



9月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使 用 す る 食 品 名						調味料他	栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			小学生 エネルギー(kcal)	中学生 たんぱく質(g)
		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質			
		魚・肉・たまご・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂類・種実類			
1 (火)	中華風たきこみごはん (麦入り)・牛乳 もやしサラダ	焼きふた	牛乳	にんじん・ねぎ 小松菜・にんじん	たけのこ・えだ豆 もやし	精白米・精麦・さとう	ごま油	しょうゆ ドレッシング	565	670
	フルーツポンチ				パイナップル・もも	カラフルボール カクテルゼリー・さとう		ぶどう酒	18.3	21.0
	ごはん・牛乳 なすとあつあげのみそいため すまし汁	あつあげ・ふた肉・みそ かまぼこ	牛乳	チンゲンサイ・にんじん ねぎ	たまねぎ・なす・たけのこ・しょうが・にんにく たまねぎ・えのきたけ	精白米 さとう・でんぶん	なたね油・ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ・トウバンジャン しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	592 22.9	727 27.1
3 (木)	小型コッペパン・牛乳 ソース焼きスパゲティ ひじきサラダ		牛乳			コッペパン スパゲティ			523	709
	ごはん・牛乳 あじの香味ソースかけ こんぶあえ とん汁		牛乳			精白米 さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ しょうゆ にぼし (だし)	587 26.3	719 31.9
	焼き肉ピラフ (麦入り)・牛乳 切りばし大根のサラダ トック入りわかめスープ ぶどうゼリー	牛肉	牛乳	にんじん にんじん にんじん・ねぎ	たまねぎ・えだ豆・にんにく・しょうが きゅうり・とうもろこし・切りばし大根 たまねぎ	精白米・精麦・さとう トック ぶどうゼリー	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ・トウバンジャン ドレッシング しょうゆ・チキンコンソメ	567 18.8	665 21.5
8 (火)	ごはん・牛乳 肉じゃが 野菜のあえもの 小魚のあま酢煮		牛乳			精白米			590	726
		ふた肉		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	22.2	26.2
			ちりめん	オクラ	キャベツ・きゅうり・とうもろこし		ごま	ポン酢		
9 (水)	黒糖パン・牛乳 肉だんごととうがんのスープ煮 大豆のサラダ チーズ		牛乳			黒糖パン			553	746
		肉だんご 大豆		にんじん・ねぎ にんじん	たまねぎ・とうがん・たけのこ・しょうが キャベツ・きゅうり		なたね油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ ドレッシング	21.6	28.1
			チーズ							
10 (木)	ごはん・牛乳 チキンチキンごぼう ゆかりあえ ミニトマト		牛乳			精白米			594	726
		とり肉			ごぼう・えだ豆 もやし・キャベツ・きゅうり	米粉・でんぶん・さとう	なたね油・ごま	しょうゆ・みりん しょうゆ・赤じそ粉	25.3	30.0
				ミニトマト						
11 (金)	ドライカレー (ナン)・牛乳 カラフルポテト うずらたまごとチンゲンサイのスープ	ふた肉・大豆	牛乳	にんじん・ピーマン	たまねぎ・レーズン・にんにく しょうが	ナン・小麦粉	なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース カレー粉・ぶどう酒・チキンコンソメ	530	658
				にんじん	とうもろこし	じゃがいも			24.2	29.4
		うずらたまご・ベーコン		チンゲンサイ	たまねぎ		なたね油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
14 (月)	麦ごはん・ひじきのり・牛乳 こうやどうふのうま煮 小松菜のゆずドレッシングあえ ヨーグルト		牛乳・ひじきのり			精白米・精麦			585	729
		とり肉・こうやどうふ		にんじん・さやいんげん 小松菜・にんじん	たまねぎ・ほししいたけ もやし	さとう		しょうゆ・けずりぶし (だし) ドレッシング	28.1	33.6
			ヨーグルト							
15 (火)	ごはん・牛乳 ぶたキムチ ナムル 冷とうみかん		牛乳			精白米			570	692
		ふた肉		にんじん・ねぎ チンゲンサイ・にんじん	キャベツ・たまねぎ・はくさいキムチ しょうが・にんにく もやし	さとう	ごま油	しょうゆ ドレッシング	21.1	24.7
					みかん					
16 (水)	コッペパン・牛乳 かたくちいわしのレモンソースかけ 野菜サラダ ミネストローネ		牛乳			コッペパン			579	754
			かたくちいわし粉つき		レモン	さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ ドレッシング	21.7	27.3
		白いんげん豆・ベーコン		にんじん トマト・にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし たまねぎ・キャベツ・セロリ		なたね油	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ		
17 (木)	ごはん・牛乳 さといもと野菜のそぼろ煮 だんご汁 月見ゼリー		牛乳			精白米			651	786
		ふた肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	さといも・こんにゃく さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・にぼし (だし)	21.7	26.0
		油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	大根	白玉だんご		にぼし (だし)		
18 (金)	はぎごはん・牛乳 ぶた肉とごぼうの煮もの とうふのみそ汁		牛乳		えだ豆	精白米・もち米・黒米			593	750
		ふた肉		にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・さとう でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし (だし)	24.2	29.5
		とうふ・油あげ・みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ			にぼし (だし)		
24 (木)	カレーライス・牛乳 海そうサラダ 小にぼし	ふた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・セロリ・えだ豆 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・ぶどう酒 ウスターソース・とんかつソース・カレー粉 しょうゆ・チャツネ・チキンコンソメ	631	780
			海そうミックス	にんじん	キャベツ・きゅうり			ドレッシング	23.6	28.1
			小にぼし							
25 (金)	おなかいっぱい栄養いっぱい乾 ^{かん} ぺき ごはん (麦入り)・牛乳 野菜のドレッシングあえ ふしめん入りかきたま汁 ミックスナッツ	とり肉	牛乳・ひじき	にんじん	えだ豆・切りばし大根 ほししいたけ	精白米・精麦 さとう	なたね油	しょうゆ・こんぶ (だし) ドレッシング しょうゆ・けずりぶし (だし)	578 22.5	662 25.6
				にんじん	キャベツ・もやし・きゅうり					
		たまご		にんじん・ねぎ	たまねぎ	ふしめん	ミックスナッツ			
28 (月)	マラサダ風あげパン・牛乳 ロングライススープ ビーンズサラダ		牛乳			コッペパン・さとう	なたね油		546	694
		とり肉		にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ・しょうが	はるさめ	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	22.5	28.3
		ひよこ豆		ブロッコリー・パプリカ	きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
29 (火)	ごはん・牛乳 さんまのかんろ煮 小松菜のあえもの じゃがいものみそ汁		牛乳			精白米			603	737
		さんまのかんろ煮					ごま	ドレッシング にぼし (だし)	21.3	26.5
		油あげ・みそ		小松菜・にんじん にんじん・ねぎ	もやし たまねぎ・しめじ	じゃがいも				
30 (水)	梅ちりめんごはん (麦入り)・牛乳 がんもどきとひじきのうま煮 ごまあえ チーズ		牛乳			精白米・精麦		梅ちりめんごはんのもと しょうゆ・みりん	550	704
		とり肉・がんもどき	ひじき	にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	22.6	27.9
			チーズ		小松菜	キャベツ・きゅうり	ごま	ドレッシング		

