



10月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使 用 す る 食 品 名						栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの		調味料他	小学生 中学生
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
1 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			584 717
	こうやどうふのたまごとじ	とり肉・たまご・こうやどうふ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・ほししいたけ	さとう		しょうゆ・けずりぶし (だし)	
	あえもの			小松菜・にんじん	キャベツ			ドレッシング	30.4 36.7
	小魚のあま酢煮		ちりめん			さとう	ごま	ポン酢	
2 (金)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			586 740
	きのこスパゲティ	とり肉・ベーコン		にんじん・ピーマン	たまねぎ・えのきたけ・エリンギ しめじ・にんにく	スパゲティ	なたね油	ぶどう酒・しょうゆ チキンコンソメ	
	イタリアンサラダ			ピーマン	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	23.8 30.4
	りんご				りんご				
5 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			574 709
	いわしの梅煮	いわし梅煮							
	チンゲンサイのあえもの			チンゲンサイ・にんじん	キャベツ			ドレッシング	
	オリーブ豚のとん汁	ぶた肉・麦みそ		にんじん・ねぎ	大根・ごぼう	さつまいも・こんにゃく		にぼし (だし)	22.3 26.8
6 (火)	ばらずし・牛乳	油あげ・こうやどうふ	牛乳	にんじん	ごぼう・えだまめ・ほししいたけ	精白米・さとう		しょうゆ・こんぶ (だし)	673 790
	さつまいものあげもん					さつまいも・天ぷら粉	なたね油		
	うずらたまご入りふしめん汁	うずらたまご・かまぼこ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	ふしめん		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	19.3 22.1
	しょうゆ豆	しょうゆ豆							
7 (水)	コッペパン		牛乳		ブルーベリー・レモン	コッペパン・さとう		ぶどう酒	605 715
	手作りブルーベリージャム・牛乳								
	ポトフ	とり肉・ベーコン		にんじん	たまねぎ・キャベツ・しめじ・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	22.6 27.8
	キャロットサラダ			にんじん	きゅうり・たまねぎ			ドレッシング	
8 (木)	麦ごはん・あさりのつくだ煮・牛乳	あさりのつくだ煮	牛乳			精白米・精麦			647 805
	魚のすだちソースかけ	さごし			すだち	米粉・でんぶん・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	
	しそこんぶあえ		塩こんぶ	小松菜・にんじん	キャベツ・もやし			赤じそ粉	26.0 31.8
	かぼちゃのみそ汁	油あげ・みそ		かぼちゃ・にんじん・ねぎ	たまねぎ			にぼし (だし)	
9 (金)	コーンピラフ (麦入り)・牛乳	ウインナー	牛乳	にんじん	たまねぎ・とうもろこし・エリンギ・えだ豆	精白米・精麦	なたね油	チキンコンソメ	543 669
	グリーンサラダ			ブロッコリー	キャベツ・きゅうり			ドレッシング	
	ミネストローネ	ひよこ豆・ベーコン		トマト・にんじん	たまねぎ・しめじ・セロリ	マカロニ	オリーブ油	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	17.3 22.6
	ヨーグルト (中のみ)		ヨーグルト(中のみ)						
13 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			603 732
	ヤンニョムチキン	とり肉・みそ			にんにく・しょうが	でんぶん・米粉・さとう	なたね油・ごま	トマトケチャップ・しょうゆ・みりん・コチジャン	
	チョレギサラダ		味つけのり	小松菜・にんじん	もやし			ドレッシング	25.4 30.4
	トック入りわかめスープ	ハム	わかめ	ねぎ	たまねぎ	トック	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	
14 (水)	菜めし (麦入り)・牛乳		牛乳			精白米・精麦		菜めしごはんのもと	592 739
	さといもとぶた肉のそぼろ煮	ぶた肉		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)	20.8 25.3
	すいとん汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	大根	すいとん		にぼし (だし)	
	きつねうどん・牛乳	油あげ・ぶた肉	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	うどん・さとう		しょうゆ・みりん・にぼし (だし)	638 760
15 (木)	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		26.7 32.0
	ごま酢あえ			チンゲンサイ・にんじん	もやし	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ	
	ハヤシライス (麦ごはん)・牛乳	牛肉・ぶた肉	牛乳・チーズ	にんじん・トマト	たまねぎ・エリンギ・グリーンピース にんにく	精白米・精麦・じゃがいも 小麦粉・さとう	なたね油	トマトピューレ・がらスープ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ・からし	628 782
	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	21.8 26.1
19 (月)	ミニトマト			ミニトマト					
	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)	591 751
	ぶた肉と野菜のいためもの	ぶた肉		にんじん・チンゲンサイ	キャベツ・たまねぎ・しょうが	さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	
	みそけんちん汁	とうふ・油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	ごぼう・ほししいたけ	こんにゃく	ごま油	にぼし (だし)	23.4 30.4
20 (火)	味つき小魚 (中のみ)		味つき小魚(中のみ)						
	コッペパン		牛乳			コッペパン			557 786
	いちごジャム (中のみ)・牛乳					いちごジャム(中のみ)			
	カレービーンズ	とり肉・大豆 ウインナー		にんじん・パセリ	たまねぎ・にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油	ウスターソース・トマトピューレ チキンコンソメ・カレー粉	24.3 30.4
21 (水)	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	さとう	ごま油・なたね油	しょうゆ	
	さといもチップ					さといも	なたね油		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			605 749
	さばのみそ煮	さばのみそ煮							
22 (木)	大根のあえもの	かつおぶし			大根・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま油・なたね油	しょうゆ	25.8 30.6
	うどん汁	油あげ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	うどん		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	
	タコライス・牛乳	大豆・ぶた肉	牛乳	トマト・にんじん	たまねぎ・切りばし大根・にんにく	精白米・さとう でんぶん	なたね油	トマトケチャップ・ぶどう酒 ウスターソース・チリパウダー	563 765
	コンソメスープ	ハム		にんじん・パセリ	たまねぎ・セロリ	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	21.2 29.3
23 (金)	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			606 754
	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	
	香りあえ			小松菜・にんじん	もやし・すだち	さとう	ごま	しょうゆ	25.8 30.8
26 (月)	スタミナ納豆	とり肉・納豆		ねぎ	にんにく・しょうが	さとう	ごま油	しょうゆ・みりん	
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			655 811
	かぼちゃのシチュー	とり肉・白いんげん豆	牛乳	かぼちゃ・にんじん・パセリ	たまねぎ・エリンギ	じゃがいも・小麦粉	なたね油・バター	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	
	カラフルサラダ	ハム		にんじん	キャベツ・きゅうり・レモン	さとう	オリーブ油		24.5 30.3
27 (火)	豆乳プリンタルト					豆乳プリンタルト			
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			598 742
	あつあげのあま酢煮	あつあげ・ぶた肉		にんじん・ピーマン	はくさい・たまねぎ・たけのこ ほししいたけ・にんにく	さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・トマトケチャップ チキンコンソメ	23.3 28.2
	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	
28 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			635 796
	白身魚の野菜あなかけ	さごし		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・しょうが	でんぶん	なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん・にぼし (だし)	24.8 29.8
	白玉入りカレーみそ汁	ウインナー・油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・キャベツ	白玉だんご		カレー粉・にぼし (だし)	
	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・ほししいたけ	精白米・精麦・さとう	ごま油	しょうゆ	558 674
29 (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	
	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・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	20.3 24.6
	チーズ (中のみ)		チーズ (中のみ)						
	全粒粉パン・牛乳		牛乳			全粒粉パン			
30 (金)	ハンバーグきのこソースかけ	ハンバーグ			たまねぎ・エリンギ・しめじ えのきたけ・しょうが・にんにく	さとう	なたね油	トマトケチャップ・トマトピューレ ウスターソース・みりん・しょうゆ	655 840
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー					
	あさりのチャウダー	白いんげん豆 あさり・ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・コーン スターチ	バター	がらスープ・ぶどう酒 チキンコンソメ	31.3 40.3

