



12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	おもにカロリー 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
2 月	冬野菜カレーライス (麦ごはん) 牛乳	ぶた肉	牛乳	金時にんじん	たまねぎ・かぶ・れんこん・セロリ にんにく・しょうが	精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらスープ・トマトケチャップ・ウスターソース とんかつソース・しょうゆ・チャツネ・カレー粉 ぶどう酒・チキンコンソメ	600	747
	ロメインレタスのサラダ	ハム		にんじん	ロメインレタス・大根	さとう	なたね油		22.8	27.5
	小にぼし		小にぼし							
3 火	さといもごはん・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳	にんじん	えだ豆	精白米・さといも・さとう		しょうゆ・こんぶ (だし)	641	758
	こやどうふのうま煮	ぶた肉・こやどうふ		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)		
	小松菜のおかかあえ	かつおぶし		小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ	32.4	38.9
4 水	みかん				みかん					
	コッペパン・いちごジャム・牛乳		牛乳			コッペパン・いちごジャム			614	770
	ボルシチ	牛肉		にんじん・パセリ	かぶ・たまねぎ・キャベツ・セロリ		なたね油	トマトケチャップ・トマトピューレ がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	23.1	28.8
5 木	カラフルポテト			にんじん	とうもろこし・えだ豆	じゃがいも				
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			638	797
	魚のレモンソース	赤魚			レモン	でんぶん・さとう	なたね油	しょうゆ		
6 金	食べて菜のいそ香あえ		のり	食べて菜・にんじん	はくさい		ごま	しょうゆ	27.7	33.6
	とうふのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ・えのきたけ			にぼし (だし)		
	れんこんごはん (麦入り)・牛乳	ぶた肉・油あげ	牛乳	にんじん	れんこん・えだ豆・ほししいたけ	精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ	595	713
9 月	かんぴょうのあえもの	まぐろの油づけ	こんぶ	にんじん	きゅうり・かんぴょう	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ		
	白玉ぞう煮	とり肉・なると		小松菜	大根	白玉だんご		しょうゆ・みりん けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	23.5	28.0
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			589	726
10 火	チヌだんごと野菜のみそ煮	チヌだんご・あつあげ ぶた肉・みそ	こんぶ	にんじん	大根	こんにゃく・さとう		しょうゆ		
	まんばのごまドレッシングあえ			まんば・金時にんじん	もやし	さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ	23.2	27.5
	小原紅早生				みかん					
11 水	オリーブ牛の焼き肉ピラフ・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	なたね油	しょうゆ・トウバンジャン	650	755
	ビーフンサラダ	ハム		チンゲンサイ・にんじん	もやし	ビーフン・さとう	ごま油	しょうゆ・からし		
	うずらたまごとロメインレタスのスープ	うずらたまご			たまねぎ・ロメインレタス・えのきたけ		なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	23.3	26.3
12 木	ミックスマッツ						ミックスマッツ			
	しっぽくうどん・牛乳	とり肉・てんぷら・油あげ	牛乳	にんじん・ねぎ	大根	うどん・さといも		しょうゆ・みりん・にぼし (だし)	560	664
	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	31.8
13 金	ブロッコリーのあま酢あえ			ブロッコリー		さとう				
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			595	729