9月学校給食栄養量 (19回平均)

	エネルギー	たんぱく質	脂質		カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	kcal	g	g	脂肪エネルギー比	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
小学生 (中学年)	579	22.6	17.1	26.6%	354	85	2.9	2.9	219	0.74	0.52	27	5.8	2.0
中学生	706	27.2	19.0	24.2%	387	101	3.7	3.6	255	0.96	0.59	34	7.3	2.2

※都合により、献立を変更する場合があります。

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

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

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

※「ふるさとの食再発見週間」(9月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、鉄分摂取の観点から鉄強化米を加えて炊くことがあります。

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

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



ホーム
ページへ



給食献立と
食材産地について





9月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使 用 す る 食 品 名						栄 養 価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの		調味料他	小学生 中学生
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 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 (火)	ぶたにらスタミナどんぶり・牛乳	ぶた肉・大豆	牛乳 のり (小中のみ)	にんじん・にら	たまねぎ・たけのこ・エリンギ にんにく・しょうが	精白米・さとう でんぶん	ごま油	しょうゆ・オイスターソース チキンコンソメ・トウバンジャン	568 699
	ビーフンスープ	ハム		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	ビーフン	なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	24.5 29.2
2 (水)	中華風たきこみごはん (麦入り)・牛乳	焼きぶた	牛乳	にんじん・ねぎ	たけのこ・えだ豆	精白米・精麦・さとう	ごま油	しょうゆ	565 670
	もやしサラダ			小松菜・にんじん	もやし			ドレッシング	
	フルーツポンチ				パイナップル・もも	カラフルボール カクテルゼリー・さとう		ぶどう酒	18.3 21.0
3 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			592 727
	なすとあつあげのみそいため	あつあげ・ぶた肉・みそ		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・なす・たけのこ・しょうが・にんにく	さとう・でんぶん	なたね油・ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ・トウバンジャン	22.9 27.1
	すまし汁	かまぼこ		ねぎ	たまねぎ・えのきたけ			しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	
4 (金)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			523 709
	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	20.4 26.4
	ひじきサラダ		ひじき	にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	
7 (月)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			587 719
	あじの香味ソースかけ	あじ粉つき		ねぎ	しょうが	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ	
	こんぶあえ		塩こんぶ	小松菜・にんじん	キャベツ			しょうゆ	26.3 31.9
	とん汁	ぶた肉・麦みそ		にんじん・ねぎ	もやし・ごぼう	こんにゃく		にぼし (だし)	
8 (火)	焼き肉ピラフ (麦入り)・牛乳	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・えだ豆・にんにく・しょうが	精白米・精麦・さとう	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ・トウバンジャン	567 665
	切りばし大根のサラダ		こんぶ	にんじん	きゅうり・とうもろこし・切りばし大根			ドレッシング	
	トック入りわかめスープ	ハム	わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ	トック	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	18.8 21.5
	ぶどうゼリー (小中のみ)					ぶどうゼリー(小中のみ)			
9 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			590 726
	肉じゃが	ぶた肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ	
	野菜のあえもの			オクラ	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	22.2 26.2
	小魚のあま酢煮		ちりめん			さとう	ごま	ポン酢	
10 (木)	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン			553 746
	肉だんごととうがんのスープ煮	肉だんご		にんじん・ねぎ	たまねぎ・とうがん・たけのこ・しょうが		なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	21.6 28.1
	大豆のサラダ	大豆		にんじん	キャベツ・きゅうり			ドレッシング	
	チーズ (小中のみ)		チーズ (小中のみ)						
11 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			594 726
	チキンチキンごぼう	とり肉			ごぼう・えだ豆	米粉・でんぶん・さとう	なたね油・ごま	しょうゆ・みりん	25.3 30.0
	ゆかりあえ			にんじん	もやし・キャベツ・きゅうり			しょうゆ・赤じそ粉	
	ミニトマト (小中のみ)			ミニトマト (小中のみ)					
14 (月)	ドライカレー (ナン)・牛乳	ぶた肉・大豆	牛乳	にんじん・ピーマン	たまねぎ・レーズン・にんにく しょうが	ナン・小麦粉	なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース カレー粉・ぶどう酒・チキンコンソメ	530 658
	カラフルポテト			にんじん	とうもろこし	じゃがいも			24.2 29.4
	うずらたまごとチンゲンサイのスープ	うずらたまご・ベーコン		チンゲンサイ	たまねぎ		なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	
15 (火)	麦ごはん・ひじきのり (小中のみ) 牛乳		牛乳 ひじきのり (小中のみ)			精白米・精麦			585 729
	こうやどうふのうま煮	とり肉・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		しょうゆ・けずりぶし (だし)	
	小松菜のゆずドレッシングあえ			小松菜・にんじん	もやし			ドレッシング	28.1 33.6
	ヨーグルト (小中のみ)		ヨーグルト (小中のみ)						
16 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			570 692
	ぶたキムチ	ぶた肉		にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・はくさいキムチ しょうが・にんにく	さとう	ごま油	しょうゆ	
	ナムル			チンゲンサイ・にんじん	もやし			ドレッシング	21.1 24.7
	冷とうみかん (小中のみ)				みかん (小中のみ)				
17 (木)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			579 754
	かたくちいわしのレモンソースかけ		かたくちいわし粉つき		レモン	さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ	
	野菜サラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	21.7 27.3
	ミネストローネ	白いんげん豆・ベーコン		トマト・にんじん	たまねぎ・キャベツ・セロリ		なたね油	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	
18 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			651 786
	さといもと野菜のそぼろ煮	とり肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	さといも・こんにゃく さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・にぼし (だし)	21.7 26.0
	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)	
	月見ゼリー (小中のみ)					月見ゼリー(小中のみ)			
24 (木)	はぎごはん・牛乳		牛乳		えだ豆	精白米・もち米・黒米			593 750
	ぶた肉とごぼうの煮もの	ぶた肉		にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・さとう でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし (だし)	24.2 29.5
	とうふのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ			にぼし (だし)	
25 (金)	カレーライス・牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・セロリ・えだ豆 にんにく・しょうが	精白米・じゃがいも 小麦粉	なたね油	がらすープ・トマトケチャップ・ぶどう酒 ウスターソース・とんかつソース・カレー粉 しょうゆ・チャツネ・チキンコンソメ	631 780
	海そうサラダ		海そうミックス	にんじん	キャベツ・きゅうり			ドレッシング	23.6 28.1
	小にぼし (小中のみ)		小にぼし (小中のみ)						
28 (月)	おなかいっぱい栄養いっぱい乾 ^{かん} ぺき ごはん (麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳・ひじき	にんじん	えだ豆・切りばし大根 ほししいたけ	精白米・精麦 さとう	なたね油	しょうゆ・こんぶ (だし)	578 662
	野菜のドレッシングあえ			にんじん	キャベツ・もやし・きゅうり			ドレッシング	
	ふしめん入りかきたま汁	たまご		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)	22.5 25.6
	ミックスナッツ (小中のみ)						ミックスナッツ(小中のみ)		
29 (火)	マラサダ風あげパン・牛乳		牛乳			コッペパン・さとう	なたね油		546 694
	ロングライススープ	とり肉		にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ・しょうが	はるさめ	なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	22.5 28.3
	ビーンズサラダ	ひよこ豆		ブロッコリー・パプリカ	きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	
30 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			603 737
	さんまのかんろ煮	さんまのかんろ煮							
	小松菜のあえもの			小松菜・にんじん	もやし		ごま	ドレッシング	21.3 26.5
	じゃがいものみそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しめじ	じゃがいも		にぼし (だし)	

