



12月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			小学生	中学生
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロリー 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 月	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		614	771	
	オリーブ牛のボルシチ	牛肉		にんじん・パセリ	かぶ・たまねぎ・キャベツ セロリ		なたね油	トマトケチャップ・トマトピューレ がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	22.6	28.1
	コーンバターポテト				とうもろこし	じゃがいも	バター・なたね油			
2 火	さといもごはん・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳	にんじん	えだ豆	精白米・さといも・さとう		しょうゆ・こんぶ (だし)	643	761
	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) こんぶ (だし)	27.3	32.7
	つくね汁	つくね・みそ		にんじん・ねぎ	大根・しめじ・しょうが			にぼし (だし)		
3 水	冬野菜カレーライス (麦ごはん) 牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・かぶ・れんこん・セロリ にんにく・しょうが	精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらスープ・トマトケチャップ・ウスターソース とんかつソース・しょうゆ・チャツネ・カレー粉 ぶどう酒・チキンコンソメ	599	747
	ロメインレタスのサラダ	ハム		にんじん	ロメインレタス・大根	さとう	なたね油		22.7	27.4
	小にぼし		小にぼし							
4 木	れんこんごはん (麦入り)・牛乳	ぶた肉・油あげ	牛乳	にんじん	れんこん・えだ豆	精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ・こんぶ (だし)	633	747
	かんぴょうのあえもの	まぐろの油づけ	こんぶ	にんじん	きゅうり・かんぴょう	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ	23.5	27.5
	つまっこ チーズ	油あげ		にんじん・ねぎ	大根・ほししいたけ	じゃがいも・すいとん		しょうゆ・みりん・けずりだし (だし)・こんぶ (だし)		
5 金	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			635	793
	魚のゆずソースかけ	赤魚			ゆず	でんぶん・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	28.3	34.5
	おかかあえ とうふのみそ汁	かつおぶし		ほうれん草・にんじん	もやし			しょうゆ		
8 月	セルフツナサンド・牛乳	まぐろの油づけ	牛乳	にんじん	きゅうり・たまねぎ・セロリ	コッペパン・さとう	なたね油	りんご酢	666	843
	はくさいのクリーム煮	ぶた肉・ベーコン	牛乳・チーズ・生クリーム		はくさい・たまねぎ・エリンギ	じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	27.1	33.8
	香緑 (キウイフルーツ)				キウイフルーツ					
9 火	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			623	770
	キムチなべ	焼きとうふ・がんもどき ぶた肉・みそ		にんじん・にら	はくさい・もやし・太ねぎ はくさいキムチ・にんにく		ごま油	がらスープ・みりん・しょうゆ	27.3	33.1
	野菜のナムル			小松菜・にんじん	もやし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ		
10 水	しつぽくうどん・牛乳	とり肉・てんぷら・油あげ	牛乳	にんじん・ねぎ	大根	うどん・さといも		しょうゆ・みりん・にぼし (だし)	610	729
	たちうおのからあげ	たちうお粉つき					なたね油		28.7	34.3
	ブロッコリーのあま酢あえ			ブロッコリー		さとう				
11 木	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			646	795
	あつあげのカレーいため	あつあげ・ぶた肉 みそ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・たけのこ・エリンギ しょうが・にんにく	さとう・でんぶん	ごま油	しょうゆ・カレー粉 チキンコンソメ	27.0	32.0
	のりじゃこサラダ ヨーグルト		ちりめん・味つけのり	小松菜・にんじん	もやし	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ		
12 金	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			615	778
	さばのかんろ煮	さばのかんろ煮							23.7	29.6
	食べて菜のアーモンドあえ とん汁	ぶた肉・麦みそ		食べて菜・にんじん	キャベツ	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ		
15 月	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			676	826
	フライドチキン	フライドチキン					なたね油		25.5	30.1
	チョップドサラダ コーンクリームスープ	まぐろの油づけ	牛乳	にんじん	パセリ	きゅうり・キャベツ・セロリ・レモン	マカロニ・さとう	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ	
16 火	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			588	743
	チヌだんごと野菜のみそ煮	チヌだんご・あつあげ ぶた肉・みそ	こんぶ	にんじん	大根	こんにゃく・さとう		しょうゆ	24.8	30.1
	まんばのごまドレッシングあえ チーズ		チーズ	まんば・にんじん	もやし	さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ		
17 水	大豆ごはん (麦入り)・牛乳	牛肉・大豆・油あげ	牛乳	にんじん	えだ豆	精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ	611	728
	大根のそぼろ煮	ぶた肉		にんじん・さやいんげん	大根・しょうが	さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし (だし)	25.7	30.3
	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)		
18 木	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			575	707
	煮しめ	とり肉		金時にんじん さやいんげん	ごぼう・大根・れんこん ほししいたけ	こんにゃく・さとう でんぶん	ごま油	しょうゆ	26.6	31.7
	いそ香あえ たつくり		味つけのり	小松菜	もやし・はくさい	さとう	ごま	みりん・しょうゆ		
19 金	中華風たきごみごはん (麦入り)・牛乳	焼きぶた	牛乳	にんじん・ねぎ	たけのこ・えだ豆・ほししいたけ	精白米・精麦・さとう	ごま油	しょうゆ	650	752
	ビーフンサラダ	ハム		チンゲンサイ・にんじん	もやし	ビーフン・さとう	ごま油	しょうゆ・からし	24.7	28.2
	うずらたまごとロメインレタスのスープ ミックスマッツ	うずらたまご		にんじん	たまねぎ・ロメインレタス・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		
22 月	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			597	762
	ポトフ	とり肉・ウインナー		にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ・セロリ	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	24.6	30.1
	大豆のサラダ	大豆・まぐろの油づけ		にんじん	キャベツ・とうもろこし			ドレッシング		
23 火	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			574	714
	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 チンゲンサイ・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ・しょうが にんにく	さとう・でんぶん	ごま油	しょうゆ・一味とうがらし	23.9	29.0
	ごまあえ			ほうれん草	キャベツ・もやし		ごま	しょうゆ・ポン酢		
24 水	大根のたまごとじどんぶり (麦ごはん) 牛乳	たまご・ベーコン	牛乳	にんじん・ねぎ	大根・ほししいたけ	精白米・精麦 さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん・チキンコンソメ	612	764
	さつまいものからあげ ブロッコリーのおかかあえ	かつおぶし		ブロッコリー		さつまいも	なたね油	しょうゆ・ポン酢	19.6	23.4

