



# 9月分学校給食献立表

令和6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						調味料他	栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			小学生	中学生
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
2 (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	532	675
	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	21.6	26.0
	ごまあえ			小松菜	キャベツ・きゅうり		ごま	ドレッシング		
3 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			655	806
	さばのみそ煮	さばのみそ煮							26.1	33.0
	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	きゅうり・もやし		ごま	ドレッシング		
	なす入りふしめん汁	かまぼこ		ねぎ	たまねぎ・なす	ふしめん		しょうゆ・けずりふし(だし)・こんぶ(だし)		
くりのムース				くりのムース						
4 (水)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			581	765
	ボンゴレスパゲティ	あさり・ベーコン	粉チーズ	トマト・にんじん	たまねぎ・エリンギ・ズッキーニ にんにく	スパゲティ・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・味噌(しょうゆ)	24.4	30.9
	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			ドレッシング		
ヨーグルト		ヨーグルト								
5 (木)	ごはん・ひじきのり(中のみ)・牛乳		牛乳・ひじきのり(中のみ)			精白米			562	693
	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	19.7	23.7
	アスパラガスのサラダ			アスパラガス・にんじん	キャベツ・とうもろこし			ドレッシング		
6 (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・ほししいたけ	精白米・精麦・さとう	ごま油	しょうゆ	587	703
	野菜いため	ぶた肉		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ・キャベツ・もやし にんにく・しょうが	ビーフン	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	25.6
	フルーツポンチ				パイナップル・みかん・もも	カクテルゼリー 白玉だんご				
9 (月)	夏にぴったり!ぶたならスタミナどんぶり 牛乳	ぶた肉・大豆	牛乳・のり	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	582	716
	はるさめスープ	ハム		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	はるさめ	なたね油・ごま油	がらすoup・しょうゆ・チキンコンソメ	24.6	29.6
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
10 (火)	とり肉と野菜のトマト煮	とり肉・白いんげん豆 ベーコン		トマト・にんじん	たまねぎ・なす・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	540	699
	ひじきのサラダ		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	26.6	33.6
	なし				なし					
11 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			653	758
	さといもコロッケ					さといもコロッケ	なたね油		19.1	22.0
	ゆで野菜			にんじん	キャベツ			中濃ソース		
	だんご汁	白身魚のつみれ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しめじ			にぼし(だし)		
月見ゼリー					月見ゼリー					
12 (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・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	547	678
	マカロニサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり	マカロニ		ドレッシング	25.3	30.8
	うずらたまごのスープ	うずらたまご・ハム		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しょうが		なたね油・ごま油	がらすoup・しょうゆ・チキンコンソメ		
13 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			617	750
	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	27.4	33.0
	野菜のドレッシングあえ とん汁	ぶた肉・まみそ		アスパラガス・にんじん にんじん・ねぎ	キャベツ・きゅうり もやし・ごぼう	こんにゃく		ドレッシング にぼし(だし)		
17 (火)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			526	688
	肉だんごとうがんのスープ煮	肉だんご		にんじん・ねぎ	たまねぎ・とうがんとけのこ・しょうが		なたね油	がらすoup・しょうゆ・チキンコンソメ	22.6	28.3
	野菜とまぐろのソテー	まぐろの油づけ		にんじん	キャベツ・もやし・エリンギ とうもろこし		なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ		
18 (水)	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・しょうが・にんにく	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	583	673
	切りぼし大根のあえもの		こんぶ	にんじん	きゅうり・とうもろこし・切りぼし大根			ドレッシング	21.3	23.7
	ワンタンスープ	ハム		チンゲンサイ	たまねぎ・ほししいたけ	タンメン	なたね油	がらすoup・しょうゆ・チキンコンソメ		
19 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			558	684
	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	23.8	28.3
	しそこんぶあえ		塩こんぶ		きゅうり・キャベツ		ごま	赤じそ粉		
ミニトマト			ミニトマト							
20 (金)	はぎごはん・牛乳		牛乳		えだ豆	精白米・もち米・黒米			604	757
	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・にぼし(だし)	23.5	28.5
	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)		
	冷とうみかん				みかん					
黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン					
24 (火)	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	606	796
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー					29.4	37.1
	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oup・ぶどう酒・チキンコンソメ		
25 (水)	秋の香りカレーライス・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	がらすoup・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 チャップネ・チキンコンソメ	631	774
	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	21.7	25.8
	小にぼし		小にぼし							
26 (木)	キムチごはん(麦入り)・牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん	はくさいキムチ・えだ豆・しょうが	精白米・精麦・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	567	661
	もやしのナムル			小松菜・にんじん	もやし・きゅうり			ドレッシング	22.9	26.1
	うずらたまご入りわかめスープ チーズ	うずらたまご・ハム	わかめ チーズ	ねぎ	たまねぎ		なたね油・ごま油	がらすoup・しょうゆ・チキンコンソメ		
27 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			598	760
	さんまのかんろ煮	さんまのかんろ煮							21.9	27.5
	小松菜のあえもの			小松菜	もやし・きゅうり		ごま	ドレッシング		
じゃがいものみそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ブナビー	じゃがいも		にぼし(だし)			
30 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			591	771
	アイントプフ	とり肉・白いんげん豆		にんじん・さやいんげん	キャベツ・たまねぎ・セロリ		なたね油	がらすoup・ぶどう酒・チキンコンソメ	24.3	30.4
	カレーブルスト	ウインナー			たまねぎ	皮付きフライドポテト	なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース みりん・カレー粉		