9月学校給食栄養量 (19回平均)

	エネルギー	たんぱく質	脂質		カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	kcal	g	g	脂肪エネルギー比	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
小学生 (中学年)	583	22.7	17.2	26.5%	344	83	2.7	2.9	217	0.71	0.51	27	5.7	2.0
中学生	720	27.4	19.8	24.7%	375	99	3.5	3.6	252	0.93	0.59	34	7.2	2.5

※都合により、献立を変更する場合があります。

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

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

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

※「ふるさとの食再発見週間」(9月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、鉄分摂取の観点から鉄強化米を加えて炊くことがあります。

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

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



ホーム
ページへ



給食
献立と
食
材
産
地
に
つ
い
て





9月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使 用 す る 食 品 名						栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの		調味料他	小学生 中学生
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 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 (火)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			556 724
	ポークビーンズ	大豆・ぶた肉 ベーコン		にんじん	たまねぎ	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトピューレ・トマトケチャップ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ	24.0 30.4
	フレンチサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	
2 (水)	ぶたにらスタミナどんぶり・牛乳	ぶた肉・大豆	牛乳 のり (小中のみ)	にんじん・にら	たまねぎ・たけのこ・エリンギ にんにく・しょうが	精白米・さとう でんぶん	ごま油	しょうゆ・オイスターソース チキンコンソメ・トウバンジャン	568 699
	ビーフンスープ	ハム		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	ビーフン	なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	24.5 29.2
3 (木)	中華風たきこみごはん (麦入り)・牛乳	焼きぶた	牛乳	にんじん・ねぎ	たけのこ・えだ豆	精白米・精麦・さとう	ごま油	しょうゆ	565 670
	もやしサラダ			小松菜・にんじん	もやし			ドレッシング	
	フルーツポンチ				パイナップル・もも	カラフルボール カクテルゼリー・さとう		ぶどう酒	18.3 21.0
4 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			592 727
	なすとあつあげのみそいため	あつあげ・ぶた肉・みそ		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・なす・たけのこ・しょうが・にんにく	さとう・でんぶん	なたね油・ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ・トウバンジャン	22.9 27.1
	すまし汁	かまぼこ		ねぎ	たまねぎ・えのきたけ			しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	
7 (月)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			523 709
	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	20.4 26.4
	ひじきサラダ		ひじき	にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	
8 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			587 719
	あじの香味ソースかけ	あじ粉つき		ねぎ	しょうが	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ	26.3 31.9
	こんぶあえ		塩こんぶ	小松菜・にんじん	キャベツ			しょうゆ	
9 (水)	とん汁	ぶた肉・麦みそ		にんじん・ねぎ	もやし・ごぼう	こんにゃく		にぼし (だし)	
	焼き肉ピラフ (麦入り)・牛乳	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・えだ豆・にんにく・しょうが	精白米・精麦・さとう	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ・トウバンジャン	567 665
	切りぼし大根のサラダ		こんぶ	にんじん	きゅうり・とうもろこし・切りぼし大根			ドレッシング	
10 (木)	トック入りわかめスープ	ハム	わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ	トック	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	18.8 21.5
	ぶどうゼリー (小中のみ)					ぶどうゼリー(小中のみ)			
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			590 726
11 (金)	肉じゃが	ぶた肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ	22.2 26.2
	野菜のあえもの			オクラ	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	
	小魚のあま酢煮		ちりめん			さとう	ごま	ポン酢	
14 (月)	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン			553 746
	肉だんごととうがんのスープ煮	肉だんご		にんじん・ねぎ	たまねぎ・とうがん・たけのこ・しょうが		なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	21.6 28.1
	大豆のサラダ	大豆		にんじん	キャベツ・きゅうり			ドレッシング	
15 (火)	チーズ (小中のみ)		チーズ (小中のみ)						
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			594 726
	チキンチキンごぼう	とり肉			ごぼう・えだ豆	米粉・でんぶん・さとう	なたね油・ごま	しょうゆ・みりん	25.3 30.0
16 (水)	ゆかりあえ			にんじん	もやし・キャベツ・きゅうり			しょうゆ・赤じそ粉	
	ミニトマト (小中のみ)			ミニトマト (小中のみ)					
	ドライカレー (ナン)・牛乳	ぶた肉・大豆	牛乳	にんじん・ピーマン	たまねぎ・レーズン・にんにく しょうが	ナン・小麦粉	なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース カレー粉・ぶどう酒・チキンコンソメ	530 658
17 (木)	カラフルポテト			にんじん	とうもろこし	じゃがいも			24.2 29.4
	うずらたまごとチンゲンサイのスープ	うずらたまご・ベーコン		チンゲンサイ	たまねぎ		なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	
	麦ごはん・ひじきのり (小中のみ)		牛乳 ひじきのり (小中のみ)			精白米・精麦			585 729
18 (金)	牛乳								
	こうやどうふのうま煮	とり肉・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		しょうゆ・けずりぶし (だし)	28.1 33.6
	小松菜のゆずドレッシングあえ			小松菜・にんじん	もやし			ドレッシング	
24 (木)	ヨーグルト (小中のみ)		ヨーグルト (小中のみ)						
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			570 692
	ぶたキムチ	ぶた肉		にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・はくさいキムチ しょうが・にんにく	さとう	ごま油	しょうゆ	21.1 24.7
25 (金)	ナムル			チンゲンサイ・にんじん	もやし			ドレッシング	
	冷とうみかん (小中のみ)				みかん (小中のみ)				
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			579 754
28 (月)	かたくちいわしのレモンソースかけ		かたくちいわし粉つき		レモン	さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ	21.7 27.3
	野菜サラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	
	ミネストローネ	白いんげん豆・ベーコン		トマト・にんじん	たまねぎ・キャベツ・セロリ		なたね油	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	
29 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			651 786
	さといもと野菜のそぼろ煮	とり肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	さといも・こんにゃく さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・にぼし (だし)	21.7 26.0
	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)	
30 (水)	月見ゼリー (小中のみ)					月見ゼリー (小中のみ)			
	はぎごはん・牛乳		牛乳		えだ豆	精白米・もち米・黒米			593 750
	ぶた肉とごぼうの煮もの	ぶた肉		にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・さとう でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし (だし)	24.2 29.5
28 (月)	とうふのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ			にぼし (だし)	
	カレーライス・牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・セロリ・えだ豆 にんにく・しょうが	精白米・じゃがいも 小麦粉	なたね油	がらすープ・トマトケチャップ・ぶどう酒 ウスターソース・とんかつソース・カレー粉 しょうゆ・チャツネ・チキンコンソメ	631 780
	海そうサラダ		海そうミックス	にんじん	キャベツ・きゅうり			ドレッシング	23.6 28.1
29 (火)	小にぼし (小中のみ)		小にぼし (小中のみ)						
	おなかいっぱい栄養いっぱい乾 ^{かん} ぺき ごはん (麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳・ひじき	にんじん	えだ豆・切りぼし大根 ほししいたけ	精白米・精麦 さとう	なたね油	しょうゆ・こんぶ (だし)	578 662
	野菜のドレッシングあえ			にんじん	キャベツ・もやし・きゅうり			ドレッシング	22.5 25.6
30 (水)	ふしめん入りかきたま汁	たまご		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)	
	ミックスナッツ (小中のみ)						ミックスナッツ (小中のみ)		
	マラサダ風あげパン・牛乳		牛乳			コッペパン・さとう	なたね油		546 694
30 (水)	ロングライススープ	とり肉		にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ・しょうが	はるさめ	なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	22.5 28.3
	ビーンズサラダ	ひよこ豆		ブロッコリー・パプリカ	きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	