12月学校給食栄養量 (18回平均)

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄分 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
小学生 (中学年)	620	25.2	20.7	381	94	3.3	3.1	248	0.84	0.56	34	5.9	2.2
中学生	762	30.3	24.0	419	113	4.3	4.0	290	1.07	0.64	42	7.5	2.7

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



高松市学校給食会
ホームページへ



給食献立と
食材産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。

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

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

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

※「ふるさとの食再発見週間」(12月10日)には、郷土料理や地産産物を多く使用した献立を取り入れており、かがわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせしています。

※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





12月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			小学生	中学生
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロリー 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 月	親子どんぶり (麦ごはん)・牛乳	たまご・とり肉	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)	628	784
	さといものからあげ		青のり			さといも・でんぷん	なたね油		25.3	30.4
	ほうれん草とツナのあえもの	まぐろの油づけ		ほうれん草	もやし			しょうゆ・ポン酢		
2 月	コッペパン いちごジャム (小中のみ)・牛乳		牛乳			コッペパン いちごジャム(小中のみ)			614	771
	オリーブ牛のボルシチ	牛肉		にんじん・パセリ	かぶ・たまねぎ・キャベツ セロリ		なたね油	トマトケチャップ・トマトピューレ がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	22.6	28.1
	コーンバターポテト				とうもろこし	じゃがいも	バター・なたね油			
3 月	さといもごはん・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳	にんじん	えだ豆	精白米・さといも・さとう		しょうゆ・こんぶ(だし)	643	761
	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) こんぶ(だし)		
	つくね汁 小原紅早生 (小中のみ)	つくね・みそ		にんじん・ねぎ	大根・しめじ・しょうが			にぼし(だし)	27.3	32.7
4 月	冬野菜カレーライス (麦ごはん) 牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・かぶ・れんこん・セロリ にんにく・しょうが	精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらスープ・トマトケチャップ・ウスターソース とんかつソース・しょうゆ・チャツネ・カレー粉 ぶどう酒・チキンコンソメ	599	747
	ロメインレタスのサラダ 小にぼし (小中のみ)	ハム		にんじん	ロメインレタス・大根	さとう	なたね油		22.7	27.4
	れんこんごはん (麦入り)・牛乳	ぶた肉・油あげ	牛乳	にんじん	れんこん・えだ豆	精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ・こんぶ(だし)	633	747
5 月	かんぴょうのあえもの	まぐろの油づけ	こんぶ	にんじん	きゅうり・かんぴょう	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ		
	つみっこ チーズ (小中のみ)	油あげ		にんじん・ねぎ	大根・ほししいたけ	じゃがいも・すいとん		しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	23.5	27.5
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			635	793
8 月	魚のゆずソースかけ	赤魚			ゆず	でんぷん・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん		
	おかかあえ	かつおぶし		ほうれん草・にんじん	もやし			しょうゆ		
	とうふのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ・えのきたけ			にぼし(だし)	28.3	34.5
9 月	セルフツナサンド・牛乳	まぐろの油づけ	牛乳	にんじん	きゅうり・たまねぎ・セロリ	コッペパン・さとう	なたね油	りんご酢	666	843
	はくさいのクリーム煮	ぶた肉・ベーコン	牛乳・チーズ・生クリーム		はくさい・たまねぎ・エリンギ	じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	27.1	33.8
	香緑 (キウイフルーツ) (小中のみ)				キウイフルーツ (小中のみ)					
10 月	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			623	770
	キムチなべ	焼きどうふ・がんもどき ぶた肉・みそ		にんじん・にら	はくさい・もやし・太ねぎ はくさいキムチ・にんにく		ごま油	がらスープ・みりん・しょうゆ	27.3	33.1
	野菜のナムル			小松菜・にんじん	もやし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ		
11 月	しつぽくうどん・牛乳	とり肉・てんぷら・油あげ	牛乳	にんじん・ねぎ	大根	うどん・さといも		しょうゆ・みりん・にぼし(だし)	610	729
	たちうおのからあげ	たちうお粉つき					なたね油			
	ブロッコリーのあま酢あえ			ブロッコリー		さとう			28.7	34.3
12 月	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			646	795
	あつあげのカレーいため	あつあげ・ぶた肉 みそ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・たけのこ・エリンギ しょうが・にんにく	さとう・でんぷん	ごま油	しょうゆ・カレー粉 チキンコンソメ		
	のりじゃこサラダ ヨーグルト (小中のみ)		ちりめん・味つけのり	小松菜・にんじん	もやし	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ	27.0	32.0
15 月	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			615	778
	さばのかんろ煮	さばのかんろ煮								
	食べて菜のアーモンドあえ			食べて菜・にんじん	キャベツ	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ		
16 月	とん汁	ぶた肉・麦みそ		にんじん・ねぎ	もやし・ごぼう	さつまいも・こんにゃく		にぼし(だし)	23.7	29.6
	りんご (小中のみ)				りんご (小中のみ)					
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			676	826
17 月	フライドチキン	フライドチキン					なたね油			
	チョップドサラダ	まぐろの油づけ		にんじん	きゅうり・キャベツ・セロリ・レモン	マカロニ・さとう	なたね油		25.5	30.1
	コーンクリームスープ	ベーコン	牛乳	パセリ	とうもろこし・たまねぎ	コーンスターチ	バター	がらスープ・チキンコンソメ		
18 月	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			588	743
	チヌだんごと野菜のみそ煮	チヌだんご・あつあげ ぶた肉・みそ	こんぶ	にんじん	大根	こんにゃく・さとう		しょうゆ		
	まんばのごまドレッシングあえ			まんば・にんじん	もやし	さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ	24.8	30.1
19 月	チーズ (小中のみ)		チーズ (小中のみ)							
	大豆ごはん (麦入り)・牛乳	牛肉・大豆・油あげ	牛乳	にんじん	えだ豆	精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ	611	728
	大根のそぼろ煮	ぶた肉		にんじん・さやいんげん	大根・しょうが	さとう・でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし(だし)	25.7	30.3
20 月	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)		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			575	707
	煮しめ	とり肉		金時にんじん さやいんげん	ごぼう・大根・れんこん ほししいたけ	こんにゃく・さとう でんぷん	ごま油	しょうゆ		
21 月	いそ香あえ		味つけのり	小松菜	もやし・はくさい			しょうゆ・ポン酢		
	たつくり		小にぼし			さとう	ごま	みりん・しょうゆ	26.6	31.7
	だいだいのババロア (小中のみ)					だいだいのババロア (小中のみ)				
22 月	中華風たきごみごはん (麦入り)・牛乳	焼きぶた	牛乳	にんじん・ねぎ	たけのこ・えだ豆・ほししいたけ	精白米・精麦・さとう	ごま油	しょうゆ	650	752
	ビーフンサラダ	ハム		チンゲンサイ・にんじん	もやし	ビーフン・さとう	ごま油	しょうゆ・からし		
	うずらたまごとロメインレタスのスープ	うずらたまご		にんじん	たまねぎ・ロメインレタス・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	24.7	28.2
23 月	ミックスナッツ (小中のみ)						ミックスナッツ(小中のみ)			
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			597	762
	ポトフ	とり肉・ウィンナー		にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ・セロリ	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	24.6	30.1
24 月	大豆のサラダ	大豆・まぐろの油づけ		にんじん	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			574	714
	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 チンゲンサイ・ねぎ	たまねぎ・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	23.9	29.0
ごまあえ			ほうれん草	キャベツ・もやし		ごま	しょうゆ・ポン酢			