9月学校給食栄養量(19回平均)

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄分 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
小学生(中学年)	585	23.6	18.2	343	83	2.9	2.9	332	0.71	0.56	28	5.6	2.3
中学生	727	28.6	21.0	372	100	3.7	3.7	396	0.93	0.64	35	7.2	2.8

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



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。

※「ふるさとのお食再発見週間」(9月13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。

※高松市の学校給食調理場で働いてみませんか?興味がある方は、高松市教育委員会保健体育課学校給食運営係(087-811-6300)までお問い合わせください。





# 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)
2 月	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			564	689
	ホイコーロー 中華スープ	ぶた肉・みそ とうふ・ハム		にんじん・ピーマン にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・しょうが・にんにく たまねぎ・えのきたけ	さとう	ごま油 なたね油・ごま油	しょうゆ・オイスターソース・トウバンジャン がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	24.1	28.7
3 火	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	532	675
	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	こんにやく・さとう	なたね油 ごま	しょうゆ・みりん ドレッシング	21.6	26.0
4 水	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			655	806
	さばのみそ煮	さばのみそ煮								
	チンゲンサイともやしのあえもの なす入りふしめん汁 くりのムース(小中のみ)	かまぼこ		チンゲンサイ・にんじん ねぎ	きゅうり・もやし たまねぎ・なす		ごま ふしめん	ドレッシング しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	26.1	33.0
5 木	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			581	765
	ボンゴレスパゲティ イタリアンサラダ ヨーグルト(小中のみ)	あさり・ベーコン	粉チーズ	トマト・にんじん	たまねぎ・エリンギ・ズッキーニ にんにく	スパゲティ・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・一味とうがらし	24.4	30.9
6 金	ごはん・ひじきのり(中のみ)・牛乳		牛乳・ひじきのり(中のみ)			精白米			562	693
	肉じゃが アスパラガスのサラダ	ぶた肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ・とうもろこし	じゃがいも こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ ドレッシング	19.7	23.7
9 月	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	587	703
	野菜いため フルーツポンチ	ぶた肉		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ・キャベツ・もやし にんにく・しょうが	ビーフン	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	25.6
10 火	夏にぴったり!ぶたにらスタミナどんぶり 牛乳	ぶた肉・大豆	牛乳・のり	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	582	716
	はるさめスープ	ハム		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	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	24.6	29.6
11 水	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			540	699
	とり肉と野菜のトマト煮 ひじきのサラダ なし(小中のみ)	とり肉・白いんげん豆 ベーコン		トマト・にんじん	たまねぎ・なす・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	26.6	33.6
	ごはん・牛乳 さといもコロッケ		牛乳			精白米 さといもコロッケ	なたね油		653	758
12 木	ゆで野菜 だんご汁 月見ゼリー(小中のみ)	白身魚のつみれ・みそ		にんじん にんじん・ねぎ	キャベツ たまねぎ・しめじ			中濃ソース にぼし(だし)	19.1	22.0
	ドライカレー(ナン)・牛乳 マカロニサラダ うずらたまごのスープ	ぶた肉・大豆・牛肉	牛乳	にんじん・ピーマン にんじん	たまねぎ・レーズン・にんにく しょうが キャベツ・きゅうり	ナン・小麦粉 マカロニ	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	547	678
13 金	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			617	750
	あじの香味ソースかけ 野菜のドレッシングあえ とん汁	あじ粉つき		ねぎ アスパラガス・にんじん	しょうが キャベツ・きゅうり	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ ドレッシング	27.4	33.0
18 水	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			526	688
	肉だんごととうがんのスープ煮 野菜とまぐろのソテー	肉だんご		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・もやし・エリンギ とうもろこし		なたね油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ しょうゆ・チキンコンソメ	22.6	28.3
19 木	焼き肉ピラフ(麦入り)・牛乳 切りぼし大根のあえもの ワンタンスープ ミックスナッツ(小中のみ)	牛肉	牛乳	にんじん こんぶ	たまねぎ・えだ豆・しょうが・にんにく きゅうり・とうもろこし・切りぼし大根	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 ドレッシング	583	673
	ごはん・牛乳 とり肉とレバーの香りあげ しそこんぶあえ ミニトマト(小中のみ)	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	558	684
20 金	はぎごはん・牛乳		牛乳			精白米			604	757
	ちくぜん煮 とうふのみそ汁 冷とうみかん(小中のみ)	とり肉		にんじん さやいんげん	ごぼう・れんこん たまねぎ	こんにやく・さとう でんぶん	ごま油	しょうゆ・にぼし(だし)	23.5	28.5
25 水	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン			606	796
	はものエスカベッシュ ゆでブロッコリー ミネストローネ	はも粉つき		にんじん・パプリカ ブロッコリー	たまねぎ・レモン	さとう	なたね油	しょうゆ	29.4	37.1
26 木	秋の香りカレーライス・牛乳 海そうサラダ 小にぼし	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	631	774
	キムチごはん(麦入り)・牛乳 もやしのナムル うずらたまご入りわかめスープ チーズ(小中のみ)	ぶた肉	牛乳	にんじん 小松菜・にんじん	はくさいキムチ・えだ豆・しょうが もやし・きゅうり	精白米・精麦・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ ドレッシング	567	661
27 金	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			598	760
	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	さんまのかんろ煮		小松菜	もやし・きゅうり たまねぎ・ブナビー		ごま	ドレッシング にぼし(だし)	21.9	27.5

### 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)	584	23.6	17.7	27.3%	342	84	2.9	2.9	333	0.71	0.54	28	5.4	2.3
中学生	722	28.5	20.4	25.4%	369	100	3.7	3.7	396	0.92	0.62	36	6.9	2.8

※都合により、献立を変更する場合があります。

※食物アレルギー等で対応が必要な場合は、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。

※高松市の学校給食調理場で働いてみませんか?興味がある方は、高松市教育委員会保健体育課学校給食運営係(087-811-6300)までお問い合わせください。

▼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



# 9月分学校給食献立表

令和6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						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	おもにカロリー	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)
		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			

## 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	23.8	17.8	27.5%	341	83	2.8	2.9	332	0.73	0.55	29	5.7	2.3
中学生	721	28.8	20.4	25.5%	369	100	3.7	3.7	395	0.95	0.64	37	7.3	2.8

