



2月分学校給食献立表

令和8年2月1日
高松市教育委員会
(公財)高松市学校給食会

日 (曜)	献立名	使用する食品名										栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの		調味料他		小学生 中学生 エネルギー (kcal) 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						
2 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦						644 803	
	いわしのかば焼き風	いわし粉つき			しょうが	さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん					
	まんばのごまドレッシングあえ	ハム		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					
	切りぼし大根のみそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・切りぼし大根			にぼし (だし)					
	節分豆	節分豆											
3 (火)	ごはん・のりのつくだ煮・牛乳		牛乳・のりのつくだ煮			精白米						666 815	
	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)				
	アーモンドあえ		ほうれん草	キャベツ・もやし	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ						
	ヨーグルト		ヨーグルト										
4 (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・バター	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				590 740	
	海そうサラダ		海そうミックス		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま油・なたね油	しょうゆ					
	中華風たこみごはん (麦入り)・牛乳	焼きぶた	牛乳	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					
5 (木)	ビーフンサラダ			にんじん	もやし・きゅうり	ビーフン・さとう	ごま油	しょうゆ・からし				657 763	
	うずらたまご入り中華スープ	うずらたまご・ベーコン		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ		なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ					
	野菜マフィン					野菜マフィン							
6 (金)	きなこあげパン・牛乳	きなこ	牛乳			コッペパン・さとう	なたね油					644 821	
	はくさいと肉だんごのスープ	肉だんご		にんじん・ねぎ	はくさい・たまねぎ・しょうが	はるさめ		がらスープ・しょうゆ チキンコンソメ					
	ひじきとチーズのサラダ	まぐろの油づけ	チーズ・ひじき		キャベツ・きゅうり	さとう	なたね油	しょうゆ					
9 (月)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米						572 719	
	焼きどうふとチンゲンサイのみそいため	焼きどうふ・ぶた肉 みそ		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ・たけのこ・しょうが にんにく	さとう・でんぶん	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ トウバンジャン					
	かみかみあえ	するめ	こんぶ	にんじん	きゅうり・切りぼし大根・とうもろこし	さとう	ごま油	しょうゆ					
10 (火)	野菜たっぷりラーメン・牛乳	ぶた肉・なると	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・キャベツ・たけのこ ほししいたけ・しょうが	中華めん・でんぶん さとう	ごま油	しょうゆ・がらスープ チキンコンソメ				616 748	
	中華サラダ			小松菜・にんじん	もやし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・からし					
	マーラーカオ					マーラーカオ							
12 (木)	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・きゅうり・ごぼう・もやし たくあん・にんにく・しょうが	精白米・精麦 さとう・でんぶん	ごま油・ごま	しょうゆ・コチジャン				563 702	
	わかめとねぎの韓国風スープ	ハム	わかめ	にんじん	たまねぎ・太ねぎ・えのきたけ		なたね油	がらスープ・オイスターソース しょうゆ・チキンコンソメ					
	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン							
13 (金)	ロメインレタスのクリームシチュー	とり肉・ベーコン	牛乳・チーズ 生クリーム	にんじん	たまねぎ・ロメインレタス 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				729 930	
	ツナサラダ	まぐろの油づけ		プロッコリー	きゅうり・とうもろこし・レモン	さとう	なたね油						
	ココアピーンズ	大豆				さとう・でんぶん	なたね油	ココア					
16 (月)	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			529 714	
	ちくぜん煮	とり肉・ちくわ		にんじん さやいんげん	ごぼう・れんこん	こんにゃく・さとう でんぶん	ごま油	しょうゆ					
	ちりめんあえ		ちりめん	小松菜・にんじん	はくさい	さとう		しょうゆ・ポン酢					
17 (火)	チーズ (中のみ)		チーズ (中のみ)									22.5 30.6	
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦							
	たいのからあげ	たい			しょうが	でんぶん	なたね油	しょうゆ					
18 (水)	野菜とたくあんのごまあえ			チンゲンサイ・にんじん	キャベツ・たくあん			ごま	しょうゆ			26.3 32.0	
	とうふのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ			にぼし (だし)					
	大豆ごはん (麦入り)・牛乳	とり肉・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					
19 (木)	こんぶあえ	まぐろの油づけ	こんぶ	にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま	しょうゆ				596 698	
	石かり汁	さけ・みそ			はくさい・太ねぎ	じゃがいも		けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)					
	ハスカッゼリー					ハスカッゼリー							
20 (金)	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				578 722	
	食べて菜のフライドポテトサラダ			食べて菜・にんじん	はくさい	じゃがいも・さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ					
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン							
21 (土)	ボルシチ	牛肉		にんじん・パセリ	たまねぎ・大根・キャベツ・ビーツ セロリ		なたね油	がらスープ・トマトケチャップ トマトピューレ・ぶどう酒・チキンコンソメ				564 723	
	菜の花サラダ	ささみの油づけ		菜花	キャベツ・とうもろこし	さとう	なたね油						
	赤飯・牛乳	あずき	牛乳			精白米・もち米	ごま						
22 (日)	ヒレカツ	ヒレカツ					なたね油					692 838	
	ゆで野菜			にんじん	キャベツ			中濃ソース					
	赤だし	とうふ・みそ		ねぎ	たまねぎ・えのきたけ			けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)					
23 (月)	いちごクリープ					いちごクリープ						26.3 30.9	
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦							
	ぶた肉と野菜のしょうがいため	ぶた肉		にんじん	たまねぎ・キャベツ・しょうが	さとう	なたね油	しょうゆ・みりん					
24 (火)	ふしめん汁	かまぼこ・油あげ		にんじん・ねぎ	大根・えのきたけ	ふしめん		しょうゆ・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)				26.2 31.8	
	小松菜とじゃこのふりかけ	ちりめん		小松菜			ごま・なたね油	しょうゆ・オイスターソース					
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦							
25 (水)	麦ごはん・牛乳											599 745	
	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	しょうゆ					
	いちご				いちご								