12月学校給食栄養量 (18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)	621	25.5	20.7	380	95	3.4	3.2	254	0.84	0.57	31	5.9	2.2
中学生	763	30.7	24.0	418	114	4.3	4.0	297	1.07	0.64	38	7.5	2.8

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



高松市学校給食会
ホームページへ



給食献立と
食材産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。

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

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

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

※「ふるさとの食再発見週間」(12月11日)には、郷土料理や地産産物を多く使用した献立を取り入れており、かがわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせしています。

※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。





12月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			小学生	中学生
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1 月	ふきよせごはん・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	しめじ・えだ豆	精白米・さつまいも・さとう		しょうゆ・こんぶ(だし)	635	725
	きんぴらごぼう	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・ごま油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	とうふのすまし汁	とうふ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ			しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	21.4	24.6
	りんごタルト(小中のみ)					りんごタルト(小中のみ)				
2 火	親子どんぶり(麦ごはん)・牛乳	たまご・とり肉	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)	628	784
	さといものからあげ		青のり			さといも・でんぶん	なたね油		25.3	30.4
	ほうれん草とツナのあえもの	まぐろの油づけ		ほうれん草	もやし			しょうゆ・ポン酢		
3 水	コッペパン いちごジャム(小中のみ)・牛乳		牛乳			コッペパン いちごジャム(小中のみ)			614	771
	オリーブ牛のボルシチ	牛肉		にんじん・パセリ	かぶ・たまねぎ・キャベツ セロリ		なたね油	トマトケチャップ・トマトピューレ がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	22.6	28.1
	コーンバターポテト				とうもろこし	じゃがいも	バター・なたね油			
4 木	さといもごはん・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳	にんじん	えだ豆	精白米・さといも・さとう		しょうゆ・こんぶ(だし)	643	761
	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) こんぶ(だし)		
	つくね汁	つくね・みそ		にんじん・ねぎ	大根・しめじ・しょうが			にぼし(だし)	27.3	32.7
	小原紅早生(小中のみ)				みかん(小中のみ)					
5 金	冬野菜カレーライス(麦ごはん) 牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・かぶ・れんこん・セロリ にんにく・しょうが	精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらスープ・トマトケチャップ・ウスターソース とんかつソース・しょうゆ・チャツネ・カレー粉 ぶどう酒・チキンコンソメ	599	747
	ロメインレタスのサラダ	ハム		にんじん	ロメインレタス・大根	さとう	なたね油		22.7	27.4
	小にぼし(小中のみ)		小にぼし(小中のみ)							
8 月	れんこんごはん(麦入り)・牛乳	ぶた肉・油あげ	牛乳	にんじん	れんこん・えだ豆	精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ・こんぶ(だし)	633	747
	かんぴょうのあえもの	まぐろの油づけ	こんぶ	にんじん	きゅうり・かんぴょう	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ		
	つまっこ	油あげ		にんじん・ねぎ	大根・ほししいたけ	じゃがいも・すいとん		しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	23.5	27.5
	チーズ(小中のみ)		チーズ(小中のみ)							
9 火	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			635	793
	魚のゆずソースかけ	赤魚			ゆず	でんぶん・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん		
	おかかあえ	かつおぶし		ほうれん草・にんじん	もやし			しょうゆ	28.3	34.5
	とうふのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ・えのきたけ			にぼし(だし)		
10 水	セルフツナサンド・牛乳	まぐろの油づけ	牛乳	にんじん	きゅうり・たまねぎ・セロリ	コッペパン・さとう	なたね油	りんご酢	666	843
	はくさいのクリーム煮	ぶた肉・ベーコン	牛乳・チーズ・生クリーム		はくさい・たまねぎ・エリンギ	じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	27.1	33.8
	香緑(キウイフルーツ)(小中のみ)				キウイフルーツ(小中のみ)					
11 木	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			623	770
	キムチなべ	焼きとうふ・がんもどき ぶた肉・みそ		にんじん・にら	はくさい・もやし・太ねぎ はくさいキムチ・にんにく		ごま油	がらスープ・みりん・しょうゆ		
	野菜のナムル			小松菜・にんじん	もやし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	27.3	33.1
12 金	しつぽくうどん・牛乳	とり肉・てんぷら・油あげ	牛乳	にんじん・ねぎ	大根	うどん・さといも		しょうゆ・みりん・にぼし(だし)	610	729
	たちうおのからあげ	たちうお粉つき					なたね油			
	ブロッコリーのあま酢あえ			ブロッコリー		さとう			28.7	34.3
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				
15 月	あつあげのカレーいため	あつあげ・ぶた肉 みそ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・たけのこ・エリンギ しょうが・にんにく	さとう・でんぶん	ごま油	しょうゆ・カレー粉 チキンコンソメ	646	795
	のりじゃこサラダ		ちりめん・味つけのり	小松菜・にんじん	もやし	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ	27.0	32.0
	ヨーグルト(小中のみ)		ヨーグルト(小中のみ)							
16 火	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			615	778
	さばのかんろ煮	さばのかんろ煮								
	食べて菜のアーモンドあえ			食べて菜・にんじん	キャベツ	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ	23.7	29.6
	とん汁	ぶた肉・麦みそ		にんじん・ねぎ	もやし・ごぼう	さつまいも・こんにゃく		にぼし(だし)		
17 水	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			676	826
	フライドチキン	フライドチキン					なたね油			
	チョップドサラダ	まぐろの油づけ		にんじん	きゅうり・キャベツ・セロリ・レモン	マカロニ・さとう	なたね油		25.5	30.1
	コーンクリームスープ	ベーコン	牛乳	パセリ	とうもろこし・たまねぎ	コーンスターチ	バター	がらスープ・チキンコンソメ		
18 木	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			588	743
	チヌだんごと野菜のみそ煮	チヌだんご・あつあげ ぶた肉・みそ	こんぶ	にんじん	大根	こんにゃく・さとう		しょうゆ		
	まんばのごまドレッシングあえ チーズ(小中のみ)		チーズ(小中のみ)	まんば・にんじん	もやし	さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ	24.8	30.1
19 金	大豆ごはん(麦入り)・牛乳	牛肉・大豆・油あげ	牛乳	にんじん	えだ豆	精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ	611	728
	大根のそぼろ煮	ぶた肉		にんじん・さやいんげん	大根・しょうが	さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし(だし)		
	かぼちゃのみそ汁	油あげ・みそ		かぼちゃ・ねぎ	たまねぎ			にぼし(だし)	25.7	30.3
22 月	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			575	707
	煮しめ	とり肉		金時にんじん さやいんげん	ごぼう・大根・れんこん ほししいたけ	こんにゃく・さとう でんぶん	ごま油	しょうゆ		
	いそ香あえ		味つけのり	小松菜	もやし・はくさい			しょうゆ・ポン酢	26.6	31.7
	たつくり		小にぼし			さとう	ごま	みりん・しょうゆ		
23 火	中華風たきごみごはん(麦入り)・牛乳	焼きぶた	牛乳	にんじん・ねぎ	たけのこ・えだ豆・ほししいたけ	精白米・精麦・さとう	ごま油	しょうゆ	650	752
	ビーフンサラダ	ハム		チンゲンサイ・にんじん	もやし	ビーフン・さとう	ごま油	しょうゆ・からし		
	うずらたまごとロメインレタスのスープ	うずらたまご		にんじん	たまねぎ・ロメインレタス・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	24.7	28.2
	ミックスマツツ(小中のみ)						ミックスマツツ(小中のみ)			
24 水	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			597	762
	ポトフ	とり肉・ウィンナー		にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ・セロリ	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		
	大豆のサラダ	大豆・まぐろの油づけ		にんじん	キャベツ・とうもろこし			ドレッシング	24.6	30.1