10月学校給食栄養量 (21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)	605	23.9	18.8	28.1%	334	84	2.8	2.9	229	0.72	0.54	27	5.9	2.1
中学生	754	29.4	21.9	26.1%	387	101	4.0	3.7	271	0.93	0.62	33	7.6	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」(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、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こから▼



高松市学校給食会
ホームページへ



給食献立と
食材産地について





10月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使 用 す る 食 品 名						栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの		調味料他	小学生 中学生
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
1 (木)	梅ちりめんごはん (麦入り)・牛乳		牛乳			精白米・精麦		梅ちりめんごはんのもと	550 704
	がんもどきとひじきのうま煮	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	
	ごまあえ			小松菜	キャベツ・きゅうり		ごま	ドレッシング	22.6 27.9
	チーズ (小中のみ)		チーズ (小中のみ)						
2 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			584 717
	こうやどうふのたまごとじ	とり肉・たまご・こうやどうふ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・ほししいたけ	さとう		しょうゆ・けずりおし (だし)	
	あえもの			小松菜・にんじん	キャベツ			ドレッシング	30.4 36.7
5 (月)	小魚のあま酢煮		ちりめん			さとう	ごま	ポン酢	
	食パン (袋入り)・牛乳		牛乳			食パン (袋入り)			586 740
	きのこスパゲティ	とり肉・ベーコン		にんじん・ピーマン	たまねぎ・えのきたけ・エリンギ しめじ・にんにく	スパゲティ	なたね油	ぶどう酒・しょうゆ チキンコンソメ	
	イタリアンサラダ			ピーマン	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	23.8 30.4
6 (火)	りんご (小中のみ)				りんご (小中のみ)				
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			574 709
	いわしの梅煮	いわし梅煮							
	チンゲンサイのあえもの			チンゲンサイ・にんじん	キャベツ			ドレッシング	22.3 26.8
7 (水)	オリーブ豚のとな汁	ぶた肉・麦みそ		にんじん・ねぎ	大根・ごぼう	さつまいも・こんにゃく		にぼし (だし)	
	ばらずし・牛乳	油あげ・こうやどうふ	牛乳	にんじん	ごぼう・えだまめ・ほししいたけ	精白米・さとう		しょうゆ・こんぶ (だし)	673 790
	さつまいものあげもん					さつまいも・天ぷら粉	なたね油		
	うずらたまご入りふしめん汁	うずらたまご・かまぼこ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	ふしめん		しょうゆ・けずりおし(だし)・こんぶ(だし)	19.3 22.1
8 (木)	しょうゆ豆 (小中のみ)	しょうゆ豆(小中のみ)							
	コッペパン		牛乳		ブルーベリー・レモン	コッペパン・さとう		ぶどう酒	605 715
	手作りブルーベリージャム (小中のみ)・牛乳								
	ポトフ	とり肉・ベーコン		にんじん	たまねぎ・キャベツ・しめじ・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	22.6 27.8
9 (金)	キャロットサラダ			にんじん	きゅうり・たまねぎ			ドレッシング	
	麦ごはん					精白米・精麦			647 805
	あさりのつくだ煮 (小中のみ)・牛乳	あさりのつくだ煮 (小中のみ)	牛乳						
	魚のすだちソースかけ	さごし			すだち	米粉・でんぶん・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	26.0 31.8
13 (火)	しそこんぶあえ		塩こんぶ	小松菜・にんじん	キャベツ・もやし			赤じそ粉	
	かぼちゃのみそ汁	油あげ・みそ		かぼちゃ・にんじん・ねぎ	たまねぎ			にぼし (だし)	
	コーンピラフ (麦入り)・牛乳	ウインナー	牛乳	にんじん	たまねぎ・とうもろこし・エリンギ・えだ豆	精白米・精麦	なたね油	チキンコンソメ	543 669
	グリーンサラダ			ブロッコリー	キャベツ・きゅうり			ドレッシング	
14 (水)	ミネストローネ	ひよこ豆・ベーコン		トマト・にんじん	たまねぎ・しめじ・セロリ	マカロニ	オリーブ油	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	17.3 22.6
	ヨーグルト (中のみ)		ヨーグルト(中のみ)						
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			603 732
	ヤンニョムチキン	とり肉・みそ			にんにく・しょうが	でんぶん・米粉・さとう	なたね油・ごま	トマトケチャップ・しょうゆ・みりん・コチジャン	
15 (木)	チョレギサラダ		味つけのり	小松菜・にんじん	もやし			ドレッシング	25.4 30.4
	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	
	菜めし (麦入り)・牛乳		牛乳			精白米・精麦		菜めしごはんのもと	592 739
	さといもとぶた肉のそぼろ煮	ぶた肉		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)	20.8 25.3
16 (金)	すいとん汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	大根	すいとん		にぼし (だし)	
	きつねうどん・牛乳	油あげ・ぶた肉	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	うどん・さとう		しょうゆ・みりん・にぼし (だし)	638 760
	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		26.7 32.0
	ごま酢あえ			チンゲンサイ・にんじん	もやし	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ	
19 (月)	ハヤシライス (麦ごはん)・牛乳	牛肉・ぶた肉	牛乳・チーズ	にんじん・トマト	たまねぎ・エリンギ・グリーンピース にんにく	精白米・精麦・じゃがいも 小麦粉・さとう	なたね油	トマトピューレ・がらスープ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ・からし	628 782
	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	21.8 26.1
	ミニトマト (小中のみ)			ミニトマト(小中のみ)					
	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)	591 751
20 (火)	ぶた肉と野菜のいためもの	ぶた肉		にんじん・チンゲンサイ	キャベツ・たまねぎ・しょうが	さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	
	みそけんちん汁	とうふ・油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	ごぼう・ほししいたけ	こんにゃく	ごま油	にぼし (だし)	23.4 30.4
	味つき小魚 (中のみ)		味つき小魚(中のみ)						
	コッペパン		牛乳			コッペパン			557 786
21 (水)	いちごジャム (中のみ)・牛乳					いちごジャム(中のみ)			
	カレービーンズ	とり肉・大豆 ウインナー		にんじん・パセリ	たまねぎ・にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油	ウスターソース・トマトピューレ チキンコンソメ・カレー粉	24.3 30.4
	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	さとう	ごま油・なたね油	しょうゆ	
	さといもチップ					さといも	なたね油		
22 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			605 749
	さばのみそ煮	さばのみそ煮							
	大根のあえもの	かつおぶし			大根・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま油・なたね油	しょうゆ	25.8 30.6
	うどん汁	油あげ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	うどん		しょうゆ・けずりおし(だし)・こんぶ(だし)	
23 (金)	タコライス・牛乳	大豆・ぶた肉	牛乳	トマト・にんじん	たまねぎ・切りばし大根・にんにく	精白米・さとう でんぶん	なたね油	トマトケチャップ・ぶどう酒 ウスターソース・チリパウダー	563 765
	コンソメスープ	ハム		にんじん・パセリ	たまねぎ・セロリ	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	21.2 29.3
	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			606 754
26 (月)	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	25.8 30.8
	香りあえ			小松菜・にんじん	もやし・すだち	さとう	ごま	しょうゆ	
	スタミナ納豆	とり肉・納豆		ねぎ	にんにく・しょうが	さとう	ごま油	しょうゆ・みりん	
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			655 811
27 (火)	かぼちゃのシチュー	とり肉・白いんげん豆	牛乳	かぼちゃ・にんじん・パセリ	たまねぎ・エリンギ	じゃがいも・小麦粉	なたね油・バター	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	
	カラフルサラダ	ハム		にんじん	キャベツ・きゅうり・レモン	さとう	オリーブ油		24.5 30.3
	豆乳プリンタルト (小中のみ)					豆乳プリンタルト(小中のみ)			
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			598 742
28 (水)	あつあげのあま酢煮	あつあげ・ぶた肉		にんじん・ピーマン	はくさい・たまねぎ・たけのこ ほししいたけ・にんにく	さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・トマトケチャップ チキンコンソメ	23.3 28.2
	パンサンスー	ハム			もやし・きゅうり	はるさめ・さとう	ごま油	しょうゆ・からし	
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			635 796
	白身魚の野菜あんかけ	さごし		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・しょうが	でんぶん	なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん・にぼし (だし)	24.8 29.8
30 (金)	白玉入りカレーみそ汁	ウインナー・油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・キャベツ	白玉だんご		カレー粉・にぼし (だし)	
	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・ほししいたけ	精白米・精麦・さとう	ごま油	しょうゆ	558 674
	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・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	20.3 24.6
31 (土)	チーズ (中のみ)		チーズ (中のみ)						