2月分学校給食献立表

令和8年2月1日
高松市教育委員会
(公財)高松市学校給食会

日 曜	献立名	使用する食品名										栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの		調味料他		小学生 中学生 エネルギー (kcal) 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						
2 月	セルフハンバーガー・牛乳	ハンバーグ	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	658	847	
	コーンチャウダー	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	バター			がらスープ・チキンコンソメ	27.4	34.7	
3 火	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦							
	いわしのかば焼き風	いわし粉つき			しょうが	さとう・でんぶん	なたね油			しょうゆ・みりん	644	803	
	まんばのごまドレッシングあえ	ハム		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			
	切りぼし大根のみそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・切りぼし大根					にばし(だし)	25.9	31.1	
	節分豆 (小中のみ)	節分豆 (小中のみ)											
4 水	ごはん・のりのつくだ煮・牛乳		牛乳・のりのつくだ煮			精白米							
	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)	666	815	
	アーモンドあえ			ほうれん草	キャベツ・もやし	さとう	アーモンド・なたね油			しょうゆ	32.8	39.1	
	ヨーグルト (小中のみ)		ヨーグルト (小中のみ)										
5 木	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	精白米・精麦 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 ぶどう酒・ウスターソース チキンコンソメ・からし	590	740	
	海そうサラダ		海そうミックス		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま油・なたね油			しょうゆ	19.1	22.7	
6 金	中華風たこみごはん (麦入り)・牛乳	焼きぶた	牛乳	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	657	763	
	ビーフンサラダ			にんじん	もやし・きゅうり	ビーフン・さとう	ごま油			しょうゆ・からし			
	うずらたまご入り中華スープ	うずらたまご・ベーコン		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ		なたね油・ごま油			がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	22.2	25.2	
	野菜マフィン (小中のみ)					野菜マフィン(小中のみ)							
9 月	きなこあげパン・牛乳	きなこ	牛乳			コッペパン・さとう	なたね油				644	821	
	はくさいと肉だんごのスープ	肉だんご		にんじん・ねぎ	はくさい・たまねぎ・しょうが	はるさめ				がらスープ・しょうゆ チキンコンソメ			
	ひじきとチーズのサラダ	まぐろの油づけ	チーズ・ひじき		キャベツ・きゅうり	さとう	なたね油			しょうゆ	24.6	30.5	
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米							
10 火	焼きどうふとチンゲンサイのみそいため	焼きどうふ・ぶた肉 みそ		チングンサイ にんじん	たまねぎ・たけのこ・しょうが にんにく	さとう・でんぶん	ごま油			しょうゆ・チキンコンソメ トウバンジャン	572	719	
	かみかみあえ	するめ	こんぶ	にんじん	きゅうり・切りぼし大根・とうもろこし	さとう	ごま油			しょうゆ	23.6	28.3	
12 木	野菜たっぷりラーメン・牛乳	ぶた肉・なると	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・キャベツ・たけのこ ほししいたけ・しょうが	中華めん・でんぶん さとう	ごま油			しょうゆ・がらスープ チキンコンソメ	616	748	
	中華サラダ			小松菜・にんじん	もやし	さとう	ごま・ごま油			しょうゆ・からし	25.2	31.0	
	マーラーカオ (小中のみ)					マーラーカオ(小中のみ)							
13 金	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・きゅうり・ごぼう・もやし たくあん・にんにく・しょうが	精白米・精麦 さとう・でんぶん	ごま油・ごま			しょうゆ・コチジャン	563	702	
	わかめとねぎの韓国風スープ	ハム	わかめ	にんじん	たまねぎ・太ねぎ・えのきたけ		なたね油			がらスープ・オイスターソース しょうゆ・チキンコンソメ	23.9	29.0	
	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン							
16 月	ロメインレタスのクリームシチュー	とり肉・ベーコン	牛乳・チーズ 生クリーム	にんじん	たまねぎ・ロメインレタス 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	729	930	
	ツナサラダ	まぐろの油づけ		ブロッコリー	きゅうり・とうもろこし・レモン	さとう	なたね油				30.1	37.5	
	ココアピーンズ	大豆				さとう・でんぶん	なたね油			ココア			
	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			
17 火	ちくぜん煮	とり肉・ちくわ		にんじん さやいんげん	ごぼう・れんこん	こんにゃく・さとう でんぶん	ごま油			しょうゆ	529	714	
	ちりめんあえ		ちりめん	小松菜・にんじん	はくさい	さとう				しょうゆ・ポン酢	22.5	30.6	
	チーズ (中のみ)		チーズ (中のみ)										
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦							
18 水	たいのからあげ	たい			しょうが	でんぶん	なたね油			しょうゆ	637	795	
	野菜とたくあんのごまあえ			チンゲンサイ・にんじん	キャベツ・たくあん		ごま			しょうゆ	26.3	32.0	
	とうふのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ					にばし(だし)			
19 木	大豆ごはん (麦入り)・牛乳	とり肉・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	596	698	
	こんぶあえ	まぐろの油づけ	こんぶ	にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま			しょうゆ			
	石かり汁	さけ・みそ			はくさい・太ねぎ	じゃがいも				けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)			
	ハスカップゼリー (小中のみ)					ハスカップゼリー (小中のみ)					25.7	30.5	
20 金	大根のたまごじどんぶり (麦ごはん)	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	578	722	
	食べて菜のフライドポテトサラダ			食べて菜・にんじん	はくさい	じゃがいも・さとう	なたね油・ごま油			しょうゆ	18.1	21.5	
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン							
24 火	ボルシチ	牛肉		にんじん・パセリ	たまねぎ・大根・キャベツ・ビーツ セロリ		なたね油			がらスープ・トマトケチャップ トマトピューレ・ぶどう酒・チキンコンソメ	564	723	
	菜の花サラダ	ささみの油づけ		菜花	キャベツ・とうもろこし	さとう	なたね油				24.0	30.0	
	赤飯・牛乳	あずき	牛乳			精白米・もち米	ごま						
25 水	ヒレカツ	ヒレカツ					なたね油			中濃ソース (小中のみ)	692	838	
	ゆで野菜			にんじん	キャベツ					けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	26.3	30.9	
	赤だし	とうふ・みそ		ねぎ	たまねぎ・えのきたけ								
	いちごクリープ (小中のみ)					いちごクリープ(小中のみ)							
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦							
26 木	ぶた肉と野菜のしょうがいため	ぶた肉		にんじん	たまねぎ・キャベツ・しょうが	さとう	なたね油			しょうゆ・みりん	579	722	
	ふしめん汁	かまぼこ・油あげ		にんじん・ねぎ	大根・えのきたけ	ふしめん				しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	26.2	31.8	
	小松菜とじゃこのふりかけ	ちりめん	小松菜				ごま・なたね油			しょうゆ・オイスターソース			
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦							
27 金	大根とあつあげのそぼろ煮	あつあげ・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	599	745	
	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			しょうゆ	22.7	27.2	
	いちご (小中のみ)				いちご (小中のみ)								