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



高松市学校給食会 ホームページへ



給食献立と食産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。  
 ※食物アレルギー等に対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお問い合わせください。  
 ※加工食品については、含まれる材料の多い食品群に記載しています。※調味料は、アレルギーのない「塩・こしょう・酢・酒・ローリエ」は記載していません。  
 ※ドレッシング、チキンコンソメは乳・卵抜きを使用しています。※米粉パンには、小麦粉とグルテン(小麦粉たんぱく質)が入っています。  
 ※「ふるさとの食再発見週間」(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。  
 ※高松市の学校給食調理場で働いてみませんか?興味がある方は、高松市教育委員会保健体育課学校給食運営係(087-811-6300)までお問い合わせください。





# 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	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)
2 (月)	ごはん・ふりかけ(小中のみ)・牛乳		牛乳			精白米		ふりかけ(小中のみ)	552	707
	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)		
	もやしのあえもの			にんじん	もやし・きゅうり			ドレッシング	26.1	33.9
	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)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			574	736
	ポークビーンズ	ぶた肉・大豆・金時豆 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	25.4	31.9
	フレンチサラダ			ブロッコリー	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
4 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			564	689
	ホイコーロー	ぶた肉・みそ		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	ごま油	しょうゆ・オイスターソース・トウバンジャン		
	中華スープ	とうふ・ハム		にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ		なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	24.1	28.7
5 (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	532	675
	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	21.6	26.0
6 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			655	806
	さばのみそ煮	さばのみそ煮								
	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	きゅうり・もやし		ごま	ドレッシング		
	なす入りふしめん汁	かまぼこ		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)	26.1	33.0
9 (月)	くりのムース(小中のみ)					くりのムース(小中のみ)				
	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	ボンゴレスパゲティ	あさり・ベーコン	粉チーズ	トマト・にんじん	たまねぎ・エリンギ・ズッキーニ にんにく	スパゲティ・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・一味とうがらし	581	765
	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			ドレッシング	24.4	30.9
10 (火)	ヨーグルト(小中のみ)		ヨーグルト(小中のみ)							
	ごはん・ひじきのり(中のみ)・牛乳		牛乳ひじきのり(中のみ)			精白米			562	693
	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		
11 (水)	アスパラガスのサラダ			アスパラガス・にんじん	キャベツ・とうもろこし			ドレッシング	19.7	23.7
	中華風たきごみごはん(麦入り)・牛乳	焼きぶた	牛乳	にんじん・ねぎ	たけのこ・えだ豆・ほししいたけ	精白米・精麦・さとう	ごま油	しょうゆ	587	703
	野菜いため	ぶた肉		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ・キャベツ・もやし にんにく・しょうが	ピーマン	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		
12 (木)	フルーツポンチ				パイナップル・みかん・もも	カクテルゼリー 白玉だんご			22.0	25.6
	夏にぴったり!ぶたからスタミナどんぶり 牛乳	ぶた肉・大豆	牛乳・のり	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	582	716
	はるさめスープ	ハム		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	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	24.6	29.6
13 (金)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	とり肉と野菜のトマト煮	とり肉・白いんげん豆 ベーコン		トマト・にんじん	たまねぎ・なす・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	540	699
	ひじきのサラダ なし(小中のみ)		ひじき	にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし なし(小中のみ)			ドレッシング	26.6	33.6
17 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			617	750
	さといもコロッケ					さといもコロッケ	なたね油		653	758
	ゆで野菜			にんじん	キャベツ			中濃ソース		
	だんご汁 月見ゼリー(小中のみ)	白身魚のつみれ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しめじ			にぼし(だし)	19.1	22.0
18 (水)	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・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	547	678
	マカロニサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり	マカロニ				
	うずらたまごのスープ	うずらたまご・ハム		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しょうが		なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	25.3	30.8
19 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			617	750
	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		
	野菜のドレッシングあえ とん汁	ぶた肉・まみそ		アスパラガス・にんじん にんじん・ねぎ	キャベツ・きゅうり もやし・ごぼう			ドレッシング にぼし(だし)	27.4	33.0
20 (金)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	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	526	688
	野菜とまぐろのソテー	まぐろの油づけ		にんじん	キャベツ・もやし・エリンギ とうもろこし		なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ	22.6	28.3
24 (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・しょうが・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	583	673
	切りほし大根のあえもの		こんぶ	にんじん	きゅうり・とうもろこし・切りほし大根			ドレッシング		
	ワンタンスープ ミックスマツ(小中のみ)	ハム		チンゲンサイ	たまねぎ・ほししいたけ	タンメン	なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	21.3	23.7
25 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				
	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	558	684
	しそこんぶあえ ミニトマト(小中のみ)		塩こんぶ	ミニトマト(小中のみ)	きゅうり・キャベツ		ごま	赤じそ粉	23.8	28.3
26 (木)	はぎごはん・牛乳		牛乳		えだ豆	精白米・もち米・黒米				
	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・にぼし(だし)	604	757
	とうふのみそ汁 冷とうみかん(小中のみ)	とうふ・油あげ・みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ みかん(小中のみ)			にぼし(だし)	23.5	28.5
	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン				
27 (金)	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	606	796
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー					29.4	37.1
	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		
30 (月)	秋の香りカレーライス・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	がらすープ・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	631	774
	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		
	小にぼし		小にぼし						21.7	25.8