12月学校給食栄養量(18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)	624	25.4	20.7	376	95	3.3	3.1	255	0.84	0.56	30	6.1	2.3
中学生	764	30.5	24.0	412	114	4.3	3.9	298	1.07	0.64	37	7.6	2.8

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



高松市学校給食会
ホームページへ



給食献立と
食材産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。

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

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

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

※「ふるさとの食再発見週間」(12月12日)には、郷土料理や地産産物を多く使用した献立を取り入れており、かがわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせしています。

※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。





12月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			小学生	中学生
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロリー 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			587	729
	すき焼き煮 切りぼし大根のあえもの	焼き豆腐・牛肉		にんじん	はくさい・たまねぎ・大根・太ねぎ	こんにゃく・さとう・ふ	なたね油	しょうゆ	22.8	27.6
2 (火)	ふきよせごはん・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	しめじ・えだ豆	精白米・さつまいも・さとう		しょうゆ・こんぶ(だし)	635	725
	きんぴらごぼう	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・ごま油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	21.4	24.6
	とうふのすまし汁 りんごタルト(小中のみ)	とうふ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ			しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
3 (水)	親子どんぶり(麦ごはん)・牛乳	たまご・とり肉	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		しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)	628	784
	さといものからあげ		青のり			さといも・でんぶ	なたね油		25.3	30.4
	ほうれん草とツナのあえもの	まぐろの油づけ		ほうれん草	もやし			しょうゆ・ポン酢		
4 (木)	コッペパン いちごジャム(小中のみ)・牛乳		牛乳			コッペパン いちごジャム(小中のみ)			614	771
	オリーブ牛のボルシチ	牛肉		にんじん・パセリ	かぶ・たまねぎ・キャベツ セロリ		なたね油	トマトケチャップ・トマトピューレ がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	22.6	28.1
5 (金)	さといもごはん・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳	にんじん	えだ豆	精白米・さといも・さとう		しょうゆ・こんぶ(だし)	643	761
	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) こんぶ(だし)	27.3	32.7
	つくね汁 小原紅早生(小中のみ)	つくね・みそ		にんじん・ねぎ	大根・しめじ・しょうが			にぼし(だし)		
8 (月)	冬野菜カレーライス(麦ごはん) 牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・かぶ・れんこん・セロリ にんにく・しょうが	精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらスープ・トマトケチャップ・ウスターソース とんかつソース・しょうゆ・チャツネ・カレー粉 ぶどう酒・チキンコンソメ	599	747
	ロメインレタスのサラダ 小にぼし(小中のみ)	ハム		にんじん	ロメインレタス・大根	さとう	なたね油		22.7	27.4
9 (火)	れんこんごはん(麦入り)・牛乳	ぶた肉・油あげ	牛乳	にんじん	れんこん・えだ豆	精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ・こんぶ(だし)	633	747
	かんぴょうのあえもの	まぐろの油づけ	こんぶ	にんじん	きゅうり・かんぴょう	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ	23.5	27.5
	つみっこ チーズ(小中のみ)	油あげ		にんじん・ねぎ	大根・ほししいたけ	じゃがいも・すいとん		しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
10 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			635	793
	魚のゆずソースかけ おかかあえ	赤魚			ゆず	でんぶ・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	28.3	34.5
	とうふのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ・えのきたけ			にぼし(だし)		
11 (木)	セルフツナサンド・牛乳	まぐろの油づけ	牛乳	にんじん	きゅうり・たまねぎ・セロリ	コッペパン・さとう	なたね油	りんご酢	666	843
	はくさいのクリーム煮 香緑(キウイフルーツ)(小中のみ)	ぶた肉・ベーコン	牛乳・チーズ・生クリーム		はくさい・たまねぎ・エリンギ	じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	27.1	33.8
12 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			623	770
	キムチなべ	焼き豆腐・がんとどき ぶた肉・みそ		にんじん・にら	はくさい・もやし・太ねぎ はくさいキムチ・にんにく		ごま油	がらスープ・みりん・しょうゆ	27.3	33.1
15 (月)	野菜のナムル			小松菜・にんじん	もやし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ		
	しっぽくうどん・牛乳	とり肉・てんぷら・油あげ	牛乳	にんじん・ねぎ	大根	うどん・さといも		しょうゆ・みりん・にぼし(だし)	610	729
	たちのおからあげ ブロッコリーのあま酢あえ	たちのお粉つき		ブロッコリー		さとう	なたね油		28.7	34.3
16 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			646	795
	あつあげのカレーいため	あつあげ・ぶた肉 みそ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・たけのこ・エリンギ しょうが・にんにく	さとう・でんぶ	ごま油	しょうゆ・カレー粉 チキンコンソメ	27.0	32.0
	のりじゃこサラダ ヨーグルト(小中のみ)		ちりめん・味つけのり	小松菜・にんじん	もやし	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ		
17 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			615	778
	さばのかんろ煮	さばのかんろ煮								
	食べて菜のアーモンドあえ			食べて菜・にんじん	キャベツ	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ	23.7	29.6
18 (木)	とん汁	ぶた肉・麦みそ		にんじん・ねぎ	もやし・ごぼう	さつまいも・こんにゃく		にぼし(だし)		
	りんご(小中のみ)				りんご(小中のみ)					
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			676	826
19 (金)	フライドチキン	フライドチキン					なたね油		25.5	30.1
	チョップドサラダ	まぐろの油づけ		にんじん	きゅうり・キャベツ・セロリ・レモン	マカロニ・さとう	なたね油			
	コーンクリームスープ	ベーコン	牛乳	パセリ	とうもろこし・たまねぎ	コーンスターチ	バター	がらスープ・チキンコンソメ		
22 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			588	743
	チヌだんごと野菜のみそ煮	チヌだんご・あつあげ ぶた肉・みそ	こんぶ	にんじん	大根	こんにゃく・さとう		しょうゆ	24.8	30.1
	まんばのごまドレッシングあえ チーズ(小中のみ)			まんば・にんじん	もやし	さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ		
23 (火)	大豆ごはん(麦入り)・牛乳	牛肉・大豆・油あげ	牛乳	にんじん	えだ豆	精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ	611	728
	大根のそぼろ煮	ぶた肉		にんじん・さやいんげん	大根・しょうが	さとう・でんぶ	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし(だし)	25.7	30.3
	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)		
24 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			575	707
	煮しめ	とり肉		金時にんじん さやいんげん	ごぼう・大根・れんこん ほししいたけ	こんにゃく・さとう でんぶ	ごま油	しょうゆ	26.6	31.7
	いそ香あえ たつくり		味つけのり	小松菜	もやし・はくさい			しょうゆ・ポン酢		
24 (水)	だいだいのパバロア(小中のみ)					さとう	ごま	みりん・しょうゆ		
	中華風たきごみごはん(麦入り)・牛乳	焼きぶた	牛乳	にんじん・ねぎ	たけのこ・えだ豆・ほししいたけ	精白米・精麦・さとう	ごま油	しょうゆ	650	752
	ビーフンサラダ	ハム		チンゲンサイ・にんじん	もやし	ビーフン・さとう	ごま油	しょうゆ・からし	24.7	28.2
うずらたまごとロメインレタスのスープ ミックスマツ(小中のみ)	うずらたまご		にんじん	たまねぎ・ロメインレタス・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			

12月学校給食栄養量(18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)	624	25.3	20.3	29.3%	380	96	3.4	3.2	254	0.83	0.55	30	5.9	2.2
中学生	763	30.3	23.5	27.7%	417	115	4.3	4.0	297	1.05	0.63	36	7.4	2.8

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



高松市学校給食会
ホームページへ



給食献立と
食材産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。

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

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

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

※「ふるさとの食再発見週間」(12月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。

D 木太小・古高松小・屋島小・前田小・木太南小・古高松南小・屋島東小・屋島西小・木太北部小・牟礼小・牟礼北小・牟礼南小・庵治小・屋島中・古高松中・木太中・牟礼中・庵治中・前田幼・栗山幼