2月学校給食栄養量 (18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
</th													



2月分学校給食献立表

令和8年2月1日
高松市教育委員会
(公財)高松市学校給食会

日 曜	献立名	使用する食品名								栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの		調味料他	小学生	中学生	
		おもにたんぱく質	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				
2 (月)	金時にんじんのピラフ(麦入り)・牛乳	とり肉・ベーコン	牛乳	金時にんじん	たまねぎ・えだ豆・にんにく	精白米・精麦	なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ	620	772	
	ひじき入り根菜サラダ	まぐろの油づけ	ひじき	にんじん	ごぼう・れんこん			ドレッシング			
	肉だんごとレタスのスープ	肉だんご		にんじん	たまねぎ・レタス・セロリ		なたね油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	22.4	28.6	
	小魚入りアーモンド(中のみ)						小魚入りアーモンド(中のみ)				
3 (火)	セルフハンバーガー・牛乳	ハンバーグ	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	658	847	
	コーンチャウダー	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	バター	がらスープ・チキンコンソメ	27.4	34.7	
4 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦					
	いわしのかば焼き風	いわし粉つき			しょうが	さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん	644	803	
	まんばのごまドレッシングあえ	ハム		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			
	切りぼし大根のみそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・切りぼし大根			にばし(だし)	25.9	31.1	
5 (木)	節分豆(小中のみ)	節分豆(小中のみ)									
	ごはん・のりのつくだ煮・牛乳		牛乳・のりのつくだ煮			精白米					
	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)	666	815	
	アーモンドあえ			ほうれん草	キャベツ・もやし	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ	32.8	39.1	
6 (金)	ヨーグルト(小中のみ)	ヨーグルト(小中のみ)									
	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	精白米・精麦 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 ぶどう酒・ウスターソース チキンコンソメ・からし	590	740	
	海そうサラダ		海そうミックス		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま油・なたね油	しょうゆ	19.1	22.7	
	中華風たこみごはん(麦入り)・牛乳	焼きぶた	牛乳	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	657	763	
9 (月)	ビーフンサラダ			にんじん	もやし・きゅうり	ビーフン・さとう	ごま油	しょうゆ・からし			
	うずらたまご入り中華スープ	うずらたまご・ベーコン		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ		なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	22.2	25.2	
	野菜マフィン(小中のみ)					野菜マフィン(小中のみ)					
	きなこあげパン・牛乳	きなこ	牛乳			コッペパン・さとう	なたね油		644	821	
10 (火)	はくさいと肉だんごのスープ	肉だんご		にんじん・ねぎ	はくさい・たまねぎ・しょうが	はるさめ		がらスープ・しょうゆ チキンコンソメ	24.6	30.5	
	ひじきとチーズのサラダ	まぐろの油づけ	チーズ・ひじき		キャベツ・きゅうり	さとう	なたね油	しょうゆ			
12 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			572	719	
	焼きどうふとチンゲンサイのみそいため	焼きどうふ・ぶた肉 みそ		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ・たけのこ・しょうが にんにく	さとう・でんぶん	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ トウバンジャン	23.6	28.3	
13 (金)	かみかみあえ	するめ	こんぶ	にんじん	きゅうり・切りぼし大根・とうもろこし	さとう	ごま油	しょうゆ			
	野菜たっぷりラーメン・牛乳	ぶた肉・なると	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・キャベツ・たけのこ ほししいたけ・しょうが	中華めん・でんぶん さとう	ごま油	しょうゆ・がらスープ チキンコンソメ	616	748	
14 (土)	中華サラダ			小松菜・にんじん	もやし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・からし	25.2	31.0	
	マーラーカオ(小中のみ)					マーラーカオ(小中のみ)					
16 (月)	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・きゅうり・ごぼう・もやし たかあん・にんにく・しょうが	精白米・精麦 さとう・でんぶん	ごま油・ごま	しょうゆ・コチジャン	563	702	
	わかめとねぎの韓国風スープ	ハム	わかめ	にんじん	たまねぎ・太ねぎ・えのきたけ		なたね油	がらスープ・オイスターソース しょうゆ・チキンコンソメ	23.9	29.0	
17 (火)	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン			729	930	
	ロメインレタスのクリームシチュー	とり肉・ベーコン	牛乳・チーズ 生クリーム	にんじん	たまねぎ・ロメインレタス 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			
18 (水)	ツナサラダ	まぐろの油づけ		ブロッコリー	きゅうり・とうもろこし・レモン	さとう	なたね油		30.1	37.5	
	ココアピーンズ	大豆				さとう・でんぶん	なたね油	ココア			
19 (木)	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	529	714	
	ちくせん煮	とり肉・ちくわ		にんじん さやいんげん	ごぼう・れんこん	こんにゃく・さとう でんぶん	ごま油	しょうゆ			
20 (金)	ちりめんあえ		ちりめん	小松菜・にんじん	はくさい	さとう		しょうゆ・ポン酢	22.5	30.6	
	チーズ(中のみ)		チーズ(中のみ)								
21 (土)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			637	795	
	たいのからあげ	たい			しょうが	でんぶん	なたね油	しょうゆ			
22 (日)	野菜とたくあんのごまあえ			チンゲンサイ・にんじん	キャベツ・たくあん		ごま	しょうゆ	26.3	32.0	
	とうふのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ			にばし(だし)			
23 (月)	大豆ごはん(麦入り)・牛乳	とり肉・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	596	698	
	こんぶあえ	まぐろの油づけ	こんぶ	にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま	しょうゆ			
24 (火)	石かり汁	さけ・みそ			はくさい・太ねぎ	じゃがいも		けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	25.7	30.5	
	ハスカップゼリー(小中のみ)					ハスカップゼリー(小中のみ)					
25 (水)	大根のたまごとじどんぶり(麦ごはん)	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	578	722	
	牛乳								18.1	21.5	
26 (木)	食べて菜のフライドポテトサラダ			食べて菜・にんじん	はくさい	じゃがいも・さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ	564	723	
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			24.0	30.0	
27 (金)	ボルシチ			にんじん・パセリ	たまねぎ・大根・キャベツ・ピーツ セロリ		なたね油	がらスープ・トマトケチャップ トマトピューレ・ぶどう酒・チキンコンソメ			
	菜の花サラダ	ささみの油づけ		菜花	キャベツ・とうもろこし	さとう	なたね油				
28 (土)	赤飯・牛乳	あずき	牛乳			精白米・もち米	ごま		692	838	
	ヒレカツ	ヒレカツ					なたね油	中濃ソース(小中のみ)			
29 (日)	ゆで野菜			にんじん	キャベツ			けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	26.3	30.9	
	赤だし	とうふ・みそ		ねぎ	たまねぎ・えのきたけ						
30 (月)	いちごクレープ(小中のみ)					いちごクレープ(小中のみ)					
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦					
31 (火)	ぶた肉と野菜のしょうがいため	ぶた肉		にんじん	たまねぎ・キャベツ・しょうが	さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	579	722	
	ふしめん汁	かまぼこ・油あげ		にんじん・ねぎ	大根・えのきたけ	ふしめん		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	26.2	31.8	
32 (水)	小松菜とじゃこのふりかけ		ちりめん	小松菜			ごま・なたね油	しょうゆ・オイスターソース			