	煮しめ	とり肉		金時にんじん さやいんげん	ごぼう・大根・れんこん ほししいたけ	こんにゃく・さとう でんぶん	ごま油	しょうゆ		
16 月	食べて菜のポン酢あえ	かつおぶし		食べて菜・にんじん	キャベツ			しょうゆ・ポン酢		
	たづくり		かえり			さとう	ごま	みりん・しょうゆ	27.0	32.2
	あん入りだんご					あん入りだんご				
17 火	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			679	827
	フライドチキン	フライドチキン					なたね油			
	チョップドサラダ	まぐろの油づけ		にんじん	きゅうり・キャベツ・セロリ・レモン	マカロニ・さとう	なたね油			
18 水	コーンスープ	ベーコン		パセリ	とうもろこし・たまねぎ	コーンスターチ	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ	25.0	29.5
	りんご				りんご					
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			599	757
19 木	あつあげのあま酢煮	あつあげ・ぶた肉		にんじん チンゲンサイ	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		
	ちりめんあえ		ちりめん	小松菜・水菜	もやし	さとう		しょうゆ・ポン酢	26.0	32.5
	チーズ		チーズ							
20 金	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			583	724
	わかさぎのなんばんづけ		わかさぎ粉つき	ねぎ		さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし		
	れんこんのゆず香あえ	さきみ油づけ		ほうれん草・にんじん	れんこん・ゆず	さとう		しょうゆ	22.7	27.5
21 土	なんきんとうどんのみそ汁	油あげ・みそ		かぼちゃ・ねぎ	たまねぎ	うどん		にぼし (だし)		
	大豆ごはん (麦入り)・牛乳	とり肉・大豆・油あげ	牛乳	にんじん	えだ豆	精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ	581	684
	大根のそぼろ煮	ぶた肉		にんじん	大根・グリーンピース・しょうが	さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん		
22 日	かみかみあえ	するめ	こんぶ	まんば	切りほし大根・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	25.3	29.9
	みかん				みかん					
	セルフツナサンド・牛乳	まぐろの油づけ	牛乳	にんじん	きゅうり・たまねぎ・セロリ	コッペパン・さとう	なたね油	りんご酢	639	815
23 月	はくさいのクリーム煮	ぶた肉・ベーコン	牛乳・チーズ 生クリーム		はくさい・たまねぎ・エリンギ	じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらスープ・ぶどう酒 チキンコンソメ	26.6	33.3
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			606	771
	さばのかんろ煮	さばのかんろ煮								
24 火	食べて菜のアーモンドあえ			食べて菜・にんじん	キャベツ	さとう	なたね油・アーモンド	しょうゆ	23.9	29.8
	さつま汁	とり肉・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)		
	ぶたキムチどんぶり (麦ごはん) 牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・キャベツ・はくさいキムチ しょうが・にんにく	精白米・精麦 さとう	ごま油	しょうゆ	584	731
25 水	レタスとコーンのたまごスープ	たまご			たまねぎ・レタス・とうもろこし えのきたけ	でんぶん	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ チキンコンソメ	23.4	28.2
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			575	715
	焼きどうふのみそそぼろ煮	焼きどうふ・ぶた肉 みそ		にんじん チンゲンサイ・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ・しょうが にんにく	さとう・でんぶん	ごま油	しょうゆ・一味とうがらし		
26 木	水菜のあえもの			水菜・にんじん	キャベツ	さとう		しょうゆ	23.4	28.3