## 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	脂質エネルギー比	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
小学生(中学年)	582	23.9	17.3	26.8%	339	84	2.7	2.9	325	0.68	0.55	29	5.7	2.2
中学生	724	29.2	20.1	25.0%	372	102	3.6	3.7	387	0.89	0.63	37	7.3	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」(9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。

※高松市の学校給食調理場で働いてみませんか?興味がある方は、高松市教育委員会保健体育課学校給食運営係(087-811-6300)までお問い合わせください。

## ▼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



# 9月分学校給食献立表

令和6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 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)
2	はぎごはん・牛乳		牛乳			精白米・黒米		こんぶ(だし)	647	798
2	ツナと野菜のからしごまあえ	まぐろの油づけ		にんじん	キャベツ・とうもろこし	さとう	ごま油・ごま	りんご酢・しょうゆ・からし		
	根菜つくね汁	つくね・みそ		にんじん・ねぎ	ごぼう・しめじ			けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	22.7	27.2
	野菜マフィン					野菜マフィン				
3	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			573	702
3	マーボー豆腐	とうふ・ぶた肉 みそ		にんじん	たまねぎ・たけのこ・太ねぎ しょうが・きくらげ・にんにく	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・からスープ チキンコンソメ・トウバンジャン	22.3	26.5
	野菜のごまドレッシングあえ			にんじん	もやし・きゅうり	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ		
4	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			659	827
4	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	からスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	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	23.9	29.7
	プリン					プリン				
5	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			632	795
5	さばのごまみそソースかけ	さば・みそ			しょうが	さとう・でんぷん	ごま	みりん		
	切りほし大根のふくめ煮	てんぷら・油あげ		にんじん	切りほし大根	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)	28.0	34.8
	しそ香りあえ				もやし・きゅうり			しょうゆ・赤じそ粉		
6	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			557	728
6	アイントプフ	ウインナー ベーコン・レンズ豆		にんじん さやいんげん	たまねぎ・かぶ	じゃがいも	なたね油	チキンコンソメ・ナツメグ	19.7	24.9
	ザウクラウト風サラダ				キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油	ワインビネガー		
9	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			584	742
9	さんまのかんろ煮	さんまのかんろ煮								
	いそ香あえ		味つけのり	にんじん	もやし・きゅうり			しょうゆ	22.0	27.5
	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			にほし(だし)		
10	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			633	777
10	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	でんぷん・米粉・さとう	なたね油	しょうゆ・トウバンジャン		
	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	23.8	28.3
	なす入りふしめん汁	かまぼこ		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)		
	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			592	757
11	チリコンカーン	ぶた肉・金時豆 大豆		トマト・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	トマトケチャップ・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	22.9	28.8
	パイナップルサラダ			ブロッコリー	きゅうり・パイナップル	さとう	なたね油			
12	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	からスープ・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	646	795
	にんじんサラダ	まぐろの油づけ		にんじん	きゅうり			ドレッシング	23.7	28.5