▼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



2月分学校給食献立表

令和8年2月1日
高松市教育委員会
(公財)高松市学校給食会

日 曜	献立名	使用する食品名										栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの		調味料他		小学生 中学生 エネルギー (kcal) 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						
2 (月)	麦ごはん・牛乳 かたくちいわしのからあげ 食べて菜のゆず香あえ あんもちぞう煮	牛乳 かたくちいわし粉つき ハム こんぶ	牛乳・小魚・海そう 魚・肉・たまご・豆・豆製品	食べる菜 金時にんじん・ねぎ	キャベツ・もやし・ゆず 大根	精白米・精麦 なたね油 さとう	なたね油 しょうゆ にばし(だし)			601	735		
3 (火)	金時にんじんのピラフ(麦入り)・牛乳 ひじき入り根菜サラダ 肉だんごとレタスのスープ 小魚入りアーモンド(中のみ)	とり肉・ベーコン まぐろの油づけ 肉だんご	牛乳 ひじき にんじん	金時にんじん ごぼう・れんこん たまねぎ・レタス・セロリ	精白米・精麦 なたね油 なたね油 小魚入りアーモンド(中のみ)	なたね油 ぶどう酒・チキンコンソメ ドレッシング がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ			20.2	24.1			
4 (水)	セルフハンバーガー・牛乳 コーンチャウダー	ハンバーグ 白いんげん豆 ベーコン	牛乳 牛乳	にんじん にんじん・パセリ	キャベツ たまねぎ・とうもろこし	コッペパン・さとう バター	トマトケチャップ・とんかつソース ぶどう酒 がらスープ・チキンコンソメ		620	772			
5 (木)	麦ごはん・牛乳 いわしのかば焼き風 まんばのごまドレッシングあえ 切りぼし大根のみそ汁 節分豆(小中のみ)	牛乳 いわし粉つき ハム 油あげ・みそ 節分豆(小中のみ)			精白米・精麦 さとう・でんぶん さとう にばし(だし)	なたね油 しょうゆ・みりん ごま・なたね油・ごま油 精白米・精麦・さとう			22.4	28.6			
6 (金)	ごはん・のりのつくだ煮・牛乳 こうやどうふのたまごとじ アーモンドあえ ヨーグルト(小中のみ)	牛乳・のりのつくだ煮 とり肉・たまご こうやどうふ	牛乳 にんじん にんじん・さやいんげん	たまねぎ・ほししいたけ	精白米				658	847			
9 (月)	ハヤシライス(麦ごはん)・牛乳 海そうサラダ	牛肉 牛乳・チーズ	牛乳・トマト	たまねぎ・エリンギ・グリンピース にんにく	精白米・精麦 にんじん・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 ぶどう酒・ウスター・ソース チキンコンソメ・からし		27.4	34.7			
10 (火)	中華風たこみごはん(麦入り)・牛乳 ビーフンサラダ うずらたまご入り中華スープ 野菜マフィン(小中のみ)	焼きぶた 牛乳 うずらたまご・ベーコン	ねぎ にんじん チンゲンサイ・にんじん	たけのこ・えだ豆・ほししいたけ もやし・きゅうり たまねぎ	精白米・精麦・さとう ビーフン・さとう 野菜マフィン(小中のみ)	ごま油 ごま油 なたね油・ごま油	しょうゆ しょうゆ・からし がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		644	803			
12 (木)	きなこあげパン・牛乳 はくさいと肉だんごのスープ ひじきとチーズのサラダ	きなこ 肉だんご	牛乳	にんじん・ねぎ	コッペパン・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		25.9	31.1			
13 (金)	ごはん・牛乳 焼きどうふとチングンサイのみそいため かみかみあえ	牛乳 焼きどうふ・ぶた肉 みそ	牛乳	チングンサイ にんじん	精白米				666	815			
16 (月)	野菜たっぷりラーメン・牛乳 中華サラダ マーラーカオ(小中のみ)	ぶた肉・なると	牛乳	にんじん・ねぎ	精白米				590	740			
17 (火)	セルフキンパ(麦ごはん)・牛乳 わかめとねぎの韓国風スープ	ぶた肉	牛乳・のり	ほうれん草 にんじん	精白米・精麦 さとう・でんぶん	ごま油	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		19.1	22.7			
18 (水)	黒糖パン・牛乳 ロメインレタスのクリームシチュー ツナサラダ ココアピーンズ		牛乳	にんじん	精白米				657	763			
19 (木)	わかめごはん(麦入り)・牛乳 ちくぜん煮 ちりめんあえ チーズ(中のみ)		牛乳	にんじん にんじん・さやいんげん	精白米				22.2	25.2			
20 (金)	麦ごはん・牛乳 たいのからあげ 野菜とたくあんのごまあえ とうふのみそ汁		牛乳	にんじん チングンサイ・にんじん	精白米				644	821			
24 (火)	大豆ごはん(麦入り)・牛乳 こんぶあえ 石かり汁 ハスカップゼリー(小中のみ)	とり肉・大豆・油あげ	牛乳	にんじん にんじん	精白米				24.6	30.5			
25 (水)	大根のたまごとじどんぶり(麦ごはん) 牛乳 食べて菜のフライドポテトサラダ	たまご・ベーコン	牛乳	にんじん・ねぎ	精白米・精麦				572	719			
26 (木)	コッペパン・牛乳 ボルシチ 菜の花サラダ		牛乳	にんじん・パセリ	精白米・精麦				23.6	28.3			
27 (金)	赤飯・牛乳 ヒレカツ ゆで野菜 赤だし いちごクレープ(小中のみ)	あずき ヒレカツ にんじん ねぎ	牛乳	菜花	精白米・もち米				637	795			
					精白米・もち米				26.3	32.0			
					精白米・もち米				596	698			
					精白米・もち米				25.7	30.5			
					精白米・もち米				692	838			
					精白米・もち米				26.3	30.9			