10月学校給食栄養量 (21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）	601	23.5	18.6	27.9%	336	84	2.7	2.8	232	0.74	0.52	26	5.6	2.1
中学生	752	28.8	22.0	26.3%	390	102	3.9	3.7	275	0.94	0.60	33	7.3	2.6

※都合により、献立を変更する場合があります。

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

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

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

※「ふるさとの食再発見週間」(10月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。

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

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



高松市学校給食会
ホームページへ



給食献立と
食材産地について





10月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使 用 す る 食 品 名						栄養価		
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの		調味料他	小学生	中学生
		おもにたんぱく質	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 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			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 じゃがいものみそ汁			小松菜・にんじん にんじん・ねぎ	もやし たまねぎ・しめじ		ごま	ドレッシング にぼし(だし)	21.3	26.5
2 (金)	梅ちりめんごはん(麦入り)・牛乳		牛乳			精白米・精麦		梅ちりめんごはんのもと	550	704
	がんもどきとひじきのうま煮 ごまあえ	とり肉・がんもどき	ひじき	にんじん・さやいんげん 小松菜	ごぼう キャベツ・きゅうり	こんにゃく・さとう	なたね油 ごま	しょうゆ・みりん ドレッシング		
	チーズ(小中のみ)		チーズ(小中のみ)						22.6	27.9
5 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			584	717
	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 小松菜・にんじん	たまねぎ・ほししいたけ キャベツ	さとう		しょうゆ・けずりぶし(だし) 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	30.4	36.7
6 (火)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	きのこスパゲティ イタリアンサラダ りんご(小中のみ)	とり肉・ベーコン		にんじん・ピーマン ピーマン	たまねぎ・えのきたけ・エリンギ しめじ・にんにく キャベツ・きゅうり・とうもろこし りんご(小中のみ)	スパゲティ	なたね油	ぶどう酒・しょうゆ チキンコンソメ ドレッシング	586	740
									23.8	30.4
7 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
	いわしの梅煮	いわし梅煮							574	709
	チンゲンサイのあえもの オリーブ豚のとん汁			チンゲンサイ・にんじん にんじん・ねぎ	キャベツ 大根・ごぼう			ドレッシング にぼし(だし)	22.3	26.8
8 (木)	ばらずし・牛乳	油あげ・こうやどうふ	牛乳	にんじん	ごぼう・えだまめ・ほししいたけ	精白米・さとう		しょうゆ・こんぶ(だし)	673	790
	さつまいものあげもん うずらたまご入りふしめん汁 しょうゆ豆(小中のみ)	油あげ・さつまいも・うずらたまご・かまぼこ しょうゆ豆(小中のみ)		にんじん・ねぎ	ごぼう・えだまめ・ほししいたけ たまねぎ	精白米・さとう さつまいも・天ぷら粉 ふしめん	なたね油	しょうゆ・こんぶ(だし) しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	19.3	22.1
9 (金)	コッペパン 手作りブルーベリージャム(小中のみ)・牛乳		牛乳		ブルーベリー・レモン	コッペパン・さとう		ぶどう酒	605	715
	ポトフ キャロットサラダ	とり肉・ベーコン		にんじん	たまねぎ・キャベツ・しめじ・セロリ きゅうり・たまねぎ	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 ドレッシング	22.6	27.8
				にんじん						
13 (火)	麦ごはん あさりのつくだ煮(小中のみ)・牛乳	あさりのつくだ煮(小中のみ)	牛乳			精白米・精麦			647	805
	魚のすだちソースかけ しそこんぶあえ かぼちゃのみそ汁	さごし			すだち キャベツ・もやし たまねぎ	米粉・でんぶん・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん 赤じそ粉 にぼし(だし)	26.0	31.8
			塩こんぶ	小松菜・にんじん かぼちゃ・にんじん・ねぎ						
14 (水)	コーンピラフ(麦入り)・牛乳	ウインナー	牛乳	にんじん	たまねぎ・とうもろこし・エリンギ・えだ豆	精白米・精麦	なたね油	チキンコンソメ	543	669
	グリーンサラダ ミネストローネ ヨーグルト(中のみ)			ブロッコリー トマト・にんじん	キャベツ・きゅうり たまねぎ・しめじ・セロリ			ドレッシング がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ		
		ひよこ豆・ベーコン	ヨーグルト(中のみ)			マカロニ	オリーブ油		17.3	22.6
15 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
	ヤンニョムチキン チョレギサラダ トック入りわかめスープ	とり肉・みそ			にんにく・しょうが もやし たまねぎ	でんぶん・米粉・さとう	なたね油・ごま	トマトケチャップ・しょうゆ・みりん・コチジャン ドレッシング	603	732
			味つけのり	小松菜・にんじん ねぎ				ドレッシング	25.4	30.4
16 (金)	菜めし(麦入り)・牛乳		牛乳			精白米・精麦		菜めしごはんのもと	592	739
	さといもとぶた肉のそぼろ煮 すいとん汁	ぶた肉		にんじん さやいんげん にんじん・ねぎ	たまねぎ 大根	さといも・こんにゃく さとう・でんぶん すいとん	なたね油	しょうゆ・にぼし(だし) にぼし(だし)	20.8	25.3
		油あげ・みそ								
19 (月)	きつねうどん・牛乳	油あげ・ぶた肉	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	うどん・さとう		しょうゆ・みりん・にぼし(だし)	638	760
	かたくちいわしのからあげ ごま酢あえ		かたくちいわし粉つき				なたね油		26.7	32.0
				チンゲンサイ・にんじん	もやし	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ		
20 (火)	ハヤシライス(麦ごはん)・牛乳	牛肉・ぶた肉	牛乳・チーズ	にんじん・トマト	たまねぎ・エリンギ・グリーンピース にんにく	精白米・精麦・じゃがいも 小麦粉・さとう	なたね油	トマトピューレ・がらスープ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ・からし	628	782
	りっちゃんサラダ ミニトマト(小中のみ)	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	21.8	26.1
				ミニトマト(小中のみ)						
21 (水)	さつまいもごはん・牛乳		牛乳			精白米・さつまいも	ごま	こんぶ(だし)	591	751
	ぶた肉と野菜のいためもの みそけんちん汁 味つき小魚(中のみ)	ぶた肉		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)	23.4	30.4
		とうふ・油あげ・みそ								
22 (木)	コッペパン いちごジャム(中のみ)・牛乳		牛乳			コッペパン いちごジャム(中のみ)			557	786
	カレービーンズ 海そうサラダ さといもチップ	とり肉・大豆 ウインナー		にんじん・パセリ にんじん	たまねぎ・にんにく キャベツ・きゅうり	じゃがいも・さとう	なたね油 ごま油・なたね油 なたね油	ウスターソース・トマトピューレ チキンコンソメ・カレー粉 しょうゆ		
			海そうミックス			さとう			24.3	30.4
23 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			605	749
	さばのみそ煮 大根のあえもの うどん汁	さばのみそ煮			大根・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま油・なたね油	しょうゆ	25.8	30.6
		かつおぶし		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	うどん		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
26 (月)	タコライス・牛乳	大豆・ぶた肉	牛乳	トマト・にんじん	たまねぎ・切りばし大根・にんにく	精白米・さとう でんぶん	なたね油	トマトケチャップ・ぶどう酒 ウスターソース・チリパウダー	563	765
	コンソメスープ チーズ(中のみ) 麦ごはん・牛乳	ハム		にんじん・パセリ	たまねぎ・セロリ	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	21.2	29.3
			チーズ(中のみ)							
27 (火)	肉じゃが 香りあえ スタミナ納豆	ぶた肉		にんじん さやいんげん 小松菜・にんじん ねぎ	たまねぎ もやし・すだち にんにく・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	606	754
						さとう	ごま	しょうゆ	25.8	30.8
		とり肉・納豆					ごま油	しょうゆ・みりん		
28 (水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			655	811
	かぼちゃのシチュー カラフルサラダ 豆乳プリンタルト(小中のみ)	とり肉・白いんげん豆 ハム	牛乳	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		
									24.5	30.3
29 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			598	742
	あつあげのあま酢煮 パンサンスー	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 もやし・きゅうり	さとう・でんぶん はるさめ・さとう	なたね油 ごま油	しょうゆ・トマトケチャップ チキンコンソメ しょうゆ・からし	23.3	28.2
		ハム								
30 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			635	796
	白身魚の野菜あんかけ 白玉入りカレーみそ汁	さごし		チンゲンサイ・にんじん にんじん・ねぎ	たまねぎ・しょうが たまねぎ・キャベツ	でんぶん 白玉だんご	なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん・にぼし(だし) カレー粉・にぼし(だし)	24.8	29.8