	小にほし		小にほし							
13	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			578	725
13	ホイコーロー	ぶた肉・みそ		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・でんぷん	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ・トウバンジャン		
	中華あえ				もやし・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま油	しょうゆ	24.0	28.6
	小魚入りアーモンド						小魚入りアーモンド			
17	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			673	869
17	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		
	野菜のコンソメ煮	ウインナー・白いんげん豆		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも	なたね油	からスープ・チキンコンソメ・しょうゆ	31.2	39.0
	ミニトマト			ミニトマト						
18	ぶたにらスタミナどんぶり・牛乳	ぶた肉	のり・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 でんぷん	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	592	740
	ごまあえ			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	22.6	27.2
	月見ゼリー					月見ゼリー				
19	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	511	605
	野菜いため	ウインナー			キャベツ・もやし・たまねぎ エリンギ・にんにく・しょうが	さとう	なたね油	しょうゆ・ぶどう酒 チキンコンソメ	15.8	18.3
	フルーツポンチ				みかん・パイナップル・もも	カクテルゼリー・さとう		ぶどう酒		
20	ごはん・ひじきのり(中のみ)・牛乳		牛乳・ひじきのり(中のみ)			精白米			581	722
	あつあげの中華煮	あつあげ・ぶた肉 みそ		チンゲンサイ	たまねぎ・たけのこ・にんにく しょうが	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 からスープ・トウバンジャン	22.3	27.2
	切りほし大根のごまドレッシングあえ			にんじん	きゅうり・とうもろこし・切りほし大根	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ		
24	中華どんぶり・牛乳	ぶた肉 うずらたまご	牛乳	にんじん	たまねぎ・たけのこ・えだ豆 ほししいたけ・しょうが	精白米・でんぷん	なたね油・ごま油	からスープ・しょうゆ チキンコンソメ	661	811
	小さいわしのからあげ		小さいわし粉つき				なたね油		26.4	31.5
	ミニトマト			ミニトマト						
25	いりこめし・牛乳	油あげ	かえり・牛乳	にんじん	ごぼう・えだ豆	精白米・こんにゃく		しょうゆ・こんぶ(だし)	572	673
	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	しめじ	さとう・でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん		
	おかかあえ	かつおぶし		小松菜	もやし・きゅうり			しょうゆ	25.0	29.5
	冷とうみかん				みかん					
26	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			596	728
26	こうや豆腐のたまごとし	ぶた肉・たまご こうや豆腐		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(だし)	27.2	32.8
	たくあんのごまあえ			にんじん	もやし・きゅうり・たくあん		ごま	しょうゆ		
27	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			564	812
27	野菜のカレー煮	ぶた肉 ミックスピーズ・大豆		にんじん・パセリ	たまねぎ・エリンギ・とうもろこし	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	24.5	33.2
	チーズサラダ		チーズ		キャベツ・きゅうり			ドレッシング		
	ミックスナッツ(中のみ)						ミックスナッツ(中のみ)			
30	ガーリックピラフ・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・さとう	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ	631	735
30	キャロットサラダ	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		
	マカロニスープ	白いんげん豆・ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ	マカロニ	なたね油	からスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	21.1	24.3
	豆乳プリン					豆乳プリン				

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	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g	
小学生(中学年)	604	23.6	20.0	29.7%	338	84	3.3	3.0	303	0.73	0.54	25	5.3	2.0
中学生	755	28.8	23.8	28.4%	368	104	4.3	3.8	357	0.94	0.63	31	6.7	2.6