2月学校給食栄養量(18回平均)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
小学生(中学年)	621	24.5	20.2	29.4%	359	90	3.3	3.0	234	0.75	0.54	33	5.9
中学生	773	29.9	24.0	27.9%	401	109	4.2	3.8	275	0.96	0.63	41	7.6

*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」(2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讚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▼



給食献立
地産地消について



高松市学校給食会
ホームページ





2月分学校給食献立表

令和8年2月1日
高松市教育委員会
(公財)高松市学校給食会

日 曜	献立名	使用する食品名										栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの		調味料他		小学生 中学生 エネルギー (kcal) 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						
2 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦		調味料他		611 759	28.7 34.2		
	いわしのかば焼き風	いわし粉つき			しょうが	さとう・でんぶん	なたね油						
	食べて菜のしそ香りあえ			食べて菜	もやし								
	とうふのすまし汁	とうふ・かまぼこ			たまねぎ・太ねぎ								
3 (火)	節分豆	節分豆						調味料他		558 750	23.7 30.0		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン							
	ボルシチ	牛肉	生クリーム	トマト・パセリ	たまねぎ・キャベツ・ピーツ にんにく	じゃがいも	なたね油・バター						
	野菜サラダ	まぐろの油づけ		にんじん	きゅうり・大根・とうもろこし	さとう	なたね油						
4 (水)	牛乳プリン(中のみ)				牛乳プリン(中のみ)			調味料他		604 755	24.6 29.8		
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米							
	あつあげとごぼうのうま煮	あつあげ・牛肉 ちくわ	こんぶ	にんじん	ごぼう・えだ豆・しょうが	こんにゃく・さとう でんぶん	なたね油・ごま油						
	小松菜のおかかあえ	かつおぶし		小松菜・にんじん	もやし								
5 (木)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン		調味料他		556 715	21.0 26.1		
	肉だんごのトマト煮	肉だんご・ひよこ豆		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						
	大根サラダ				大根・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油						
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦							
6 (金)	がんもどきのしょうが煮	ぶた肉・がんもどき		にんじん さやいんげん	たまねぎ・しょうが	じゃがいも こんにゃく・さとう	なたね油	調味料他		540 756	20.7 31.4		
	たくあんあえ			小松菜	もやし・たくあん		ごま						
	納豆(中のみ)	納豆(中のみ)											
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米							
9 (月)	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	でんぶん・さとう	なたね油・ごま油	調味料他		610 757	23.8 28.1		
	中華あえ			にんじん	きゅうり・れんこん・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油						
	小魚入りアーモンド						小魚入りアーモンド						
	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						
10 (火)	こんぶあえ		塩こんぶ	にんじん	もやし・キャベツ		ごま	調味料他		599 702	28.3 32.8		
	石かり汁	さけ・油あげ・みそ			はくさい・太ねぎ	じゃがいも							
	チーズ		チーズ										
	コッペパン・黒豆きなこクリーム・牛乳		牛乳			コッペパン	黒豆きなこクリーム						
12 (木)	野菜のコンソメ煮	肉だんご 白いんげん豆		にんじん	たまねぎ・しめじ	じゃがいも	なたね油	調味料他		575 725	20.3 25.3		
	もやしとにんじんのサラダ			にんじん	もやし・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油						
	いちご(中のみ)				いちご(中のみ)								
	あぶたまどんぶり(麦ごはん)・牛乳	油あげ・たまご なると	牛乳	にんじん	たまねぎ・太ねぎ・ほししいたけ	精白米・精麦 さとう・でんぶん							
13 (金)	おかかあえ	かつおぶし			キャベツ・きゅうり			調味料他		633 771	24.7 29.2		
	ミックスナッツ						ミックスナッツ						
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン							
	チャウダー	ワインナー・ペーコン	牛乳・生クリーム	にんじん・パセリ	たまねぎ・しめじ・えだ豆	じゃがいも・小麦粉	なたね油・バター						
16 (月)	大根とコーンのサラダ				きゅうり・大根・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油	調味料他		652 832	22.2 27.7		
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米							
	ぶた肉と野菜の塩こうじいため	ぶた肉		にんじん	キャベツ・たまねぎ・もやし エリンギ・しょうが・にんにく	さとう・でんぶん	なたね油						
	切りぼし大根のごまあえ			さやいんげん	とうもろこし・切りぼし大根	さとう	ごま・ごま油						
18 (水)	野菜マフィン(中のみ)						野菜マフィン(中のみ)	調味料他		574 799	21.8 27.2		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン							
	さばのイタリアンハーブロースト	さば		トマト・パジル	にんにく	じゃがいも・さとう でんぶん	オリーブ油						
	ビーンズサラダ	ミックスピーンズ まぐろの油づけ		にんじん	きゅうり・とうもろこし								
19 (木)	コンソメスープ	ワインナー 白いんげん豆		にんじん	たまねぎ・にんにく	じゃがいも	なたね油	調味料他		699 851	33.0 38.2		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦							
	焼きどうふのみそそぼろ煮	焼きどうふ・ぶた肉 みそ		にんじん	たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ しょうが・にんにく	さとう・でんぶん	ごま油						
	チングンサイともやしのあえもの			チングンサイ・にんじん	もやし	さとう	ごま油						
20 (金)	いちご(小のみ)				いちご(小のみ)			調味料他		568 700	23.7 28.2		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン							
	ビーフンのスープ煮	ぶた肉		にんじん	たまねぎ・キャベツ・たけのこ えだ豆・しょうが	ビーフン							
	パンパンジーサラダ	ささみの油づけ			大根・きゅうり								
24 (火)	豆乳プリンタルト					豆乳プリンタルト		調味料他		732 877	32.0 38.4		
	赤飯・牛乳	あずき	牛乳			精白米・もち米	ごま・なたね油						
	まだいの野菜あんかけ	たい		にんじん	たまねぎ・太ねぎ・しょうが・ほししいたけ	でんぶん・米粉・さとう	なたね油						
	つくね汁	つくね・みそ		にんじん	ごぼう・しめじ・太ねぎ・しょうが								
25 (水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン		調味料他		575 734			