9月学校給食栄養量 (19回平均)

	エネルギー	たんぱく質	脂質		カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	kcal	g	g	脂肪エネルギー比	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
小学生 (中学年)	580	22.9	17.1	26.6%	344	83	2.6	2.9	215	0.73	0.52	27	5.9	2.0
中学生	720	27.6	19.9	24.9%	375	100	3.5	3.6	249	0.95	0.60	34	7.5	2.5

※都合により、献立を変更する場合があります。

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

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

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

※「ふるさとの食再発見週間」(9月18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、鉄分摂取の観点から鉄強化米を加えて炊くことがあります。

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

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



ホーム
ページへ



給食献立と
食材産地について





9月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使 用 す る 食 品 名						栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの		調味料他	小学生 中学生
		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質		エネルギー(kcal)
		魚・肉・たまご・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂類・種実類		たんぱく質(g)
1 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			560 688
	マーボー豆腐	とうふ・ぶた肉 みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しょうが・にんにく ほししいたけ	でんぷん・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	23.4 27.8
	アスパラガスの中中華サラダ			アスパラガス・にんじん	キャベツ・きゅうり			ドレッシング	
2 (水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			556 724
	ポークビーンズ	大豆・ぶた肉 ベーコン		にんじん	たまねぎ	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトピューレ・トマトケチャップ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ	24.0 30.4
	フレンチサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	
3 (木)	ぶたにらスタミナどんぶり・牛乳	ぶた肉・大豆	牛乳 のり (小中のみ)	にんじん・にら	たまねぎ・たけのこ・エリンギ にんにく・しょうが	精白米・さとう でんぷん	ごま油	しょうゆ・オイスターソース チキンコンソメ・トウバンジャン	568 699
	ビーフンスープ	ハム		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	ビーフン	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	24.5 29.2
4 (金)	中華風たきこみごはん (麦入り)・牛乳	焼きぶた	牛乳	にんじん・ねぎ	たけのこ・えだ豆	精白米・精麦・さとう	ごま油	しょうゆ	565 670
	もやしサラダ			小松菜・にんじん	もやし			ドレッシング	
	フルーツポンチ				パイナップル・もも	カラフルボール カクテルゼリー・さとう		ぶどう酒	18.3 21.0
7 (月)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			592 727
	なすとあつあげのみそいため すまし汁	あつあげ・ぶた肉・みそ かまぼこ		チンゲンサイ・にんじん ねぎ	たまねぎ・なす・たけのこ・しょうが・にんにく たまねぎ・えのきたけ	さとう・でんぷん	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 しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	22.9 27.1
	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			523 709
8 (火)	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	20.4 26.4
	ひじきサラダ		ひじき	にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			587 719
9 (水)	あじの香味ソースかけ	あじ粉つき		ねぎ	しょうが	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ	26.3 31.9
	こんぶあえ		塩こんぶ	小松菜・にんじん	キャベツ			しょうゆ	
	とん汁	ぶた肉・麦みそ		にんじん・ねぎ	もやし・ごぼう	こんにゃく		にぼし (だし)	
10 (木)	焼き肉ピラフ (麦入り)・牛乳	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・えだ豆・にんにく・しょうが	精白米・精麦・さとう	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ・トウバンジャン	567 665
	切りばし大根のサラダ		こんぶ	にんじん	きゅうり・とうもろこし・切りばし大根			ドレッシング	
	トック入りわかめスープ	ハム	わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ	トック	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	18.8 21.5
	ぶどうゼリー (小中のみ)					ぶどうゼリー(小中のみ)			
11 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			590 726
	肉じゃが	ぶた肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ	22.2 26.2
	野菜のあえもの			オクラ	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	
	小魚のあま酢煮		ちりめん			さとう	ごま	ポン酢	
14 (月)	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン			553 746
	肉だんごととうがんのスープ煮	肉だんご		にんじん・ねぎ	たまねぎ・とうがん・たけのこ・しょうが		なたね油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	21.6 28.1
	大豆のサラダ	大豆		にんじん	キャベツ・きゅうり			ドレッシング	
	チーズ (小中のみ)		チーズ (小中のみ)						
15 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			594 726
	チキンチキンごぼう	とり肉			ごぼう・えだ豆	米粉・でんぷん・さとう	なたね油・ごま	しょうゆ・みりん	25.3 30.0
	ゆかりあえ			にんじん	もやし・キャベツ・きゅうり			しょうゆ・赤じそ粉	
	ミニトマト (小中のみ)			ミニトマト (小中のみ)					
16 (水)	ドライカレー (ナン)・牛乳	ぶた肉・大豆	牛乳	にんじん・ピーマン	たまねぎ・レーズン・にんにく しょうが	ナン・小麦粉	なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース カレー粉・ぶどう酒・チキンコンソメ	530 658
	カラフルポテト			にんじん	とうもろこし	じゃがいも			24.2 29.4
	うずらたまごとチンゲンサイのスープ	うずらたまご・ベーコン		チンゲンサイ	たまねぎ		なたね油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	
17 (木)	麦ごはん・ひじきのり (小中のみ)・牛乳		牛乳・ひじきのり (小中のみ)			精白米・精麦			585 729
	こうやどうふのうま煮	とり肉・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		しょうゆ・けずりぶし (だし)	28.1 33.6
	小松菜のゆずドレッシングあえ			小松菜・にんじん	もやし			ドレッシング	
	ヨーグルト (小中のみ)		ヨーグルト (小中のみ)						
18 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			570 692
	ぶたキムチ	ぶた肉		にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・はくさいキムチ しょうが・にんにく	さとう	ごま油	しょうゆ	21.1 24.7
	ナムル			チンゲンサイ・にんじん	もやし			ドレッシング	
	冷とうみかん (小中のみ)				みかん (小中のみ)				
24 (木)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			579 754
	かたくちいわしのレモンソースかけ		かたくちいわし粉つき		レモン	さとう・でんぷん	なたね油	しょうゆ	21.7 27.3
	野菜サラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	
25 (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・キャベツ・セロリ		なたね油	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	651 786
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			21.7 26.0
	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)	
	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)	
28 (月)	月見ゼリー (小中のみ)					月見ゼリー (小中のみ)			
	はぎごはん・牛乳		牛乳		えだ豆	精白米・もち米・黒米			593 750
	ぶた肉とごぼうの煮もの	ぶた肉		にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・さとう でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし (だし)	24.2 29.5
29 (火)	とうふのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ			にぼし (だし)	
	カレーライス・牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・セロリ・えだ豆 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・ぶどう酒 ウスターソース・とんかつソース・カレー粉 しょうゆ・チャツネ・チキンコンソメ	631 780
	海そうサラダ		海そうミックス	にんじん	キャベツ・きゅうり			ドレッシング	23.6 28.1
	小にぼし (小中のみ)		小にぼし (小中のみ)						
30 (水)	おなかいっぱい栄養いっぱい乾 ^{かん} ぺき ごはん (麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳・ひじき	にんじん	えだ豆・切りばし大根 ほししいたけ	精白米・精麦 さとう	なたね油	しょうゆ・こんぶ (だし)	578 662
	野菜のドレッシングあえ			にんじん	キャベツ・もやし・きゅうり			ドレッシング	22.5 25.6
	ふしめん入りかきたま汁	たまご		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)	
	ミックスナッツ (小中のみ)						ミックスナッツ (小中のみ)		