12月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			小学生	中学生
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 月	ごはん・小魚のつくだ煮・牛乳		牛乳・小魚のつくだ煮			精白米			586	725
	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)		
	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	28.0	33.5
2 火	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			588	736
	あつあげとごぼうのうま煮	あつあげ・ぶた肉・ちくわ	こんぶ	にんじん	ごぼう・えだ豆・しょうが	こんにやく・さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん		
	アーモンドあえ				きゅうり・キャベツ・とうもろこし	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ	24.6	29.6
3 水	しっぽくうどん・牛乳	とり肉・てんぷら・油あげ	牛乳	にんじん・ねぎ	大根・ごぼう・しめじ	うどん・さといも・でんぶ		しょうゆ・みりん・にぼし(だし)	648	788
	きびなごのかりかりフライ		きびなごかりかりフライ				なたね油			
	ミニトマト			ミニトマト					27.5	33.3
4 木	ひじきごはん・牛乳	牛肉・油あげ	牛乳・ひじき	にんじん	えだ豆	精白米・こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ・こんぶ(だし)・けずりぶし(だし)	581	703
	食べて菜のおひたし	かつおぶし		食べて菜	もやし			しょうゆ		
	つみれ汁	チヌだんご・油あげ・みそ			大根・太ねぎ・しょうが			けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	26.5	31.4
5 金	かぶのカレーライス(麦ごはん)牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん・トマト	たまねぎ・かぶ・えだ豆・にんにく・しょうが	精白米・精麦 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	582	728
	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	18.6	22.2
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
8 月	コノシロのチリソースかけ	コノシロ粉つき			太ねぎ・しょうが・にんにく	さとう・でんぶ	なたね油・ごま油	トマトケチャップ・しょうゆ トマトパウダー・トウバンジャン	596	761
	にんじんサラダ	まぐろの油づけ		にんじん	きゅうり			ドレッシング	24.2	30.3
	ロメインレタスとコーンのスープ	ベーコン			たまねぎ・ロメインレタス・とうもろこし		ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
9 火	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			611	769
	煮しめ	ぶた肉・ちくわ・大豆	こんぶ	にんじん	ごぼう・れんこん	さといも・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)		
	ゆず香あえ			ほうれん草・にんじん	もやし・ゆず	さとう	ごま	しょうゆ	27.4	33.9
10 水	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			621	771
	肉だんごのあま酢煮	肉だんご		にんじん・ピーマン	たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ にんにく	さとう・でんぶ	なたね油	しょうゆ・トマトケチャップ チキンコンソメ・トマトパウダー		
	切りばし大根のごまサラダ				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	21.3	26.3
11 木	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			576	708
	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・にんにく	でんぶ・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		
	しそ香りあえ			ほうれん草・にんじん	もやし			しょうゆ・赤じそ粉	23.2	27.4
12 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			602	770
	ぶた肉とじゃがいものトマト煮	ぶた肉・ベーコン		トマト・にんじん	たまねぎ・エリンギ・にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油・バター	トマトケチャップ・ぶどう酒・ウスターソース チキンコンソメ・トマトパウダー	22.4	27.7
	海そうサラダ		海そうミックス		大根・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油・なたね油	しょうゆ		
15 月	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			571	755
	わかさぎのなんぼんづけ		わかさぎ粉つき		太ねぎ	さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし		
	たくあんあえ			にんじん	もやし・キャベツ・たくあん		ごま	しょうゆ	21.3	28.2
16 火	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		639	830
	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	22.7	28.2
	かみかみサラダ	するめ			ごぼう・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ		
17 水	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			585	720
	さといもとひろうずのそぼろ煮	がんとどき・ぶた肉 牛肉		にんじん さやいんげん	ほししいたけ	こんにやく・さといも さとう・でんぶ	なたね油	しょうゆ・みりん		
	食べて菜のこんぶあえ		塩こんぶ	食べて菜・にんじん	もやし		ごま	しょうゆ	24.1	28.2
18 木	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			611	780
	フライドチキン	とり肉			にんにく・しょうが	でんぶ・米粉	なたね油	ナツメグ・オレガノ		
	大根サラダ				大根・きゅうり・とうもろこし	さとう	オリーブ油	しょうゆ		
19 金	ミネストローネ	ウインナー 白いんげん豆		トマト・パセリ	たまねぎ・キャベツ・にんにく	さとう	なたね油	がらスープ・ぶどう酒 トマトパウダー・チキンコンソメ	28.9	35.9
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			587	807
	ぶた肉と野菜のオイスターソースいため	ぶた肉・ベーコン		にんじん	たまねぎ・キャベツ・たけのこ きくらげ・しょうが	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		
22 月	リャンパンスー	ささみの油づけ		にんじん	きゅうり	はるさめ・さとう	ごま油	しょうゆ	21.4	26.4
	黒ごまプリン(中のみ)					黒ごまプリン(中のみ)				
	セルフフィッシュバーガー・牛乳	白身魚のフライ	牛乳	にんじん	キャベツ	コッペパン	なたね油	中濃ソース	624	814
23 火	コーンクリームスープ	ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・とうもろこし・エリンギ	じゃがいも コーンスターチ	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ	23.4	30.3
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			660	796
	煮こみおでん	うずらたまご 焼きどうふ・牛肉 てんぷら・みそ	こんぶ	にんじん	大根	こんにやく・さとう		しょうゆ		
24 水	香りあえ				もやし・きゅうり・ゆず	さとう		しょうゆ	24.0	28.3
	りんごのタルト					りんごのタルト				
	深川めし・牛乳	油あげ・あさり	牛乳	にんじん	ごぼう・えだ豆・しょうが	精白米・さとう	なたね油	しょうゆ・こんぶ(だし)・けずりぶし(だし)	632	729
24 水	ほうとう	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ		きしめん		けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	小松菜のいそ香あえ		味つけのり	小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ	20.7	24.1

12月学校給食栄養量(18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)	606	23.9	20.5	372	90	3.2	3.0	223	0.70	0.56	20	5.1	2.2
中学生	761	29.2	24.7	418	112	4.1	3.8	261	0.91	0.65	24	6.7	2.8