2月分学校給食献立表

令和8年2月1日
高松市教育委員会
(公財)高松市学校給食会

日 曜	献立名	使用する食品名										栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの		調味料他		小学生		中学生	
		おもにたんぱく質	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)	たんぱく質(g)		
2 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳				コッペパン			558	750		
3 (火)	ボルシチ	牛肉	生クリーム	トマト・パセリ	たまねぎ・キャベツ・ピーツ にんにく	じゃがいも	なたね油・バター	ぶどう酒・トマトケチャップ チキンコンソメ・トマトパウダー		23.7	30.0		
4 (水)	野菜サラダ	まぐろの油づけ		にんじん	きゅうり・大根・とうもろこし	さとう	なたね油			611	759		
5 (木)	牛乳プリン(中のみ)				牛乳プリン(中のみ)					28.7	34.2		
6 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				604	755		
7 (土)	いわしのかば焼き風	いわし粉つき			しょうが	さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん		24.6	29.8		
8 (日)	食べて菜のしそ香りあえ		食べて菜	もやし				赤じそ粉					
9 (月)	とうふのすまし汁	とうふ・かまぼこ			たまねぎ・太ねぎ			しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		556	715		
10 (火)	節分豆	節分豆								21.0	26.1		
11 (水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				610	757		
12 (木)	肉だんごのトマト煮	肉だんご・ひよこ豆		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		23.8	28.1		
13 (金)	大根サラダ				大根・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油			540	756		
14 (土)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				20.7	31.4		
15 (日)	あつあげとごぼうのうま煮	あつあげ・牛肉 ちくわ	こんぶ	にんじん	ごぼう・えだ豆・しょうが	こんにゃく・さとう でんぶん	なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん		633	771		
16 (月)	小松菜のおかかあえ	かつおぶし		小松菜・にんじん	もやし			ドレッシング		20.3	25.3		
17 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				599	702		
18 (水)	がんもどきのしょうが煮	ぶた肉・がんもどき		にんじん さやいんげん	たまねぎ・しょうが	じゃがいも こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ		28.3	32.8		
19 (木)	たくあんあえ			小松菜	もやし・たくあん		ごま	しょうゆ		575	725		
20 (金)	納豆(中のみ)	納豆(中のみ)								568	700		
21 (土)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				699	851		
22 (日)	チャウダー	ワインナー・ベーコン	牛乳・生クリーム	にんじん・パセリ	たまねぎ・しめじ・えだ豆	じゃがいも・小麦粉	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ		25.9	32.3		
23 (月)	大根とコーンのサラダ				きゅうり・大根・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ		632	832		
24 (火)	あぶたまどんぶり(麦ごはん)・牛乳	油あげ・たまご なると	牛乳	にんじん	たまねぎ・太ねぎ・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)		22.1	27.7		
25 (水)	おかかあえ	かつおぶし			キャベツ・きゅうり			しょうゆ		622	766		
26 (木)	ミックスナッツ						ミックスナッツ			23.0	28.2		
27 (金)	コッペパン・黒豆きなこクリーム・牛乳		牛乳			コッペパン	黒豆きなこクリーム			581	724		
28 (土)	野菜のコンソメ煮	肉だんご 白いんげん豆		にんじん	たまねぎ・しめじ	じゃがいも	なたね油	がらスープ・ぶどう酒 チキンコンソメ・しょうゆ		21.9	26.3		
29 (日)	もやしとにんじんのサラダ			にんじん	もやし・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ		574	799		
30 (月)	いちご(中のみ)				いちご(中のみ)					732	877		