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



高松市学校給食会  
ホームページへ



給食献立と  
食材産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。

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

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

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

※「ふるさとの食再発見週間」(9月25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。

※高松市の学校給食調理場で働いてみませんか?興味がある方は、高松市教育委員会保健体育課学校給食運営係(087-811-6300)までお問い合わせください。

E 新番丁小・亀早小・高松第一小・男木小・男木中・紫雲中・高松第一中





9月分学校給食献立表

令和6年9月1日
高松市教育委員会
(公財)高松市学校給食会

Main table of school lunch menus for September. Columns include: Day (日曜), Menu Name (献立名), Ingredients (使用する食品名) categorized by color (赤, 緑, 黄), Seasonings (調味料他), and Nutritional Values (栄養価) for elementary and middle school students (小学生, 中学生) in kcal and protein (たんぱく質). Rows list menus from 2/2 (Mar 2) to 30/3 (Sep 30).

9月学校給食栄養量 (19回平均)

Nutritional table showing average values for 19 meals. Columns: Energy (エネルギー kcal), Protein (たんぱく質 g), Fat (脂質 g), Calcium (カルシウム mg), Magnesium (マグネシウム mg), Iron (鉄分 mg), Lead (亜鉛 mg), Vitamin A (ビタミンA μg), Vitamin B1 (ビタミンB1 mg), Vitamin B2 (ビタミンB2 mg), Vitamin C (ビタミンC mg), Fiber (食物繊維 g), Salt (食塩 g). Rows for Elementary School (小学生) and Middle School (中学生).