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



高松市学校給食会
ホームページへ



給食献立と
食材産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。

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

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

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

※「ふるさとの食再発見週間」(12月8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。





12月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			小学生	中学生
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1 (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		639	830
	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	22.7	28.2
	かみかみサラダ	するめ			ごぼう・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ		
2 (火)	しっぽくうどん・牛乳	とり肉・てんぷら・油あげ	牛乳	にんじん・ねぎ	大根・ごぼう・しめじ	うどん・さといも・でんぶ		しょうゆ・みりん・にぼし(だし)	648	788
	きびなごのかりかりフライ		きびなごかりかりフライ				なたね油			
	ミニトマト			ミニトマト					27.5	33.3
3 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			588	736
	あつあげとごぼうのうま煮	あつあげ・ぶた肉・ちくわ	こんぶ	にんじん	ごぼう・えだ豆・しょうが	こんにやく・さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん	24.6	29.6
	アーモンドあえ				きゅうり・キャベツ・とうもろこし	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ		
4 (木)	かぶのカレーライス(麦ごはん)牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん・トマト	たまねぎ・かぶ・えだ豆・にんにく・しょうが	精白米・精麦 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	582	728
	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	18.6	22.2
5 (金)	ひじきごはん・牛乳	牛肉・油あげ	牛乳・ひじき	にんじん	えだ豆	精白米・こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ・こんにやく(だし)・けずりぶし(だし)	581	703
	食べて菜のおひたし	かつおぶし		食べて菜	もやし			しょうゆ		
	つみれ汁	チヌだんご・油あげ・みそ			大根・太ねぎ・しょうが			けずりぶし(だし)・こんにやく(だし)	26.5	31.4
8 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			611	769
	煮しめ	ぶた肉・ちくわ・大豆	こんぶ	にんじん	ごぼう・れんこん	さといも・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)	27.4	33.9
	ゆず香あえ			ほうれん草・にんじん	もやし・ゆず	さとう	ごま	しょうゆ		
9 (火)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			596	761
	コノシロのチリソースかけ	コノシロ粉つき			太ねぎ・しょうが・にんにく	さとう・でんぶ	なたね油・ごま油	トマトケチャップ・しょうゆ トマトパウダー・トウバンジャン	24.2	30.3
	にんじんサラダ	まぐろの油づけ		にんじん	きゅうり			ドレッシング		
10 (水)	深川めし・牛乳	油あげ・あさり	牛乳	にんじん	ごぼう・えだ豆・しょうが	精白米・さとう	なたね油	しょうゆ・こんにやく(だし)・けずりぶし(だし)	632	729
	ほうとう	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ		きしめん		けずりぶし(だし)・こんにやく(だし)	20.7	24.1
	小松菜のいそ香あえ		味つけのり	小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ		
11 (木)	セルフィッシュバーガー・牛乳	白身魚のフライ	牛乳	にんじん	キャベツ	コッペパン	なたね油	中濃ソース	624	814
	コーンクリームスープ	ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・とうもろこし・エリンギ	じゃがいも コーンスターチ	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ	23.4	30.3
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			571	755
12 (金)	わかさぎのなんばんづけ		わかさぎ粉つき		太ねぎ	さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし	21.3	28.2
	たくあんあえ			にんじん	もやし・キャベツ・たくあん		ごま	しょうゆ		
	かぼちゃのみそ汁	油あげ・みそ		かぼちゃ・にんじん	太ねぎ			にぼし(だし)		
15 (月)	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			602	770
	ぶた肉とじゃがいものトマト煮	ぶた肉・ベーコン		トマト・にんじん	たまねぎ・エリンギ・にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油・バター	トマトケチャップ・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	22.4	27.7
	海そうサラダ		海そうミックス		大根・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油・なたね油	しょうゆ		
16 (火)	ごはん・小魚のつくだ煮・牛乳		牛乳・小魚のつくだ煮			精白米			586	725
	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		
17 (水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			611	780
	フライドチキン	とり肉			にんにく・しょうが	でんぶ・米粉	なたね油	ナツメグ・オレガノ	28.9	35.9
	大根サラダ				大根・きゅうり・とうもろこし	さとう	オリーブ油	しょうゆ		
18 (木)	ミネストローネ	ウインナー 白いんげん豆		トマト・パセリ	たまねぎ・キャベツ・にんにく	さとう	なたね油	がらスープ・おとう酒 トマトパウダー・チキンコンソメ		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			585	720
	さといもとひろうずのそぼろ煮	がんもどき・ぶた肉 牛肉		にんじん さやいんげん	ほししいたけ	こんにやく・さといも さとう・でんぶ	なたね油	しょうゆ・みりん	24.1	28.2
19 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			660	796
	煮こみおでん	うずらたまご 焼きどうふ・牛肉 てんぷら・みそ	こんぶ	にんじん	大根	こんにやく・さとう		しょうゆ	24.0	28.3
	香りあえ				もやし・きゅうり・ゆず	さとう		しょうゆ		
22 (月)	りんごのタルト					りんごのタルト				
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			576	708
	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・にんにく	でんぶ・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	23.2	27.4
23 (火)	しそ香りあえ			ほうれん草・にんじん	もやし			しょうゆ・赤じそ粉		
	ヨーグルト		ヨーグルト							
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			587	807
24 (水)	ぶた肉と野菜のオイスターソースいため	ぶた肉・ベーコン		にんじん	たまねぎ・キャベツ・たけのこ きくらげ・しょうが	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	21.4	26.4
	リャンパンスー	ささみの油づけ		にんじん	きゅうり	はるさめ・さとう	ごま油	しょうゆ		
	黒ごまプリン(中のみ)					黒ごまプリン(中のみ)				
24 (水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			621	771
	肉だんごのあま酢煮	肉だんご		にんじん・ピーマン	たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ にんにく	さとう・でんぶ	なたね油	しょうゆ・トマトケチャップ チキンコンソメ・トマトパウダー	21.3	26.3
	切りばし大根のごまサラダ				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		
野菜マフィン					野菜マフィン					

12月学校給食栄養量(18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)	606	23.9	20.5	372	90	3.2	3.0	223	0.70	0.56	20	5.1	2.2
中学生	761	29.2	24.7	418	112	4.1	3.8	261	0.91	0.65	24	6.7	2.8