9月学校給食栄養量 (19回平均)

	エネルギー	たんぱく質	脂質		カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	kcal	g	g	脂肪エネルギー比	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
小学生 (中学年)	577	22.9	16.8	26.2%	346	85	2.7	3.0	217	0.73	0.51	27	5.8	1.9
中学生	716	27.6	19.6	24.6%	378	102	3.5	3.7	252	0.95	0.59	34	7.4	2.5

※都合により、献立を変更する場合があります。

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

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

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

※「ふるさとの食再発見週間」(9月24日) には、郷土料理や地場産物を多く使用した献立を取り入れており、かがわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせしています。

※精白米は香川県産のお米に、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
---	--

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



ホーム
ページへ



給食献立と
食材産地について





9月分学校給食献立表

令和 8 年 9 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)	
		魚・肉・たまご・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂類・種実類		たんぱく質 (g)	
1 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			609	744
	小さいわしの三ばい		小さいわし粉つき	ねぎ		さとう	なたね油	しょうゆ・一味とうがらし		
	キャベツのあえもの			にんじん	もやし・キャベツ	さとう	ごま油	しょうゆ	21.4	25.4
	とうふのみそ汁	とうふ・みそ	わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ			けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)		
2 (水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			551	719
	チリコンカーン	ぶた肉・金時豆 大豆		にんじん・トマト パセリ	たまねぎ・にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトケチャップ・ぶどう酒・ウスターソース チキンコンソメ・トマトパウダー・チリパウダー	24.6	30.8
	カラフルサラダ			にんじん	きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
3 (木)	チキンライス・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・マッシュルーム・えだ豆	精白米	なたね油・バター	トマトケチャップ・ぶどう酒 チキンコンソメ・トマトパウダー	648	757
	洋風みそ汁	ベーコン・みそ		にんじん	たまねぎ・にんにく		なたね油	がらスープ・しょうゆ・ぶどう酒・チキンコンソメ	20.4	23.8
	切りばし大根のごまサラダ			にんじん	きゅうり・とうもろこし・切りばし大根	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ		
	豆乳プリンタルト					豆乳プリンタルト				
4 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			576	708
	焼きどうふのみそそばろ煮	焼きどうふ・ぶた肉 みそ		にんじん	たまねぎ・えだ豆・ほししいたけ しょうが・にんにく	さとう・でんぶん	ごま油	しょうゆ・一味とうがらし	24.5	29.1
	しそ香りあえ				きゅうり・キャベツ・とうもろこし			赤じそ粉		
7 (月)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			561	688
	えびといかととうふのチリソース煮	とうふ・いか・えび		にんじん	たまねぎ・たけのこ・えだ豆 太ねぎ・しょうが・にんにく	さとう・でんぶん	なたね油・ごま油	がらスープ・トマトケチャップ・しょうゆ トマトパウダー・チキンコンソメ・トウバンジャン	22.9	27.2
	野菜とツナのあえもの	まぐろの油づけ		にんじん・さやいんげん	とうもろこし			ドレッシング		
8 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			564	718
	じゃがいものそばろ煮	ぶた肉		にんじん	たまねぎ・えだ豆	じゃがいも こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ	21.0	25.0
	アーモンドあえ			にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ		
9 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			587	735
	こうやどうふの煮もの	こうやどうふ・ぶた肉		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・ほししいたけ	さとう	なたね油	しょうゆ・けずりぶし (だし)	25.6	30.9
	ごま塩こんぶあえ		塩こんぶ	にんじん	キャベツ・とうもろこし		ごま	しょうゆ		
	牛乳プリン					牛乳プリン				
10 (木)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			578	753
	あさりのチャウダー	ベーコン・あさり	牛乳・生クリーム	にんじん・パセリ	たまねぎ・しめじ・えだ豆	じゃがいも・小麦粉	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ	21.6	27.2
	さやいんげんとコーンのサラダ			さやいんげん	きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ		
11 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			565	718
	ぶた肉と野菜の塩こうじいため	ぶた肉		にんじん・ピーマン	キャベツ・たまねぎ・しょうが・にんにく	さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・塩こうじ・みりん	21.4	26.0
	切りばし大根のごまドレッシングあえ			さやいんげん	とうもろこし・切りばし大根	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ		
14 (月)	あぶたまどんぶり・牛乳	油あげ・たまご・なると	牛乳	にんじん	たまねぎ・太ねぎ・ほししいたけ	精白米・さとう・でんぶん		しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)	594	821
	おかかあえ	かつおぶし			キャベツ・きゅうり			しょうゆ	24.2	31.9
	ミックスナッツ (中のみ)						ミックスナッツ(中のみ)			
15 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			610	739
	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・ほししいたけ・にんにく	でんぶん・さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ・トマトケチャップ・がらスープ チキンコンソメ・トマトパウダー・トウバンジャン	24.6	28.9
	野菜のごまあえ			にんじん	もやし・きゅうり		ごま	ドレッシング		
16 (水)	小魚入りアーモンド						小魚入りアーモンド			
	はぎごはん・牛乳		牛乳		えだ豆	精白米・黒米		けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	561	789
	根菜つくね汁	つくね・みそ		にんじん	ごぼう・しめじ・太ねぎ			けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	21.7	26.5
	からしごまあえ	まぐろの油づけ			キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ・からし		
豆乳プリン (中のみ)					豆乳プリン (中のみ)					
17 (木)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			591	765
	モチコチキン	とり肉				でんぶん・米粉	なたね油	塩こうじ	28.2	35.6
	ロングライススープ	白いんげん豆・ベーコン		にんじん	たまねぎ・ほししいたけ	じゃがいも・はるさめ	なたね油	がらスープ・しょうゆ・ぶどう酒・チキンコンソメ		
	ミニトマト			ミニトマト						
18 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			588	711
	ぶた肉の中華煮	ぶた肉・とうふ		にんじん	たまねぎ・キャベツ・たけのこ 太ねぎ・しょうが・きくらげ	でんぶん	なたね油・ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	22.3	26.4
	パンバンジーサラダ	ささみの油づけ			もやし・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま油	しょうゆ		
24 (木)	冷とうみかん				みかん					
	ぶたにらスタミナどんぶり・牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん・にら	たまねぎ・えのきたけ・にんにく しょうが	精白米・さとう でんぶん	ごま・ごま油	しょうゆ・オイスターソース チキンコンソメ・トウバンジャン	567	714
	ごまドレッシングあえ			小松菜・にんじん	もやし・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	24.1	28.7
	いり黒豆	黒豆								
25 (金)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			655	836
	はものエスカベッシュ	はも粉つき		にんじん・パプリカ	たまねぎ・レモン	さとう	なたね油	しょうゆ	28.0	35.2
	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		
	月見ゼリー					月見ゼリー				
28 (月)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			602	707
	いわしのしょうが煮	いわしのしょうが煮								
	のりごまあえ		味つけのり	にんじん	もやし・きゅうり		ごま	しょうゆ	23.0	25.8
	なすのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ			たまねぎ・えのきたけ・なす・太ねぎ			にぼし (だし)		
29 (火)	おなかいっぱい栄養いっぱい乾 ^{かん} ぺき	とり肉	牛乳・ひじき	にんじん	えだ豆・切りばし大根 ほししいたけ	精白米・さとう	ごま油	しょうゆ・けずりぶし (だし) こんぶ (だし)	591	690
	ごはん・牛乳									
	だご汁	油あげ・みそ		にんじん	太ねぎ・ほししいたけ	すいとん・こんにゃく		けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	20.3	23.5
	小松菜のごまあえ			小松菜	もやし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ		
さつまいもとくりのタルト					さつまいもとくりのタルト					
30 (水)	カレーライス・牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん・トマト	たまねぎ・えだ豆・にんにく	精白米・じゃがいも 小麦粉	なたね油	がらスープ・ウスターソース・ぶどう酒 トマトケチャップ・カレー粉・とんかつソース しょうゆ・チャツネ・チキンコンソメ	634	780
	にんじんサラダ			にんじん	きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	20.5	24.4