31 (火)	大豆ごはん・牛乳	牛肉・大豆・油あげ	牛乳	にんじん	えだ豆	精白米・さとう	なたね油	しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		32.0	38.4		
32 (水)	こんぶあえ	塩こんぶ		にんじん	もやし・キャベツ		ごま	しょうゆ		620	740		
33 (木)	石かり汁	さけ・油あげ・みそ			はくさい・太ねぎ	じゃがいも		けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		20.3	25.3		
34 (金)	チーズ	チーズ								599	702		
35 (土)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				28.3	32.8		
36 (日)	カレースープ煮	牛肉・大豆 ミックスピーンズ		パセリ	たまねぎ・エリンギ	じゃがいも・さとう	なたね油	ぶどう酒・しょうゆ チキンコンソメ・カレー粉		575	734		
37 (月)	グリーンサラダ	まぐろの油づけ			キャベツ・きゅうり			ドレッシング		25.9	32.3		
38 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				568	700		
39 (水)	焼きどうふのみそそぼろ煮	焼きどうふ・ぶた肉 みそ		にんじん	たまねぎ・たけのこ・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		23.7	28.2		
40 (木)	チンゲンサイともやしのあえもの	チンゲンサイ・にんじん		もやし	さとう	ごま油	しょうゆ			699	851		
41 (金)	いちご(小のみ)				いちご(小のみ)					33.0	38.2		
42 (土)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				639	793		
43 (日)	さばのイタリアンハーブロースト	さば		トマト・パジル	にんにく	じゃがいも・さとう でんぶん	オリーブ油	しょうゆ・オレガノ		27.1	33.8		
44 (月)	ビーンズサラダ	ミックスピーンズ まぐろの油づけ		にんじん	きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		632	766		
45 (火)	コンソメスープ	ワインナー 白いんげん豆		にんじん	たまねぎ・にんにく	じゃがいも	なたね油	がらスープ・しょうゆ・ぶどう酒 チキンコンソメ		23.0	27.9		
46 (水)	赤飯・牛乳	あずき	牛乳			精白米・もち米	ごま・なたね油			732	877		
47 (木)	まだいの野菜あんかけ	たい		にんじん	たまねぎ・太ねぎ・しょうが・ほししいたけ	でんぶん・米粉・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん		32.0	38.4		
48 (金)	つくね汁	つくね・みそ		にんじん	ごぼう・しめじ・太ねぎ・しょうが			けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		581	724		
49 (土)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				21.9	26.3		
50 (日)	ビーフンのスープ煮	ぶた肉		にんじん	たまねぎ・キャベツ・たけのこ えだ豆・しょうが	ビーフン		がらスープ・しょうゆ チキンコンソメ		574	799		
51 (月)	パンパンジーサラダ	ささみの油づけ			大根・きゅうり			ドレッシング		21.8	27.2		
52 (火)	豆乳プリンタルト					豆乳プリンタルト				622	766		
53 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				23.0	27.9		
54 (木)	ぶた肉と野菜の塩こうじいため	ぶた肉		にんじん	キャベツ・たまねぎ・もやし エリンギ・しょうが・にんにく	さとう・でんぶん	なたね油	塩こうじ・みりん・しょうゆ		581	724		
55 (金)	切りぼし大根のごまあえ			さやいんげん	とうもろこし・切りぼし大根	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ		21.9	26.3		
56 (土)	野菜マフィン(中のみ)					野菜マフィン(中のみ)				574	799		
57 (日)	ココアあげパン・牛乳		牛乳			ココア				622	766		
58 (月)	ポトフ	とり肉 白いんげん豆		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・ぶどう酒 チキンコンソメ・しょうゆ		23.0	27.9		
59 (火)	アーモンドサラダ			にんじん	きゅうり・とうもろこし	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ		574	799		
60 (水)	麦ごはん・のりのつくだ煮・牛乳		牛乳・のりのつくだ煮			精白米・精麦				581	724		
61 (木)	あつあげのあま酢煮	あつあげ・ぶた肉		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ・に								