10月学校給食栄養量(21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)	603	23.5	18.7	27.9%	339	85	2.7	2.8	230	0.70	0.53	27	5.8	2.1
中学生	758	29.0	22.1	26.2%	393	103	3.9	3.7	272	0.91	0.61	33	7.4	2.6

※都合により、献立を変更する場合があります。

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

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

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

※「ふるさとの食再発見週間」(10月19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▼



高松市学校給食会
ホームページへ



給食献立と
食材産地について





10月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使 用 す る 食 品 名						調味料他	栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			小学生 エネルギー (kcal)	中学生 たんぱく質 (g)
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類			
1 (木)	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	がらスープ・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		
2 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			603	737
	さんまのかんろ煮	さんまのかんろ煮					ごま	ドレッシング	21.3	26.5
	小松菜のあえもの じゃがいものみそ汁	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	にぼし (だし)		
5 (月)	梅ちりめんごはん (麦入り)・牛乳		牛乳			精白米・精麦		梅ちりめんごはんのもと	550	704
	がんもどきとひじきのうま煮	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
	ごまあえ チーズ (小中のみ)		チーズ (小中のみ)	小松菜	キャベツ・きゅうり		ごま	ドレッシング		
6 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			584	717
	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)	30.4	36.7
	あえもの 小魚のあま酢煮		ちりめん	小松菜・にんじん	キャベツ			ドレッシング		
7 (水)	食パン (袋入り)・牛乳		牛乳			食パン (袋入り)		ポン酢	586	740
	きのこスパゲティ	とり肉・ベーコン		にんじん・ピーマン	たまねぎ・えのきたけ・エリンギ しめじ・にんにく	スパゲティ	なたね油	ぶどう酒・しょうゆ チキンコンソメ		
	イタリアンサラダ りんご (小中のみ)			ピーマン	キャベツ・きゅうり・とうもろこし りんご (小中のみ)			ドレッシング	23.8	30.4
8 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			574	709
	いわしの梅煮	いわし梅煮						ドレッシング	22.3	26.8
	チンゲンサイのあえもの オリーブ豚のとん汁		チンゲンサイ・にんじん	キャベツ				にぼし (だし)		
9 (金)	ばらずし・牛乳	油あげ・こうやどうふ	牛乳	にんじん	ごぼう・えだまめ・ほししいたけ	精白米・さとう		しょうゆ・こんぶ (だし)	673	790
	さつまいものあげもん					さつまいも・天ぷら粉	なたね油		19.3	22.1
	うずらたまご入りふしめん汁 しょうゆ豆 (小中のみ)	うずらたまご・かまぼこ しょうゆ豆 (小中のみ)		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)		
13 (火)	コッペパン 手作りブルーベリージャム (小中のみ)・牛乳		牛乳		ブルーベリー・レモン	コッペパン・さとう		ぶどう酒	605	715
	ポトフ	とり肉・ベーコン		にんじん	たまねぎ・キャベツ・しめじ・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	22.6	27.8
	キャロットサラダ			にんじん	きゅうり・たまねぎ			ドレッシング		
14 (水)	麦ごはん あさりのつくだ煮 (小中のみ)・牛乳	あさりのつくだ煮 (小中のみ)	牛乳			精白米・精麦			647	805
	魚のすだちソースかけ	さごし			すだち	米粉・でんぶん・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	26.0	31.8
	しそこんぶあえ かぼちゃのみそ汁		塩こんぶ	小松菜・にんじん かぼちゃ・にんじん・ねぎ	キャベツ・もやし たまねぎ			赤じそ粉 にぼし (だし)		
15 (木)	コーンピラフ (麦入り)・牛乳	ウインナー	牛乳	にんじん	たまねぎ・とうもろこし・エリンギ・えだ豆	精白米・精麦	なたね油	チキンコンソメ	543	669
	グリーンサラダ			ブロッコリー	キャベツ・きゅうり			ドレッシング	17.3	22.6
	ミネストローネ ヨーグルト (中のみ)	ひよこ豆・ベーコン		トマト・にんじん	たまねぎ・しめじ・セロリ	マカロニ	オリーブ油	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ		
16 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			603	732
	ヤンニョムチキン	とり肉・みそ			にんにく・しょうが	でんぶん・米粉・さとう	なたね油・ごま	トマトケチャップ・しょうゆ・みりん・コチジャン	25.4	30.4
	チョレギサラダ トック入りわかめスープ		味噌つけのり	小松菜・にんじん ねぎ	もやし たまねぎ			ドレッシング		
19 (月)	菜めし (麦入り)・牛乳		牛乳			精白米・精麦		がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	592	739
	さといもとぶた肉のそぼろ煮	ぶた肉		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)	20.8	25.3
	すいとん汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	大根	すいとん		にぼし (だし)		
20 (火)	きつねうどん・牛乳	油あげ・ぶた肉	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	うどん・さとう		しょうゆ・みりん・にぼし (だし)	638	760
	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		26.7	32.0
	ごま酢あえ			チンゲンサイ・にんじん	もやし	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ		
21 (水)	ハヤシライス (麦ごはん)・牛乳	牛肉・ぶた肉	牛乳・チーズ	にんじん・トマト	たまねぎ・エリンギ・グリーンピース にんにく	精白米・精麦・じゃがいも 小麦粉・さとう	なたね油	トマトピューレ・がらスープ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ・からし	628	782
	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	21.8	26.1
	ミニトマト (小中のみ)			ミニトマト (小中のみ)						
22 (木)	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)	591	751
	ぶた肉と野菜のいためもの	ぶた肉		にんじん・チンゲンサイ	キャベツ・たまねぎ・しょうが	さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	23.4	30.4
	みそけんちん汁 味つき小魚 (中のみ)	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)		
23 (金)	コッペパン いちごジャム (中のみ)・牛乳		牛乳			コッペパン いちごジャム (中のみ)			557	786
	カレービーンズ	とり肉・大豆 ウインナー		にんじん・パセリ	たまねぎ・にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油	ウスターソース・トマトピューレ チキンコンソメ・カレー粉	24.3	30.4
	海そうサラダ さといもチップ		海そうミックス	にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	ごま油・なたね油 なたね油	しょうゆ		
26 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			605	749
	さばのみそ煮	さばのみそ煮							25.8	30.6
	大根のあえもの うどん汁	かつおぶし 油あげ		にんじん・ねぎ	大根・きゅうり・とうもろこし たまねぎ・ほししいたけ	さとう うどん	ごま油・なたね油	しょうゆ しょうゆ・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)		
27 (火)	タコライス・牛乳	大豆・ぶた肉	牛乳	トマト・にんじん	たまねぎ・切りばし大根・にんにく	精白米・さとう でんぶん	なたね油	トマトケチャップ・ぶどう酒 ウスターソース・チリパウダー	563	765
	コンソメスープ	ハム		にんじん・パセリ	たまねぎ・セロリ	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	21.2	29.3
	チーズ (中のみ) 麦ごはん・牛乳		チーズ (中のみ)							
28 (水)	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	606	754
	香りあえ			小松菜・にんじん	もやし・すだち	さとう	ごま	しょうゆ	25.8	30.8
	スタミナ納豆	とり肉・納豆		ねぎ	にんにく・しょうが	さとう	ごま油	しょうゆ・みりん		
29 (木)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			655	811
	かぼちゃのシチュー	とり肉・白いんげん豆	牛乳	かぼちゃ・にんじん・パセリ	たまねぎ・エリンギ	じゃがいも・小麦粉	なたね油・バター	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	24.5	30.3
	カラフルサラダ 豆乳プリンタルト (小中のみ)	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			
30 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			598	742
	あつあげのあま酢煮	あつあげ・ぶた肉		にんじん・ピーマン	はくさい・たまねぎ・たけのこ ほししいたけ・にんにく	さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・トマトケチャップ チキンコンソメ	23.3	28.2
	パンサンスー	ハム			もやし・きゅうり	はるさめ・さとう	ごま油	しょうゆ・からし		

10月学校給食栄養量 (21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)	598	23.4	18.5	27.8%	339	84	2.6	2.8	228	0.70	0.52	28	5.9	2.0
中学生	754	28.9	22.0	26.3%	393	102	3.8	3.7	270	0.90	0.61	35	7.6	2.6

※都合により、献立を変更する場合があります。

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

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

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

※「ふるさとの食再発見週間」(10月20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、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▼