9月学校給食栄養量 (19回平均)

	エネルギー	たんぱく質	脂質		カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	kcal	g	g	脂肪エネルギー比	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
小学生 (中学年)	591	23.2	19.0	28.9%	344	90	3.0	3.1	233	0.70	0.51	23	5.2	2.0
中学生	742	28.0	22.6	27.4%	371	110	3.8	3.8	270	0.91	0.58	28	6.7	2.4

※都合により、献立を変更する場合があります。

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

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

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

※「ふるさとの食再発見週間」(9月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、鉄分摂取の観点から鉄強化米を加えて炊くことがあります。

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

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



ホーム
ページへ



給食献立と
食材産地について





9月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使 用 す る 食 品 名						調味料他	栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			小学生 エネルギー (kcal)	中学生 たんぱく質 (g)
		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質			
		魚・肉・たまご・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂類・種実類			
1 (火)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			551	719
	チリコンカーン	ぶた肉・金時豆 大豆		にんじん・トマト パセリ	たまねぎ・にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトケチャップ・ぶどう酒・ウスターソース チキンコンソメ・トマトパウダー・チリパウダー	24.6	30.8
	カラフルサラダ			にんじん	きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
2 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			609	744
	小いわしの三ばい		小いわし粉つき	ねぎ		さとう	なたね油	しょうゆ・一味とうがらし		
	キャベツのあえもの			にんじん	もやし・キャベツ	さとう	ごま油	しょうゆ	21.4	25.4
3 (木)	とうふのみそ汁	とうふ・みそ	わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ			けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)		
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			576	708
	焼きどうふのみそそぼろ煮	焼きどうふ・ぶた肉 みそ		にんじん	たまねぎ・えだ豆・ほししいたけ しょうが・にんにく	さとう・でんぶん	ごま油	しょうゆ・一味とうがらし	24.5	29.1
4 (金)	しそ香りあえ				きゅうり・キャベツ・とうもろこし			赤じそ粉		
	チキンライス・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・マッシュルーム・えだ豆	精白米	なたね油・バター	トマトケチャップ・ぶどう酒 チキンコンソメ・トマトパウダー	648	757
	洋風みそ汁	ベーコン・みそ		にんじん	たまねぎ・にんにく		なたね油	がらスープ・しょうゆ・ぶどう酒・チキンコンソメ		
7 (月)	切りばし大根のごまサラダ			にんじん	きゅうり・とうもろこし・切りばし大根	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	20.4	23.8
	豆乳プリンタルト					豆乳プリンタルト				
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			564	718
8 (火)	じゃがいものそぼろ煮	ぶた肉		にんじん	たまねぎ・えだ豆	じゃがいも こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ	21.0	25.0
	アーモンドあえ			にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ		
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			561	688
9 (水)	えびといかととうふのチリソース煮	とうふ・いか・えび		にんじん	たまねぎ・たけのこ・えだ豆 太ねぎ・しょうが・にんにく	さとう・でんぶん	なたね油・ごま油	がらスープ・トマトケチャップ・しょうゆ トマトパウダー・チキンコンソメ・トウバンジャン	22.9	27.2
	野菜とツナのあえもの	まぐろの油づけ		にんじん・さやいんげん	とうもろこし			ドレッシング		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			578	753
10 (木)	あさりのチャウダー	ベーコン・あさり	牛乳・生クリーム	にんじん・パセリ	たまねぎ・しめじ・えだ豆	じゃがいも・小麦粉	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ	21.6	27.2
	さやいんげんとコーンのサラダ			さやいんげん	きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ		
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			587	735
11 (金)	こうやどうふの煮もの	こうやどうふ・ぶた肉		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・ほししいたけ	さとう	なたね油	しょうゆ・けずりぶし (だし)		
	ごま塩こんぶあえ		塩こんぶ	にんじん	キャベツ・とうもろこし		ごま	しょうゆ	25.6	30.9
	牛乳プリン					牛乳プリン				
14 (月)	あぶたまどんぶり・牛乳	油あげ・たまご・なると	牛乳	にんじん	たまねぎ・太ねぎ・ほししいたけ	精白米・さとう・でんぶん		しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)	594	821
	おかかあえ	かつおぶし			キャベツ・きゅうり			しょうゆ		
	ミックスナッツ (中のみ)						ミックスナッツ(中のみ)		24.2	31.9
15 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			565	718
	ぶた肉と野菜の塩こうじいため	ぶた肉		にんじん・ピーマン	キャベツ・たまねぎ・しょうが・にんにく	さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・塩こうじ・みりん	21.4	26.0
	切りばし大根のごまドレッシングあえ			さやいんげん	とうもろこし・切りばし大根	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ		
16 (水)	はぎごはん・牛乳		牛乳		えだ豆	精白米・黒米		けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	561	789
	根菜つくね汁	つくね・みそ		にんじん	ごぼう・しめじ・太ねぎ			けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)		
	からしごまあえ	まぐろの油づけ			キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ・からし	21.7	26.5
17 (木)	豆乳プリン (中のみ)					豆乳プリン (中のみ)				
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			610	739
	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・ほししいたけ・にんにく	でんぶん・さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ・トマトケチャップ・がらスープ チキンコンソメ・トマトパウダー・トウバンジャン	24.6	28.9
18 (金)	野菜のごまあえ			にんじん	もやし・きゅうり		ごま	ドレッシング		
	小魚入りアーモンド						小魚入りアーモンド			
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			588	711
24 (木)	ぶた肉の中華煮	ぶた肉・とうふ		にんじん	たまねぎ・キャベツ・たけのこ 太ねぎ・しょうが・きくらげ	でんぶん	なたね油・ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	22.3	26.4
	バンバンジーサラダ	ささみの油づけ			もやし・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま油	しょうゆ		
	冷とうみかん				みかん					
25 (金)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			591	765
	モチコチキン	とり肉				でんぶん・米粉	なたね油	塩こうじ	28.2	35.6
	ロングライススープ	白いんげん豆・ベーコン		にんじん	たまねぎ・ほししいたけ	じゃがいも・はるさめ	なたね油	がらスープ・しょうゆ・ぶどう酒・チキンコンソメ		
28 (月)	ミニトマト			ミニトマト						
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			655	836
	はものエスカベッシュ	はも粉つき		にんじん・パプリカ	たまねぎ・レモン	さとう	なたね油	しょうゆ		
29 (火)	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	28.0	35.2
	月見ゼリー					月見ゼリー				
	ぶたにらスタミナどんぶり・牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん・にら	たまねぎ・えのきたけ・にんにく しょうが	精白米・さとう でんぶん	ごま・ごま油	しょうゆ・オイスターソース チキンコンソメ・トウバンジャン	567	714
30 (水)	ごまドレッシングあえ			小松菜・にんじん	もやし・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	24.1	28.7
	いり黒豆	黒豆								
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			614	783
29 (火)	とうがんのマカロニスープ煮	肉だんご・白いんげん豆		にんじん	とうがん・たまねぎ・しめじ	マカロニ	なたね油	がらスープ・しょうゆ・ぶどう酒・チキンコンソメ	24.0	29.8
	ひじきとツナのサラダ	まぐろの油づけ	ひじき		キャベツ・とうもろこし	さとう	なたね油	しょうゆ		
	ヨーグルト		ヨーグルト							
30 (水)	カレーライス・牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん・トマト	たまねぎ・えだ豆・にんにく	精白米・じゃがいも 小麦粉	なたね油	がらスープ・ウスターソース・ぶどう酒 トマトケチャップ・カレー粉・とんかつソース しょうゆ・チャツネ・チキンコンソメ	634	780
	にんじんサラダ			にんじん	きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	20.5	24.4
	おなかいっぱい栄養いっぱい乾 ^{かん} ぺき	とり肉	牛乳・ひじき	にんじん	えだ豆・切りばし大根 ほししいたけ	精白米・さとう	ごま油	しょうゆ・けずりぶし (だし) こんぶ (だし)	591	690
30 (水)	ごはん・牛乳									
	だご汁	油あげ・みそ		にんじん	太ねぎ・ほししいたけ	すいとん・こんにゃく		けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	20.3	23.5
	小松菜のごまあえ			小松菜	もやし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ		
30 (水)	さつまいもとくりのタルト					さつまいもとくりのタルト				

9月学校給食栄養量（19回平均）

	エネルギー	たんぱく質	脂質		カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	kcal	g	g	脂肪エネルギー比	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
小学生（中学年）	592	23.2	19.1	29.0%	349	91	3.4	3.0	232	0.71	0.52	24	5.4	2.0
中学生	746	28.2	22.9	27.6%	377	111	4.4	3.7	269	0.93	0.60	30	6.9	2.5

※都合により、献立を変更する場合があります。

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

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

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

※「ふるさとの食再発見週間」（9月18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、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。