12月学校給食栄養量 (17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)	608	25.1	18.8	27.8%	373	92	3.0	3.2	244	0.80	0.54	35	5.4	2.1
中学生	746	30.2	21.8	26.2%	412	110	3.8	4.0	284	1.02	0.61	42	6.8	2.6

▼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

※都合により、献立を変更する場合があります。

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

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

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

※「ふるさとの食再発見週間」(12月9日)には、郷土料理や地場産物を多く使用した献立を取り入れており、かがわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせしています。

※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。



A 太田小・三溪小・仏生山小・中央小



12月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使用する食品名						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	おもにカロリー 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
2 (月)	ちゃんぽんめん・牛乳	ぶた肉・うずらたまご なると	牛乳	にんじん・ねぎ	キャベツ・もやし・たけのこ しょうが	中華めん・でんぶん	なたね油・ごま油	しょうゆ・がらスープ チキンコンソメ・トウバンジャン	601	756
	さつまいものからあげ ゆでブロッコリー			ブロッコリー		さつまいも	なたね油		26.3	32.7
3 (火)	冬野菜カレーライス (麦ごはん) 牛乳	ぶた肉	牛乳	金時にんじん	たまねぎ・かぶ・れんこん・セロリ にんにく・しょうが	精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらスープ・トマトケチャップ・ウスターソース とんかつソース・しょうゆ・チャツネ・カレー粉 ぶどう酒・チキンコンソメ	600	747
	ロメインレタスのサラダ 小にぼし (小中のみ)	ハム		にんじん	ロメインレタス・大根	さとう	なたね油		22.8	27.5
4 (水)	さといもごはん・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳	にんじん	えだ豆	精白米・さといも・さとう		しょうゆ・こんぶ (だし)	641	758
	こうやどうふのうま煮	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		しょうゆ・けずりぶし (だし)		
	小松菜のおかかあえ	かつおぶし		小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ	32.4	38.9
	みかん (小中のみ)				みかん (小中のみ)					
5 (木)	コッペパン いちごジャム (小中のみ)・牛乳		牛乳			コッペパン いちごジャム (小中のみ)			614	770
	ボルシチ	牛肉		にんじん・パセリ	かぶ・たまねぎ・キャベツ・セロリ		なたね油	トマトケチャップ・トマトピューレ がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	23.1	28.8
	カラフルポテト			にんじん	とうもろこし・えだ豆	じゃがいも				
6 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			638	797
	魚のレモンソース	赤魚			レモン	でんぶん・さとう	なたね油	しょうゆ		
	食べて菜のいそ香あえ		のり	食べて菜・にんじん	はくさい		ごま	しょうゆ	27.7	33.6
	とうふのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ・えのきたけ			にぼし (だし)		
9 (月)	れんこんごはん (麦入り)・牛乳	ぶた肉・油あげ	牛乳	にんじん	れんこん・えだ豆・ほししいたけ	精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ	595	713
	かんびょうのあえもの	まぐろの油づけ	こんぶ	にんじん	きゅうり・かんびょう	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ		
	白玉ぞう煮	とり肉・なると		小松菜	大根	白玉だんご		しょうゆ・みりん けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	23.5	28.0
10 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			589	726
	チヌだんごと野菜のみそ煮	チヌだんご・あつあげ ぶた肉・みそ	こんぶ	にんじん	大根	こんにゃく・さとう		しょうゆ		
	まんばのごまドレッシングあえ			まんば・金時にんじん	もやし	さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ	23.2	27.5