高松市学校給食会
ホームページへ



給食献立と
食材産地について



日 曜	献立名	使 用 す る 食 品 名							調味料他	栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの		小学生 エネルギー (kcal)		中学生 たんぱく質 (g)	
		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質				
		魚・肉・たまご・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂類・種実類				
1 (木)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			584	746	
	あさりのチャウダー	ウインナー・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	22.0	27.3	
	野菜サラダ			にんじん	きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油				
2 (金)	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・こんぶ (だし)	653	760	
	野菜のごまあえ			チンゲンサイ・にんじん	もやし		ごま	しょうゆ			
	さつまいものみそ汁	油あげ・みそ		にんじん	太ねぎ	さつまいも		けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	22.1	25.7	
	豆乳プリンタルト					豆乳プリンタルト					
5 (月)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			551	816	
	ソース焼きスパゲティ	ぶた肉・かつおぶし	青のり	にんじん・ピーマン	キャベツ・たまねぎ・しょうが・にんにく	スパゲティ	なたね油	とんかつソース・ウスターソース			
	チーズサラダ		チーズ	にんじん	きゅうり	さとう	オリーブ油	りんご酢	23.1	32.4	
	ミックスナッツ (中のみ)						ミックスナッツ (中のみ)				
6 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			620	774	
	かまあげいりこフライ		かまあげいりこフライ				なたね油				
	肉だんごの中華スープ	肉だんご		にんじん	たまねぎ・太ねぎ・しょうが・にんにく	はるさめ	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	21.6	26.0	
	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			
7 (水)	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			629	806	
	ポトフ	ウインナー		にんじん	たまねぎ・キャベツ	じゃがいも	なたね油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ			
	ミックスビーンズサラダ	ミックスビーンズ まぐろの油づけ		にんじん	きゅうり・レモン	さとう	ごま油	しょうゆ	21.7	27.1	
8 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			578	714	
	とうふの中華煮	とうふ・ぶた肉		にんじん	たまねぎ・太ねぎ・しょうが・きくらげ	さとう・でんぶん	ごま油・なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ・一味とうがらし			
	野菜のドレッシングあえ			小松菜・にんじん	もやし		ごま	ドレッシング	23.3	27.6	
	チーズ		チーズ								
9 (金)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			568	730	
	ぶた肉と豆のトマト煮こみ	ぶた肉・大豆		にんじん・パセリ	たまねぎ・エリンギ・セロリ	じゃがいも・さとう	なたね油・オリーブ油	トマトピューレ・ぶどう酒・チキンコンソメ	24.4	30.1	
	れんこんのごまごまサラダ			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	しょうゆ			
13 (火)	ドライカレー (麦ごはん)・牛乳	ぶた肉・大豆・牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・れんこん・レーズン にんにく・しょうが	精白米・精麦 小麦粉・さとう	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・トマトパウダー	578	721	
	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	
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			585	729	
14 (水)	あつあげとなすのみそいため	あつあげ・ぶた肉・みそ		にんじん	たまねぎ・なす・たけのこ・しょうが・にんにく	さとう・でんぶん	なたね油・ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ・トウバンジャン	22.0	26.2	
	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			
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			603	772	
15 (木)	パンプキンシチュー	ぶた肉	牛乳・生クリーム	かぼちゃ・にんじん・パセリ	たまねぎ・しめじ	小麦粉	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ	23.5	28.9	
	イタリアンサラダ			にんじん	きゅうり・キャベツ・とうもろこし			ドレッシング			
	ハヤシライス (麦ごはん)・牛乳	牛肉	牛乳・チーズ	トマト・にんじん	たまねぎ・マッシュルーム・えだ豆 にんにく	精白米・精麦・じゃがいも 小麦粉・さとう	なたね油・バター	がらスープ・ぶどう酒・ウスターソース チキンコンソメ・からし	625	776	
16 (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			ミニトマト							
	麦ごはん・味噌汁 (中のみ)・牛乳		牛乳・味噌汁 (中のみ)			精白米・精麦			563	710	
19 (月)	さんまのかんろ煮	さんまのかんろ煮									
	しそ香りあえ			にんじん	もやし・きゅうり			赤じそ粉	21.7	26.8	
	なめこ汁	とうふ・油あげ・みそ	わかめ	にんじん	なめこ・太ねぎ			にぼし (だし)			
20 (火)	麦ごはん・ひじきのり・牛乳		牛乳・ひじきのり			精白米・精麦			617	765	
	白玉入りカレーみそ汁	ウインナー・油あげ みそ		にんじん	たまねぎ・キャベツ・太ねぎ	じゃがいも 白玉だんご・でんぶん	なたね油	がらスープ・ウスターソース・とんかつソース しょうゆ・カレー粉・トマトケチャップ チキンコンソメ・トマトパウダー けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	18.8	22.3	
	切りばし大根のサラダ			にんじん	きゅうり・とうもろこし・切りばし大根	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ			
21 (水)	親子どんぶり・牛乳	とり肉・たまご	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)・こんぶ (だし)	596	726	
	小松菜ともやしのあえもの			小松菜	もやし		ごま	しょうゆ	23.8	28.8	
	わらびもち					わらびもち					
22 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			528	741	
	あつあげのしょうが煮	ぶた肉・あつあげ		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			
	たくあんあえ			ブロッコリー	もやし・たくあん		ごま	しょうゆ	20.0	30.7	
	納豆 (中のみ)	納豆 (中のみ)									
23 (金)	ばらぐし・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)	658	755	
	さつまいものあげもん					さつまいも天ぷら	なたね油				
	とうふのすまし汁	とうふ・かまぼこ	わかめ		えのきたけ			しょうゆ・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	18.6	21.3	
	しょうゆ豆	しょうゆ豆									
26 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			610	776	
	肉だんごのトマト煮	肉だんご・ひよこ豆		トマト	たまねぎ・にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油・バター	トマトケチャップ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ	22.5	28.2	
	ひじきとチーズのサラダ		チーズ・ひじき	にんじん	きゅうり・れんこん	さとう	なたね油	しょうゆ			
27 (火)	セルフキンパ (麦ごはん)・牛乳	ぶた肉	牛乳・のり	にんじん・ほうれん草	もやし・ごぼう・にんにく・しょうが	精白米・精麦・さとう	ごま油・ごま	しょうゆ・コチジャン	580	720	
	トック入りわかめスープ	わかめ			たまねぎ・太ねぎ	トック	ごま・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	20.9	25.4	
	さつまいもチップス					さつまいもチップス					
28 (水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			622	782	
	ポークビーンズ	ぶた肉・大豆 白いんげん豆		にんじん・トマト さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトケチャップ・ぶどう酒・ウスターソース チキンコンソメ・トマトパウダー	27.0	32.7	
	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			
	ヨーグルト		ヨーグルト								
29 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			624	779	
	ヤンニョムチキン	とり肉・みそ		ねぎ	にんにく・しょうが	でんぶん・米粉 さとう	なたね油・ごま	トマトケチャップ・しょうゆ みりん・トウバンジャン	25.3	30.3	
	チョレギサラダ		味噌汁 (中のみ)	にんじん	もやし・キャベツ			ドレッシング			
	はるさめスープ	ベーコン		にんじん・ねぎ	たまねぎ	はるさめ	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ			
30 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			563	692	
	秋野菜とクロダイ長天の煮もの	ぶた肉・クロダイ長天		にんじん・さやいんげん	ごぼう・れんこん	さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	19.2	22.9	
	とうふのみそ汁	とうふ・みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ・えのきたけ			けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)			
	りんご				りんご						

10月学校給食栄養量 (21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)	597	22.2	19.4	29.3%	344	86	3.2	3.0	237	0.71	0.54	22	5.6	2.1
中学生	752	27.4	23.1	27.7%	377	109	4.1	3.8	281	0.93	0.64	28	7.4	2.7