F	栗林小・花園小・桜町中・玉藻中
---	-----------------

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



ホームページへ



給食献立と食材産地について





日 曜	献立名	使 用 す る 食 品 名						栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの		調味料他	小学生 中学生
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
1 (火)	ぶたにらスタミナどんぶり・牛乳	ぶた肉・大豆	牛乳	にら	たまねぎ・たけのこ・エリンギ にんにく・しょうが	精白米・さとう でんぶん	ごま・ごま油	しょうゆ・オイスターソース チキンコンソメ・トウバンジャン	586 745
	はるさめスープ	ベーコン		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ	はるさめ	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	24.7 30.2
2 (水)	わかめごはん・牛乳		牛乳			精白米		わかめごはんのもと	521 749
	肉じゃが	ぶた肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ	18.9 25.5
	オクラのおかかあえ	かつおぶし		オクラ・にんじん	もやし・きゅうり	さとう		しょうゆ	
	ミックスナッツ (中のみ)						ミックスナッツ(中のみ)		
3 (木)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			519 748
	なすとズッキーニのスパイシートマトパスタ	ぶた肉・ベーコン	粉チーズ	にんじん・トマト ピーマン	たまねぎ・なす・ズッキーニ にんにく	スパゲティ	なたね油	トマトケチャップ・トマトビュール・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ・カレー粉	21.6 30.8
	アスパラガスのサラダ			アスパラガス	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油		
4 (金)	のむヨーグルト (中のみ)		のむヨーグルト(中のみ)						
	キムタクごはん・牛乳	ぶた肉	牛乳		はくさいキムチ・たくあん・えだ豆・しょうが	精白米・さとう	ごま油	しょうゆ	594 711
	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		22.3 26.1
	ささみと野菜のあえもの フルーツポンチ	ささみの油づけ		にんじん	もやし・キャベツ・きゅうり パイナップル・もも・みかん	さとう カクテルゼリー	なたね油	しょうゆ	
7 (月)	たまごのけんちんどんぶり・牛乳	たまご・とうふ・かまぼこ	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	精白米・さとう・でんぶん		しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)	568 713
	じゃこナッツサラダ		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	20.6 24.7
	冷とうみかん				みかん				
8 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			585 762
	さばのみそ煮	さばのみそ煮							25.9 33.5
	五色あえ		味つけのり	にんじん	大根・きゅうり・とうもろこし		ごま	しょうゆ	
	なす入りふしめん汁	かまぼこ・油あげ		ねぎ	たまねぎ・なす	ふしめん		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	
9 (水)	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン			623 814
	ぶた肉のバーベキューソース	ぶた肉		にんじん・ピーマン	たまねぎ・れんこん・エリンギ りんご・しょうが・にんにく	さとう・でんぶん	なたね油	トマトケチャップ・しょうゆ ウスターソース	25.9 33.0
	のり塩ポテト		青のり			皮つきフライドポテト	なたね油		
	コンソメスープ	白いんげん豆・ベーコン		にんじん	たまねぎ・キャベツ・セロリ		なたね油	がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ	
10 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			580 732
	あじのなんばんづけ	あじ粉つき		ねぎ		さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし	25.4 30.8
	ごまあえ			小松菜・にんじん	もやし・きゅうり	さとう	ごま	しょうゆ	
	わかめのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ	わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ			にぼし(だし)	
11 (金)	秋野菜カレーライス・牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・しめじ・エリンギ えだ豆・にんにく・しょうが	精白米・じゃがいも さつまいも・小麦粉	なたね油	がらスープ・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・ぶどう酒 チャツネ・チキンコンソメ	614 777
	キャベツときゅうりのサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり			ドレッシング	18.9 22.6
	ミニトマト (小中のみ)			ミニトマト(小中のみ)					
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			
14 (月)	かつおの香味ソースかけ	かつお			太ねぎ・しょうが	でんぶん・米粉・さとう	なたね油	しょうゆ	593 751
	こんぶあえ		塩こんぶ	小松菜・にんじん	もやし・きゅうり			しょうゆ	26.3 32.2
	とん汁	ぶた肉・みそ		にんじん・ねぎ	ごぼう	さつまいも・こんにゃく		にぼし(だし)	
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			
15 (火)	オリーブ豚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・たけのこ エリンギ・しょうが・にんにく	さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・塩こうじ・みりん	586 736
