切りぼし大根のあえもの さといもチップス のむヨーグルト (中のみ) コッペパン・牛乳	まぐろの油づけ	こんぶ 青のり のむヨーグルト(中のみ) 牛乳			さといも		がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	608	26.4 864
野菜マフィン(小中のみ) 牛どん・牛乳 切りぼし大根のあえもの さといもチップス のむヨーグルト(中のみ) コッペパン・牛乳 かぼちゃのチーズ焼き カラフルサラダ	まぐろの油づけ ベーコン かまぼこ	こんぶ 青のり のむヨーグルト(中のみ) 牛乳	かぼちゃ・パセリにんじん	たまねぎ キャベツ・きゅうり・レモン たまねぎ・セロリ	さといも コッペパン 米粉 さとう マカロニ	なたね油なたね油	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ		
野菜マフィン (小中のみ) 牛どん・牛乳 切りぼし大根のあえもの さといもチップス のむヨーグルト (中のみ) コッペパン・牛乳 かぼちゃのチーズ焼き カラフルサラダ ミネストローネ	まぐろの油づけ ベーコン かまぼこ	こんぶ 青のり のむヨーグルト(中のみ) 牛乳	かぼちゃ・パセリにんじん	たまねぎ キャベツ・きゅうり・レモン	さといも コッペパン 米粉 さとう マカロニ 精白米・じゃがいも 小麦粉・さとう	なたね油なたね油なたね油		608	864
	ではん・牛乳 オリーブ脉チャップ このもい 1 ではん・牛乳 たちうかめのあえもの けんちん汁 ばらずし・牛乳 さつまいる 1 ではん・牛乳 さつまいる 2 ではん・牛乳 できない 1 で 1 で 1 で 1 で 1 で 1 で 1 で 1 で 1 で 1	歌山名 おもにたんぱく質 無今たまご・豆・豆製品 ではん・牛乳	おもにたんぱく質 おもに無機質	ではん・牛乳	世紀人・中別。	### おおにたがくす おもに満れている。 おもにかけっという。 おもにかします。 おもにがしている。 *** ********************************	### おいたからで	(日本) 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本	### 250LAGY (日 おいと

10月学校給食栄養量(22回平均)

エネルギー たんぱく質 | ビタミンA | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC | 食物繊維 脂質 カルシウム マグネシウム 鉄分 亜鉛 食塩 kcal g 脂肪エネルギー比 mg mg μg mg mg 93 小学生(中学年) 247 2.2 28.3% 3.0 0.54 5.5 628 24.6 19.8 353 3.6 0.81 30 6.9 中学生 26.9% 3.8 2.7 783 30.2 23.4 403 114 4.6 288 1.06 0.64 37

▼さらに詳しい情報はこちらから▼









※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。