※都合により、献立を変更する場合があります。

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

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

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

※「ふるさとの食再発見週間」(10月23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▼



高松市学校給食会
ホームページへ



給食献立と
食材産地について



日 曜	献立名	使 用 す る 食 品 名						調味料他	栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			小学生 エネルギー (kcal)	中学生 たんぱく質 (g)
		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質			
		魚・肉・たまご・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂類・種実類			
1 (木)	大豆ごはん・牛乳	牛肉・大豆・油あげ	牛乳	にんじん	えだ豆	精白米・さとう	なたね油	しょうゆ・こんぶ (だし)	653	760
	野菜のごまあえ			チンゲンサイ・にんじん	もやし		ごま	しょうゆ		
	さつまいものみそ汁	油あげ・みそ		にんじん	太ねぎ	さつまいも		けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	22.1	25.7
	豆乳プリンタルト					豆乳プリンタルト				
2 (金)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			584	746
	あさりのチャウダー	ウインナー・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	22.0	27.3
	野菜サラダ			にんじん	きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油			
5 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			620	774
	かまあげいりこフライ		かまあげいりこフライ				なたね油			
	肉だんごの中華スープ	肉だんご		にんじん	たまねぎ・太ねぎ・しょうが・にんにく	はるさめ	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	21.6	26.0
	パンバンジーサラダ	ささみの油づけ			大根・きゅうり			ドレッシング		
6 (火)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			551	816
	ソース焼きスパゲティ	ぶた肉・かつおぶし	青のり	にんじん・ピーマン	キャベツ・たまねぎ・しょうが・にんにく	スパゲティ	なたね油	とんかつソース・ウスターソース		
	チーズサラダ		チーズ	にんじん	きゅうり	さとう	オリーブ油	りんご酢	23.1	32.4
	ミックスナッツ (中のみ)						ミックスナッツ (中のみ)			
7 (水)	麦ごはん・味つけのり (中のみ)・牛乳		牛乳・味つけのり (中のみ)			精白米・精麦			563	710
	さんまのかんろ煮	さんまのかんろ煮								
	しそ香りあえ			にんじん	もやし・きゅうり			赤じそ粉	21.7	26.8
	なめこ汁	とうふ・油あげ・みそ	わかめ	にんじん	なめこ・太ねぎ			にぼし (だし)		
8 (木)	ドライカレー (麦ごはん)・牛乳	ぶた肉・大豆・牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・れんこん・レーズン にんにく・しょうが	精白米・精麦 小麦粉・さとう	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・トマトパウダー	578	721
	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
9 (金)	ごはん・小魚のつくだ煮・牛乳		牛乳・小魚のつくだ煮			精白米			592	732
	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	27.7	33.1
13 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			578	714
	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		
	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
14 (水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			603	772
	パンプキンシチュー	ぶた肉	牛乳・生クリーム	かぼちゃ・にんじん・パセリ	たまねぎ・しめじ	小麦粉	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ	23.5	28.9
	イタリアンサラダ			にんじん	きゅうり・キャベツ・とうもろこし			ドレッシング		
15 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			585	729
	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	22.0	26.2
	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		
16 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			563	692
	秋野菜とクロダイ長天の煮もの	ぶた肉・クロダイ長天		にんじん・さやいんげん	ごぼう・れんこん	さとう・でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)		
	とうふのみそ汁	とうふ・みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ・えのきたけ			けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	19.2	22.9
	りんご				りんご					
19 (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			629	806
	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	21.7	27.1
	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		
20 (火)	親子どんぶり・牛乳	とり肉・たまご	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・でんぷん		しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	596	726
	小松菜ともやしのあえもの			小松菜	もやし		ごま	しょうゆ	23.8	28.8
	わらびもち					わらびもち				
21 (水)	麦ごはん・ひじきのり・牛乳		牛乳・ひじきのり			精白米・精麦			617	765
	白玉入りカレーみそ汁	ウインナー・油あげ みそ		にんじん	たまねぎ・キャベツ・太ねぎ	じゃがいも 白玉だんご・でんぷん	なたね油	がらスープ・ウスターソース・とんかつソース しょうゆ・カレー粉・トマトケチャップ チキンコンソメ・トマトパウダー けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	18.8	22.3
	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		
22 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			624	779
	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 さとう	なたね油・ごま	トマトケチャップ・しょうゆ みりん・トウバンジャン	25.3	30.3
	チョレギサラダ		味つけのり	にんじん	もやし・キャベツ			ドレッシング		
	はるさめスープ	ベーコン		にんじん・ねぎ	たまねぎ	はるさめ	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
23 (金)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			622	782
	ポークビーンズ	ぶた肉・大豆 白いんげん豆		にんじん・トマト さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトケチャップ・ぶどう酒・ウスターソース チキンコンソメ・トマトパウダー	27.0	32.7
	アーモンドサラダ		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 (月)	セルフキンパ (麦ごはん)・牛乳	ぶた肉	牛乳・のり	にんじん・ほうれん草	もやし・ごぼう・にんにく・しょうが	精白米・精麦・さとう	ごま油・ごま	しょうゆ・コチジャン	580	720
	トック入りわかめスープ		わかめ		たまねぎ・太ねぎ	トック	ごま・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	20.9	25.4
	さつまいもチップス					さつまいもチップス				
27 (火)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			610	776
	肉だんごのトマト煮	肉だんご・ひよこ豆		トマト	たまねぎ・にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油・バター	トマトケチャップ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ	22.5	28.2
	ひじきとチーズのサラダ		チーズ・ひじき	にんじん	きゅうり・れんこん	さとう	なたね油	しょうゆ		
28 (水)	ばらぐし・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)	658	755
	さつまいものあげもん					さつまいも天ぷら	なたね油			
	とうふのすまし汁	とうふ・かまぼこ	わかめ		えのきたけ			しょうゆ・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	18.6	21.3
	しょうゆ豆	しょうゆ豆								
29 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			528	741
	あつあげのしょうがが煮	ぶた肉・あつあげ		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	20.0	30.7
	たくあんあえ			ブロッコリー	もやし・たくあん		ごま	しょうゆ		
	納豆 (中のみ)	納豆 (中のみ)								
30 (金)	ハヤシライス (麦ごはん)・牛乳	牛肉	牛乳・チーズ	トマト・にんじん	たまねぎ・マッシュルーム・えだ豆 にんにく	精白米・精麦・じゃがいも 小麦粉・さとう	なたね油・バター	がらスープ・ぶどう酒・ウスターソース チキンコンソメ・からし	625	776
	りっちゃんサラダ	ハム・かつおぶし	こんぶ	にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	21.3	25.8
	ミニトマト			ミニトマト						

▼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）	598	22.4	19.3	29.1%	350	87	3.3	3.1	236	0.72	0.53	22	5.4	2.1
中学生	752	27.5	23.0	27.5%	383	109	4.3	3.9	279	0.94	0.62	27	7.1	2.6

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」（10月28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
---	-----------------