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



高松市学校給食会
ホームページへ



給食献立と
食材産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。

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

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

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

※「ふるさとの食再発見週間」(9月24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。

※高松市の学校給食調理場で働いてみませんか?興味がある方は、高松市教育委員会保健体育課学校給食運営係(087-811-6300)までお問い合わせください。





# 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	中学生
		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロリー	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)
		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			
2 月	ぶたにらスタミナどんぶり・牛乳	ぶた肉・大豆	牛乳・のり	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・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	571	728
	はるさめスープ	ハム		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	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	24.5	29.7
3 火	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	626	749
	はものからあげ	はも粉つき					なたね油			
	野菜と油あげのあえもの フルーツポンチ	油あげ・かつおぶし		小松菜・にんじん	きゅうり			しょうゆ・ポン酢	30.6	36.5
4 水	小型コッペパン・牛乳		牛乳						545	731
	ペンネミートソース	ぶた肉・牛肉	粉チーズ	にんじん・トマト・パセリ	たまねぎ・エリンギ	ペンネ	なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース・ぶどう酒	23.5	30.4
	イタリアンサラダ ぶどう			ピーマン	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
5 木	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	591	747
	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	さとう・でんぷん	ごま油	しょうゆ・テンメシ・みりん チキンコンソメ・トウバンジャン	24.4	29.8
	バナサンスー			にんじん	もやし・きゅうり	さとう	ごま油	しょうゆ・からし		
6 金	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			585	743
	とり肉のバーベキューソース	とり肉		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・でんぷん	なたね油	トマトケチャップ・しょうゆ ウスターソース	22.9	28.0
	のり塩ポテト 野菜スープ		青のり			皮付きフライドポテト	なたね油			
9 月	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			585	761
	さばのみそ煮	さばのみそ煮								
	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	25.9	33.4
10 火	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)		
	セルフとうふバーガー・牛乳	とうふバーガー	牛乳	にんじん	キャベツ	コッペパン		中濃ソース	578	741
	クラムチャウダー なし (小中のみ)	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		なたね油	がらすープ・ぶどう酒 チキンコンソメ	25.2	31.5
11 水	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			543	686
	ホイコーロー	ぶた肉・みそ		にんじん・ピーマン	キャベツ・たまねぎ・たけのこ しょうが・にんにく	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ・オイスターソース トウバンジャン	23.4	28.5
	中華風たまごスープ	たまご・ハム		にんじん・ねぎ	たまねぎ	でんぷん	ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
12 木	ドライカレー (ナン) ・牛乳	大豆・ぶた肉・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・でんぷん	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	561	748
	野菜サラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり			ドレッシング		
	ビーフンとうずらたまごのスープ ヨーグルト (中のみ)	うずらたまご・ハム		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	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	25.3	32.8
13 金	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			679	829
	さといもコロケ					さといもコロケ	なたね油			
	かおりあえ	かまぼこ・ささみ油つけ		小松菜・にんじん	もやし・きゅうり・すだち	さとう		しょうゆ		
17 火	お月見汁	油あげ		にんじん・ねぎ	たまねぎ			いももち	18.7	21.9