	小原紅早生 (小中のみ)				みかん (小中のみ)					
11 (水)	オリーブ牛の焼き肉ピラフ・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	なたね油	しょうゆ・トウバンジャン	650	755
	ビーフンサラダ	ハム		チンゲンサイ・にんじん	もやし	ビーフン・さとう	ごま油	しょうゆ・からし		
	うずらたまごとロメインレタスのスープ	うずらたまご			たまねぎ・ロメインレタス・えのきたけ		なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	23.3	26.3
	ミックスナッツ (小中のみ)						ミックスナッツ (小中のみ)			
12 (木)	しっぽくうどん・牛乳	とり肉・てんぷら・油あげ	牛乳	にんじん・ねぎ	大根	うどん・さといも		しょうゆ・みりん・にぼし (だし)	560	664
	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	31.8
	ブロッコリーのあま酢あえ			ブロッコリー		さとう				
13 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			595	729
	煮しめ	とり肉		金時にんじん さやいんげん	ごぼう・大根・れんこん ほししいたけ	こんにゃく・さとう でんぶん	ごま油	しょうゆ		
	食べて菜のボン酢あえ	かつおぶし		食べて菜・にんじん	キャベツ			しょうゆ・ボン酢		
	たつくり		かえり			さとう	ごま	みりん・しょうゆ	27.0	32.2
	あん入りだんご (小中のみ)					あん入りだんご (小中のみ)				
16 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			679	827
	フライドチキン		フライドチキン				なたね油			
	チョップドサラダ	まぐろの油づけ		にんじん	きゅうり・キャベツ・セロリ・レモン	マカロニ・さとう	なたね油			
	コーンスープ	ベーコン		パセリ	とうもろこし・たまねぎ	コーンスターチ	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ	25.0	29.5
	りんご (小中のみ)				りんご (小中のみ)					
17 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			599	757
	あつあげのあま酢煮	あつあげ・ぶた肉		にんじん チンゲンサイ	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		
	ちりめんあえ		ちりめん	小松菜・水菜	もやし	さとう		しょうゆ・ボン酢	26.0	32.5
	チーズ (小中のみ)		チーズ (小中のみ)							
18 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			583	724
	わかさぎのなんばんづけ		わかさぎ粉つき	ねぎ		さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし		
	れんこんのゆず香あえ	ささみ油づけ		ほうれん草・にんじん	れんこん・ゆず	さとう		しょうゆ	22.7	27.5
	なんぎんとうどんのみそ汁	油あげ・みそ		かほちゃ・ねぎ	たまねぎ	うどん		にぼし (だし)		
19 (木)	大豆ごはん (麦入り)・牛乳	とり肉・大豆・油あげ	牛乳	にんじん	えだ豆	精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ	581	684
	大根のそぼろ煮	ぶた肉		にんじん	大根・グリーンピース・しょうが	さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん		
	かみかみあえ	するめ	こんぶ	まんば	切りほし大根・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	25.3	29.9
	みかん (小中のみ)				みかん (小中のみ)					
20 (金)	セルフツナサンド・牛乳	まぐろの油づけ	牛乳	にんじん	きゅうり・たまねぎ・セロリ	コッペパン・さとう	なたね油	りんご酢	639	815
	はくさいのクリーム煮	ぶた肉・ベーコン	牛乳・チーズ 生クリーム		はくさい・たまねぎ・エリンギ	じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらスープ・ぶどう酒 チキンコンソメ	26.6	33.3
23 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			606	771
	さばのかんろ煮	さばのかんろ煮								
	食べて菜のアーモンドあえ さつま汁			食べて菜・にんじん	キャベツ	さとう	なたね油・アーモンド	しょうゆ	23.9	29.8
24 (火)	ぶたキムチどんぶり (麦ごはん) 牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・キャベツ・はくさいキムチ しょうが・にんにく	精白米・精麦 さとう	ごま油	しょうゆ	584	731
	レタスとコーンのたまごスープ	たまご			たまねぎ・レタス・とうもろこし えのきたけ	でんぶん	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ チキンコンソメ	23.4	28.2