10月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使 用 す る 食 品 名						調味料他		栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの				小学生	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 (木)	ばらぐし・牛乳	とり肉・油あげ・こうやどうふ	牛乳	にんじん	ごぼう・えだ豆・ほししいたけ	精白米・さとう		しょうゆ・こんぶ(だし)	635	742	
	さつまいものあげもん				さつまいも	なたね油					
	いそ香あえ		味つけのり	ほうれん草	もやし・キャベツ		ごま	しょうゆ	19.8	23.0	
	そうめん汁	かまぼこ・油あげ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	そうめん		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)			
2 (金)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			572	750	
	きのこスパゲティ	とり肉・ベーコン	粉チーズ のり(小中のみ)	にんじん・ピーマン	たまねぎ・えのきたけ・エリンギ しめじ・まいたけ・にんにく	スパゲティ	なたね油	ぶどう酒・しょうゆ チキンコンソメ			
	イタリアンサラダ			パプリカ	キャベツ・きゅうり・とうもろこし・レモン	さとう	なたね油		24.8	31.7	
	りんご(小中のみ)				りんご(小中のみ)						
5 (月)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			693	842	
	れんこん入りマーボーどうふ	とうふ・ぶた肉 みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・れんこん・たけのこ・しいたけ しょうが・にんにく・きくらげ	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			
	ビーフンサラダ	ハム		にんじん	もやし・きゅうり	ビーフン・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・からし	24.8	29.6	
	豆乳プリンタルト					豆乳プリンタルト					
6 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			610	815	
	オリーブ豚チャップ	ぶた肉			たまねぎ・エリンギ	さとう・でんぶん	なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース・ぶどう酒			
	こふきいも			パセリ		じゃがいも					
	うずらたまごとチンゲンサイのスープ のむヨーグルト(中のみ)	うずらたまご・ハム		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ		なたね油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	25.2	33.4	
7 (水)	コッペパン・手作りりんごジャム(小)				りんご・レモン	コッペパン・さとう			558	796	
	きなこあげパン(中)	きなこ				コッペパン・さとう	なたね油				
	牛乳		牛乳								
	あさりのチャウダー	あさり・白いんげん豆 ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも コーンスターチ	なたね油	がらスープ・ぶどう酒 チキンコンソメ	23.0	31.0	
8 (木)	チョップドサラダ	ささみの油づけ		にんじん	キャベツ・きゅうり・セロリ・レモン	さとう	なたね油				
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			660	839	
	さごしの南部焼き	さごし			しょうが	さとう	ごま	しょうゆ			
	切りばし大根のあえもの		こんぶ	にんじん	きゅうり・とうもろこし・切りばし大根	さとう	ごま油	しょうゆ	27.7	35.0	
9 (金)	白玉入りカレーみそ汁	ウインナー・油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・キャベツ	白玉だんご		カレー粉・にぼし(だし)			
	キャロットピラフ・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ	精白米	なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ	633	757	
	白身魚のレモンソースかけ	赤魚			レモン	でんぶん・さとう	なたね油	しょうゆ			
	アーモンド入りかぼちゃのサラダ			かぼちゃ	えだ豆・とうもろこし		アーモンド・なたね油		22.6	26.4	
13 (火)	フルーツポンチ				もも・パイナップル・ブルーベリー	カクテルゼリー・さとう		ぶどう酒			
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			571	710	
	とり肉のあんかけ	とり肉		ねぎ	たまねぎ	さとう・でんぶん		みりん・しょうゆ			
	ちりめんあえ	油あげ	ちりめん	小松菜・にんじん	もやし	さとう		しょうゆ・ポン酢	26.4	32.1	
14 (水)	はるさめスープ	ベーコン		チンゲンサイ・にんじん	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			
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			595	743	
	とり肉とレバーの香りあげ	とり肉・とりレバー粉つき		ねぎ	しょうが・にんにく	でんぶん・さとう	なたね油	しょうゆ・トウバンジャン			
	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	さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ	23.0	27.8	
15 (木)	コンソメスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ・たまねぎ・セロリ		なたね油	がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ			
	たまごとじうどん・牛乳	とり肉・たまご	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	うどん・さとう・でんぶん		しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)	546	695	
	県産小えびのからあげ	小えび粉つき					なたね油				
	ごはんあえ		塩こんぶ	ほうれん草	キャベツ・きゅうり		ごま	しょうゆ	27.4	35.5	