	切りぼし大根のはりはりづけ	かつおぶし		にんじん	きゅうり・たくあん・切りぼし大根	さとう	なたね油	しょうゆ	22.0 26.5
	ぶどうゼリー (小中のみ)					ぶどうゼリー(小中のみ)			
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			
16 (水)	とり肉とミニとうがんのクリーム煮	とり肉	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・とうがん	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	552 715
	小松菜のツナサラダ	まぐろの油づけ		小松菜・にんじん	キャベツ・とうもろこし	さとう	なたね油		24.1 30.5
	なし				なし				
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			
17 (木)	ヤンニョムチキン	とり肉			にんにく・しょうが	でんぶん・さとう	なたね油	トマトケチャップ・しょうゆ・トウバンジャン	584 739
	韓国風いそ香あえ		味つけのり	チンゲンサイ・にんじん	きゅうり		ごま・ごま油	しょうゆ	24.5 29.7
	ワンタンスープ	ハム		ねぎ	たまねぎ・しいたけ	タンメン	なたね油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	
	おなかいっぱい栄養いっぱい乾(かん)ぺきごはん・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳・ひじき	にんじん	えだ豆・切りぼし大根・ほししいたけ	精白米・さとう	なたね油	しょうゆ	580 671
18 (金)	平つくねの照り焼き	キャベツ入り平つくね				さとう・でんぶん		しょうゆ・みりん	25.4 29.2
	ポン酢あえ			にんじん	もやし・きゅうり		ごま	しょうゆ・ポン酢	
	とうふのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ		ねぎ	たまねぎ			にぼし(だし)	
24 (木)	ドライカレー (ナン)・牛乳	ぶた肉・大豆・牛肉	牛乳	にんじん・ピーマン	たまねぎ・レーズン・にんにく しょうが	ナン・でんぶん	なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース ぶどう酒・カレー粉・チキンコンソメ	635 774
	ポテトサラダ	ハム		にんじん	きゅうり・とうもろこし	じゃがいも・さとう	なたね油		28.9 34.4
	ビーフンとうずらたまごのスープ	うずらたまご・ベーコン		にんじん・ねぎ	たまねぎ・エリンギ・しょうが	ビーフン	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	
	ヨーグルト		ヨーグルト						
25 (金)	はぎごはん・牛乳		牛乳		えだ豆	精白米・もち米・黒米			644 786
	さといもコロッケ					さといもコロッケ	なたね油		19.4 23.1
	香りあえ	ささみの油づけ		小松菜・にんじん	もやし・きゅうり・すだち	さとう		しょうゆ	
	お月見汁	油あげ・かまぼこ		にんじん・ねぎ	たまねぎ			しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	
28 (月)	月見ゼリー (小中のみ)					月見ゼリー(小中のみ)			
	コッペパン・手作りいちごジャム (小)				いちご・レモン	コッペパン・さとう			561 776
	マラサダ風あげパン (中)					コッペパン・さとう	なたね油		
	牛乳		牛乳						
29 (火)	ロングライススープ	とり肉		にんじん・ねぎ	たまねぎ・キャベツ・えのきたけ・しょうが	はるさめ	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	25.6 32.7
	ひじきと大豆のサラダ	大豆・まぐろの油づけ	ひじき	にんじん	きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油	しょうゆ	
	チーズ		チーズ						
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			
30 (水)	さんまのかんろ煮	さんまのかんろ煮							566 718
	ちくぜん煮	とり肉		にんじん さやいんげん	ごぼう・れんこん	こんにゃく・さとう でんぶん	ごま油	しょうゆ	22.2 27.0
	きゅうりの土佐づけ	かつおぶし		にんじん	きゅうり・キャベツ・しょうが			しょうゆ・ポン酢	
	ごはん・手作りひじきふりかけ・牛乳	かつおぶし	牛乳・ひじき・ちりめん			精白米・さとう	ごま	みりん・しょうゆ	593 750
30 (水)	なすとあつあげの中華煮	あつあげ・ぶた肉 みそ		チンゲンサイ にんじん・ピーマン	たまねぎ・なす・たけのこ・太ねぎ しょうが・にんにく	でんぶん・さとう	ごま油	しょうゆ・テンメンジャン・みりん チキンコンソメ・トウバンジャン	25.4 31.1
	パンサンスー	ハム		にんじん	もやし・きゅうり	さとう	ごま油	しょうゆ・からし	

9月学校給食栄養量 (19回平均)

	エネルギー	たんぱく質	脂質		カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	kcal	g	g	脂肪エネルギー比	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
小学生 (中学年)	583	23.6	17.6	27.2%	345	85	3.1	2.7	222	0.97	0.52	25	5.0	2.0
中学生	746	29.1	21.3	25.7%	398	104	4.1	3.6	258	1.28	0.62	32	6.2	2.5

※都合により、献立を変更する場合があります。

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

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

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

※「ふるさとの食再発見週間」(9月3日)には、郷土料理や地場産物を多く使用した献立を取り入れており、かがわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせしています。

※精白米は香川県産のお米に、鉄分摂取の観点から鉄強化米を加えて炊くことがあります。

川添小・林小・多肥小・協和中・龍雲中・川添幼

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



高松市学校給食会
ホームページへ



給食献立と
食材産地について