	月見ゼリー (小中のみ)					月見ゼリー (小中のみ)				
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			550	712
18 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	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	25.1	31.6
	親子ビーンズサラダ	大豆・まぐろの油つけ		にんじん	キャベツ・きゅうり・えだ豆・レモン	さとう	なたね油	しょうゆ		
	わかめごはん・牛乳		牛乳			精白米		わかめごはんのもと	598	754
19 木	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	26.3	32.1
	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		
	豆乳みそ汁	豆乳・油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	じゃがいも		にぼし(だし)		
20 金	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			566	716
	プルコギ	牛肉・みそ		にんじん・にら	もやし・たまねぎ・にんにく	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ・一味とうがらし	22.9	27.6
	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 火	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	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	はぎごはん・牛乳		牛乳		えだ豆	精白米・もち米・黒米			637	766
	さんまのかんろ煮	さんまのかんろ煮								
25 水	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・でんぷん	ごま油	しょうゆ	26.5	30.1
	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		
	のむヨーグルト (小中のみ)		のむヨーグルト(小中のみ)							
26 木	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン			572	751
	とり肉のトマトチーズ焼き	とり肉	チーズ	トマト・パセリ	たまねぎ	米粉		ぶどう酒・チキンコンソメ		
	アスパラガスのサラダ			アスパラガス	きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油		27.7	35.2
27 金	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・セロリ	じゃがいも	なたね油	がらすープ・チキンコンソメ・しょうゆ		
	焼肉ピラフ・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・さとう	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ・トウバンジャン	612	816
	平つくねの照り焼き	キャベツ入り平つくね				さとう・でんぷん		しょうゆ・みりん		
30 月	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・ごま油・なたね油	しょうゆ	21.9	28.5
	コーンスープ	ベーコン		にんじん・パセリ	とうもろこし・たまねぎ			がらすープ・チキンコンソメ		
	ミックスナッツ (中のみ)						ミックスナッツ(中のみ)			
26 木	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			591	751
	かつおの香味ソースかけ	かつお			しょうが・太ねぎ	でんぷん・米粉・さとう	なたね油	しょうゆ		
	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	26.4	32.4
27 金	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)		
	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	がらすープ・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 チャップネ・チキンコンソメ	649	814
	切りばし大根のはりはりづけ	かつおぶし	こんぶ	にんじん	きゅうり・たくあん・切りばし大根	さとう	なたね油	しょうゆ	19.9	23.8
30 月	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			588	765
	フライッシュボールのデミグラスソース煮こみ	肉だんご		にんじん・トマト パセリ	たまねぎ		なたね油	デミグラスソース・トマトケチャップ ウスターソース・ぶどう酒		
30 月	ザワークラウト風			にんじん	キャベツ・きゅうり・レモン	さとう	なたね油		21.4	27.5
	カトーフェルン・ズuppe	ウインナー		にんじん	たまねぎ・セロリ	じゃがいも・マッシュポテト	なたね油	チキンコンソメ		

### 9月学校給食栄養量 (19回平均)

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄分 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
小学生 (中学年)	591	24.3	18.2	363	80	3.1	2.8	212	0.90	0.53	27	5.1	2.1
中学生	753	30.1	21.7	401	100	4.3	3.7	247	1.18	0.63	34	6.6	2.7

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



給食献立と  
食料産地について

※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」(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讀太くんマークでお知らせしています。

※高松市の学校給食調理場で働いてみませんか？興味がある方は、高松市教育委員会保健体育課学校給食運営係 (087-811-6300) までお問い合わせください。

川添小・林小・多肥小・協和中・龍雲中・川添幼