16 (金)	チーズ(中のみ)		チーズ(中のみ)								
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			638	800	
	たちうおのゆずソースかけ	たちうお粉つき			ゆず	さとう	なたね油	しょうゆ・みりん			
	くきわかめのあえもの		くきわかめ	にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ	22.1	26.5	
19 (月)	けんちん汁	とうふ・油あげ		にんじん・ねぎ		こんにゃく		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)			
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			614	767	
	あつあげとひじきのうま煮	あつあげ・牛肉	ひじき	にんじん・さやいんげん		こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし(だし)			
	とん汁	ぶた肉・みそ		にんじん・ねぎ	もやし	さつまいも		にぼし(だし)	20.8	24.9	
20 (火)	ごぼうアーモンド				ごぼう	でんぶん・さとう	アーモンド・なたね油	みりん・しょうゆ			
	きなこあげパン(幼・小)	きなこ				コッペパン・さとう	なたね油		626	719	
	コッペパン・手作りりんごジャム(中)				りんご・レモン	コッペパン・さとう					
	牛乳		牛乳								
21 (水)	肉だんごのスープ	肉だんご		にんじん	たまねぎ・はくさい・しいたけ・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	21.1	24.0	
	根菜サラダ		にんじん		れんこん・きゅうり・ごぼう・とうもろこし			ドレッシング			
	さつまいもごはん・牛乳		牛乳			精白米・さつまいも		こんぶ(だし)	577	688	
	さけのもみじ焼き	さけ		にんじん			マヨネーズ				
22 (木)	小松菜のごまあえ			小松菜・にんじん	もやし	さとう	ごま	しょうゆ	24.5	29.1	
	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)			
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			592	758	
	さばの塩焼き	さば									
23 (金)	おかかあえ	かつおぶし		ほうれん草・にんじん	キャベツ			しょうゆ・ポン酢	25.7	33.1	
	秋野菜のみそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	大根・しめじ	さつまいも		にぼし(だし)			
	ハヤシライス・牛乳	牛肉	牛乳・チーズ	にんじん・トマト	たまねぎ・エリンギ・えだ豆 にんにく	精白米・じゃがいも 小麦粉・さとう	なたね油	トマトピューレ・がらスープ・ウスターソース ぶどう酒・チキンコンソメ・からし	680	841	
	りっちゃんサラダ	ハム・かつおぶし	こんぶ	トマト・にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油	しょうゆ	23.1	27.7	
26 (月)	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			643	829	
	ハンバーグきのこソースかけ	ハンバーグ			たまねぎ・エリンギ・えのきたけ しめじ・しょうが・にんにく	さとう・でんぶん	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			
	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		26.5	33.6	
27 (火)	マリガトーニスープ	ウインナー・ひよこ豆		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ・カレー粉・しょうゆ			
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			642	802	
	さんまのかば焼き風	さんま粉つき			しょうが	さとう	なたね油	しょうゆ・みりん			
	香りあえ			にんじん	大根・きゅうり・とうもろこし・すだち	さとう		しょうゆ	21.9	26.2	
28 (水)	かきたま汁	たまご		ねぎ	たまねぎ・しいたけ	でんぶん		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)			
	わかめごはん・牛乳		牛乳			精白米		わかめごはんのもと	643	776	
	こうやどうふのうま煮	とり肉・こうやどうふ		さやいんげん・にんじん	たまねぎ	さとう		しょうゆ・けずりぶし(だし)			
	野菜とたくあんのごまあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・たくあん		ごま	しょうゆ	27.1	32.5	
29 (木)	おはぎ					おはぎ					
	手作りかきあげどんぶり・天つゆ・牛乳	大豆	牛乳・かえり・ひじき	にんじん	ごぼう・えだ豆	精白米・天ぷら粉	なたね油	天つゆ	615	768	
	ほうれん草のごま酢あえ			ほうれん草・にんじん	きゅうり	さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ			
	さつまいものみそ汁	油あげ・みそ		ねぎ	たまねぎ	さつまいも		にぼし(だし)	18.8	22.8	
30 (金)	全粒粉パン・牛乳		牛乳			全粒粉パン			610	779	
	かぼちゃのチーズ焼き	ベーコン	チーズ	かぼちゃ・パセリ	たまねぎ	パン粉(米粉)					
	カラフルサラダ	かまぼこ		にんじん	キャベツ・きゅうり・レモン	さとう	なたね油		31.6	39.8	
	ミネストローネ	白いんげん豆・ハム		にんじん・トマト	たまねぎ・セロリ	マカロニ	なたね油	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ			

10月学校給食栄養量 (21回平均)

	エネルギー	たんぱく質	脂質		カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	kcal	g	g	脂肪エネルギー比	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
小学生（中学年）	617	24.2	19.4	28.3%	339	88	3.4	2.9	309	0.80	0.54	27	5.0	2.1
中学生	772	29.8	22.9	26.7%	393	108	4.4	3.6	369	1.04	0.63	34	6.4	2.6

※都合により、献立を変更する場合があります。

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

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