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



高松市学校給食会
ホームページへ



給食献立と
食材産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。

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

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

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

※「ふるさとの食再発見週間」(12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。





12月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			小学生	中学生
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 月	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			581	736
	オリーブ牛のボルシチ	牛肉		にんじん・パセリ	かぶ・たまねぎ・キャベツ・セロリ		なたね油	トマトケチャップ・トマトピューレ がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ		
	ポテトサラダ りんご	ハム		にんじん	きゅうり・とうもろこし りんご	じゃがいも・さとう	なたね油		23.0	28.5
2 火	深川めし・牛乳	あさり・油あげ	牛乳		ごぼう・えだ豆・しょうが	精白米・さとう	なたね油	しょうゆ	610	731
	いわしのしょうが煮	いわしのしょうが煮								
	かんぴょうのあえもの つみっこ	かつおぶし 油あげ		小松菜・にんじん にんじん・ねぎ	かんぴょう 大根・ほししいたけ	さとう じゃがいも・すいとん	ごま油・ごま	しょうゆ しょうゆ・みりん・けずりふし(だし)・こんぶ(だし)	23.9	28.5
3 水	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			583	733
	わかさぎのなんばんづけ		わかさぎ粉つき	ねぎ		さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・七味とうがらし		
	食べて菜のアーモンドあえ とん汁			食べて菜 にんじん・ねぎ	キャベツ・とうもろこし 大根・ごぼう	さとう さといも・こんにゃく	アーモンド・なたね油	しょうゆ にぼし(だし)	21.4	26.0
4 木	大根のたまごとじどんぶり・牛乳	たまご・ベーコン	牛乳	にんじん・ねぎ	大根・ほししいたけ	精白米・さとう・でんぶ	なたね油	しょうゆ・みりん・チキンコンソメ	649	811
	大学いも					さつまいも・さとう	なたね油・ごま			
	ブロッコリーのおかかあえ	かつおぶし		ブロッコリー				しょうゆ・ポン酢	19.9	23.8
5 金	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			646	795
	あつあげのカレーいため	あつあげ・ぶた肉 みそ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・たけのこ・エリンギ しょうが・にんにく	さとう・でんぶ	ごま油	しょうゆ・カレー粉 チキンコンソメ		
	のりじゃこサラダ ヨーグルト(小中のみ)		ちりめん・味つけのり ヨーグルト(小中のみ)	小松菜・にんじん	もやし	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ	26.8	31.8
8 月	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			598	757
	はくさいのクリーム煮	とり肉・白いんげん豆 ベーコン	牛乳・チーズ	にんじん・パセリ	はくさい・たまねぎ・しめじ	じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらスープ・ぶどう酒 チキンコンソメ		
	フレンチサラダ 香緑(キウイフルーツ)			にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし キウイフルーツ	さとう	なたね油		24.4	30.4
9 火	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			624	777
	ひらのレモンソース	ひら粉つき			レモン	さとう・でんぶ	なたね油	しょうゆ		
	チンゲンサイのソテー かきたま汁	ベーコン たまご		チンゲンサイ・にんじん にんじん・ねぎ	もやし たまねぎ・えのきたけ		なたね油	チキンコンソメ・しょうゆ しょうゆ・けずりふし(だし)・こんぶ(だし)	24.5	29.8
10 水	しっぽくうどん・牛乳	とり肉・てんぷら・油あげ	牛乳	にんじん・ねぎ	大根	うどん・さといも		しょうゆ・みりん・にぼし(だし)	560	667
	かたくちいわしのからあげ		かたくちいわし粉つき				なたね油			
	まんばのごまドレッシングあえ			まんば・にんじん	もやし	さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ	24.0	28.2
11 木	冬野菜カレーライス・牛乳	ぶた肉	牛乳	金時にんじん	たまねぎ・かぶ・れんこん・えだ豆 セロリ・にんにく・しょうが	精白米・じゃがいも 小麦粉	なたね油	がらスープ・トマトケチャップ・ウスターソース カレー粉・とんかつソース・しょうゆ・チャツネ ぶどう酒・チキンコンソメ	649	803
	切りばし大根のサラダ		こんぶ	にんじん	きゅうり・切りばし大根・とうもろこし	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ	19.4	23.1
	小原紅早生				みかん					
12 金	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			614	770