2月分学校給食献立表

令和8年2月1日
高松市教育委員会
(公財)高松市学校給食会

日 曜	献立名	使用する食品名											栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの			(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			調味料他		小学生 中学生		
		おもにたんぱく質	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	穀類・いも類・さとう	油脂類・種実類			エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	
2 (月)	ビビンバ・牛乳	牛肉	牛乳	ほうれん草・にんじん・ねぎ	もやし・にんにく	精白米・さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ・一味とうがらし	562	746				
	ロメインレタスの韓国風スープ	ハム		にんじん	たまねぎ・ロメインレタス えのきだけ		なたね油	がらスープ・しょうゆ オイスターソース・チキンコンソメ	21.8	29.0				
	チーズ(中のみ)		チーズ(中のみ)											
3 (火)	ごはん・のりのつくだ煮(幼のみ)・牛乳		牛乳 のりのつくだ煮(幼のみ)			精白米			590	733				
	いわしのしょうが煮	いわしのしょうが煮												
	ほうれん草のごまドレッシングあえ	ハム		ほうれん草・にんじん	もやし	さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ	27.4	33.1				
4 (水)	とうふのすまし汁	とうふ・かまぼこ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきだけ			しょうゆ・けずりぶし(だし)						
	節分豆(小中のみ)	節分豆(小中のみ)												
	五目チャーハン・牛乳	焼きぶた	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えだ豆	精白米	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	650	753				
5 (木)	じゃこナツツサラダ		ちりめん	小松菜・にんじん	もやし	さとう	アーモンド なたね油・ごま油	しょうゆ	22.9	26.5				
	うずらたまごとはるさめのスープ	うずらたまご・ハム		にんじん・ねぎ	たまねぎ	はるさめ	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ						
	マーラーカオ					マーラーカオ								
6 (金)	ごはん・のりのつくだ煮・牛乳		牛乳・のりのつくだ煮			精白米			625	780				
	たいのたつたあげ	たい			しょうが	米粉・でんぶん	なたね油	しょうゆ						
	食べて菜のおかかあえ	かつおぶし		食べて菜・にんじん	もやし			しょうゆ・ポン酢	25.3	30.6				
7 (土)	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)						
	コッペパン・高松市産いちごのジャム(幼・小)				いちご・レモン	コッペパン・さとう								
	きなこあげパン(中)	きなこ				コッペパン・さとう	なたね油		532	758				
8 (日)	牛乳		牛乳											
	ボルシチ	とり肉		にんじん	大根・たまねぎ・キャベツ・ピーツ 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	25.4	33.5				
	花野菜サラダ			ブロッコリー・にんじん	カリフラワー・とうもろこし	さとう	なたね油							
9 (月)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			595	744				
	白身魚のいそべあげ	赤魚	青のり			天ぷら粉	なたね油							
	ゆうすげ村のダイコンサラダ	かまぼこ		水菜・にんじん	大根	さとう	なたね油	りんご酢	25.0	30.4				
10 (火)	けんちん汁	とうふ・油あげ		にんじん・ねぎ	ごぼう	こんにゃく・でんぶん	ごま油	しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)						
	みそラーメン・牛乳	ぶた肉・みそ	牛乳	にんじん・ねぎ	キャベツ・もやし・たけのこ にんにく	中華めん・さとう でんぶん	ごま油	がらスープ・しょうゆ 中華スープねり状・トウバンジャン	595	731				
	親どりと野菜のあえもの	とり肉		ほうれん草・にんじん	もやし	さとう	ごま油	しょうゆ	25.7	31.8				
11 (水)	野菜マフィン(小中のみ)					野菜マフィン(小中のみ)								
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			668	835				
	煮こみおでん	あつあげ・牛肉 うずらたまご ちくわ・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	26.5	32.2				
12 (木)	れんこんサラダ	まぐろの油づけ		ブロッコリー・にんじん	れんこん・とうもろこし			ドレッシング						
	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン			632	802				
	クリームシチュー	とり肉・ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ・えのきだけ	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						
13 (金)	ロメインレタスのサラダ			にんじん	ロメインレタス・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油		23.4	29.2				
	しらぬい(小中のみ)				しらぬい(小中のみ)									
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			652	815				
14 (土)	マーボーどうふ	とうふ・ぶた肉 みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ しょしが・にんにく	でんぶん・さとう	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						
	はるさめサラダ	ハム		にんじん	もやし・きゅうり	はるさめ・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・からし	27.1	32.9				
	小魚アーモンド		小にぼし			さとう	アーモンド	みりん・しょうゆ						
15 (日)	カレーピラフ・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆	精白米	なたね油	ぶどう酒・カレー粉・チキンコンソメ	549	649				
	A B C マカロニスープ	ペーコン		にんじん	たまねぎ・セロリ	じゃがいも・マカロニ		がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ						
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		もも・パイナップル・りんご			がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	19.6	22.9				
16 (月)	いちご(小中のみ)				いちご(小中のみ)									
	菜めし・牛乳		牛乳			精白米		菜めしのもの	591	736				
	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)						
17 (火)	食べて菜のゆず香あえ	かまぼこ		食べて菜・にんじん	キャベツ・ゆず	さとう		しょうゆ	22.6	26.7				
	れんこんチップスのり塩味		青のり		れんこん		なたね油							
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			610	781				
18 (水)	さばのごま照り焼き	さば			しょうが		ごま	しょうゆ・みりん						
	くきわかめのあえもの	ハム	くきわかめ	にんじん	もやし・きゅうり	さとう	ごま油	しょうゆ	27.3	34.6				
	とん汁	ぶた肉・みそ		にんじん・ねぎ	大根・ごぼう	さといも・こんにゃく		にぼし(だし)						
19 (木)	きなこあげパン(幼・小)	きなこ				コッペパン・さとう	なたね油		592	726				
	コッペパン・高松市産いちごのジャム(中)				いちご・レモン	コッペパン・さとう								
	牛乳		牛乳											
20 (金)	はくさいと肉だんごのスープ	肉だんご		にんじん・ねぎ	はくさい・たまねぎ・たけのこ・しょうが	はるさめ		がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ						
	ブロッコリーのアーモンドサラダ			ブロッコリー	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	アーモンド・なたね油		21.5	27.5				
	のむヨーグルト(中のみ)		のむヨーグルト(中のみ)											
21 (土)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			694	845				
	とり肉のからあげ	とり肉			しょうが	米粉・でんぶん	なたね油	しょうゆ						
	ほうれん草のごまあえ			ほうれん草・にんじん	もやし	さとう	ごま	しょうゆ						
22 (日)	ふしめん汁	かまぼこ・油あげ		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)	27.4	33.0				
	いちごフレーク(小中のみ)					いちごフレーク(小中のみ)								
	ガーリックピラフ・牛乳	とり肉	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	675	7				