	煮こみおでん	あつあげ・牛肉 うずらたまご チヌだんご・みそ	こんぶ	にんじん	大根	さといも こんにゃく・さとう		しょうゆ		
	チンゲンサイのあえもの	ハム		チンゲンサイ・にんじん	もやし	さとう	ごま油	しょうゆ	25.1	30.4
15 月	セルフハンバーガー・牛乳	ハンバーガー	牛乳	にんじん	キャベツ	コッペパン・さとう		トマトケチャップ・とんかつソース・ぶどう酒	644	892
	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・とうもろこし	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	40.9
	スライスチーズ(中のみ)		チーズ(中のみ)							
16 火	ガーリックライス・牛乳	ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ・えだ豆・にんにく	精白米	なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ	607	726
	サイコロステーキ	牛肉			りんご・たまねぎ・レモン・しょうが・にんにく	さとう		しょうゆ・ぶどう酒		
	チョップドサラダ ピースープ	まぐろの油づけ ひよこ豆・ハム		にんじん にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし たまねぎ・グリーンピース・セロリ	さとう	なたね油	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	26.1	31.0
17 水	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			657	800
	とり肉の照り焼き	とり肉				さとう・でんぶ		しょうゆ・みりん		
	食べて菜のおかかあえ だんご汁 クリーム大福	かつおぶし 油あげ・みそ		食べて菜・にんじん にんじん・ねぎ	もやし 大根			しょうゆ・ポン酢 にぼし(だし)	25.8	31.3
18 木	ジョロフライス・牛乳	とり肉	牛乳	トマト・にんじん	たまねぎ・えだ豆・とうもろこし にんにく	精白米	なたね油	トマトピューレ・ぶどう酒・ウスターソース チキンコンソメ・ナツメグパウダー・カレー粉	559	743
	白身魚の香草焼き	赤魚						香草ミックス・ぶどう酒		
	ひじきとひよこ豆のサラダ コンソメスープ ココアワッフル(中のみ)	ひよこ豆	ひじき	にんじん にんじん	きゅうり・とうもろこし たまねぎ・セロリ	さとう じゃがいも	なたね油	しょうゆ がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ	26.2	33.0
19 金	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			606	749
	さばのごまだれかけ	さば			しょうが	さとう・でんぶ	ごま	しょうゆ		
	大根のゆず香あえ かぼちゃのみそ汁			にんじん	大根・きゅうり・ゆず かぼちゃ・ねぎ	さとう たまねぎ		しょうゆ にぼし(だし)	25.7	30.5
22 月	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			574	723
	とり肉のマーマレード焼き	とり肉				マーマレード・でんぶ		しょうゆ・みりん		
	むしブロッコリー マカロニスープ チーズ			ブロッコリー にんじん				がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	31.6	38.8
23 火	ピラフ・牛乳	ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ・えだ豆	精白米	なたね油	チキンコンソメ	644	782
	ミートローフ	ぶた肉・牛肉・白いんげん豆		にんじん	たまねぎ	パン粉・米粉・さとう		トマトケチャップ・とんかつソース・ぶどう酒		
	ツリーチーズサラダ コーンスープ		チーズ	ブロッコリー・にんじん パセリ	きゅうり とうもろこし・たまねぎ	さとう コーンスターチ	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ	26.9	32.6
24 水	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			575	718
	ロメインレタスのさつまあげ	白身魚すり身			たまねぎ・ロメインレタス・とうもろこし	でんぶ	なたね油			
	野菜とたくあんのごまあえ けんちん汁			小松菜・にんじん	キャベツ・たくあん		ごま	しょうゆ	21.9	26.3

12月学校給食栄養量(18回平均)

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄分 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
小学生(中学年)	610	24.8	19.2	355	83	3.5	3.1	232	0.78	0.55	33	5.4	2.3
中学生	762	30.3	22.7	403	100	4.8	3.9	272	1.00	0.64	41	6.8	2.9

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



高松市学校給食会
ホームページへ



給食献立と
食材産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。

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

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

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

※「ふるさとの食再発見週間」(12月10日)には、郷土料理や地産産物を多く使用した献立を取り入れており、かがわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせしています。

※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