12月学校給食栄養量 (17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)	609	25.2	19.0	28.1%	366	90	2.8	3.2	247	0.75	0.54	35	5.6	2.1
中学生	748	30.5	22.1	26.5%	403	108	3.6	4.0	287	0.95	0.61	43	7.2	2.7

▼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

※都合により、献立を変更する場合があります。

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

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

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

※「ふるさとの食再発見週間」(12月10日)には、郷土料理や地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。





12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)
2 (月)	セルフドッグ・牛乳 コーンクリームスープ	ウインナー ベーコン	牛乳 牛乳	にんじん パセリ	キャベツ とうもろこし・たまねぎ	コッペパン コーンスターチ	なたね油 バター	トマトケチャップ がらスープ・チキンコンソメ	592 21.0	762 26.2
3 (火)	ちゃんぽんめん・牛乳 さつまいものからあげ ゆでブロッコリー	ぶた肉・うずらたまご なると	牛乳	にんじん・ねぎ ブロッコリー	キャベツ・もやし・たけのこ しょうが	中華めん・でんぶん さつまいも	なたね油・ごま油 なたね油	しょうゆ・がらスープ チキンコンソメ・トウバンジャン	601 26.3	756 32.7
4 (水)	冬野菜カレーライス (麦ごはん) 牛乳 ロメインレタスのサラダ 小にぼし (小中のみ)	ぶた肉 ハム	牛乳	金時にんじん にんじん	たまねぎ・かぶ・れんこん・セロリ にんにく・しょうが ロメインレタス・大根	精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉 さとう	なたね油 なたね油	がらスープ・トマトケチャップ・ウスターソース とんかつソース・しょうゆ・チャツネ・カレー粉 ぶどう酒・チキンコンソメ	600 22.8	747 27.5
5 (木)	さといもごはん・牛乳 こうやどうふのうま煮 小松菜のおかかあえ みかん (小中のみ)	とり肉・油あげ ぶた肉・こうやどうふ かつおぶし	牛乳	にんじん にんじん・さやいんげん 小松菜・にんじん	えだ豆 たまねぎ・ほししいたけ もやし みかん (小中のみ)	精白米・さといも・さとう さとう		しょうゆ・こんぶ (だし) しょうゆ・けずりぶし (だし) しょうゆ	641 32.4	758 38.9
6 (金)	コッペパン いちごジャム (小中のみ)・牛乳 ボルシチ カラフルポテト		牛乳			コッペパン いちごジャム (小中のみ) かぶ・たまねぎ・キャベツ・セロリ じゃがいも			614 23.1	770 28.8
9 (月)	麦ごはん・牛乳 魚のレモンソース 食べて菜のいそ香あえ とうふのみそ汁		牛乳			精白米・精麦 レモン はくさい たまねぎ・えのきたけ	なたね油 ごま	しょうゆ しょうゆ にぼし (だし)	638 27.7	797 33.6
10 (火)	れんこんごはん (麦入り)・牛乳 かんびょうのあえもの 白玉ぞう煮	ぶた肉・油あげ まぐろの油つけ とり肉・なると	牛乳	にんじん にんじん 小松菜	れんこん・えだ豆・ほししいたけ きゅうり・かんびょう 大根	精白米・精麦・さとう さとう 白玉だんご	なたね油 ごま油・ごま	しょうゆ しょうゆ しょうゆ・みりん けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	595 23.5	713 28.0
11 (水)	麦ごはん・牛乳 チヌだんと野菜のみそ煮 まんばのごまドレッシングあえ 小原紅早生 (小中のみ)		牛乳			精白米・精麦 こんにゃく・さとう さとう ごま・なたね油・ごま油 みかん (小中のみ)		しょうゆ しょうゆ	589 23.2	726 27.5
12 (木)	オリーブ牛の焼き肉ピラフ・牛乳 ビーフンサラダ うずらたまごとロメインレタスのスープ ミックスナッツ (小中のみ)	牛肉 ハム うずらたまご	牛乳	にんじん チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・えだ豆・にんにく・しょうが もやし たまねぎ・ロメインレタス・えのきたけ	精白米・さとう ビーフン・さとう さとう	なたね油 ごま油 ごま油・ごま	しょうゆ・トウバンジャン しょうゆ・からし がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	650 23.3	755 26.3
13 (金)	しっぽくうどん・牛乳 かたくちいわしのからあげ ブロッコリーのあま酢あえ	とり肉・てんぷら・油あげ かたくちいわし粉つき	牛乳	にんじん・ねぎ ブロッコリー	大根	うどん・さといも さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし (だし)	560 26.7	664 31.8
16 (月)	麦ごはん・牛乳 煮しめ 食べて菜のボン酢あえ たつくり あん入りだんご (小中のみ)		牛乳			精白米・精麦 こんにゃく・さとう でんぶん さとう あん入りだんご (小中のみ)	ごま油 ごま	しょうゆ しょうゆ・ボン酢 みりん・しょうゆ	595 27.0	729 32.2
17 (火)	コッペパン・牛乳 フライドチキン チョップドサラダ コーンスープ りんご (小中のみ)		牛乳			コッペパン フリイドチキン にんじん パセリ りんご (小中のみ)	なたね油 なたね油 なたね油		679 25.0	827 29.5
18 (水)	ごはん・牛乳 あつあげのあま酢煮 ちりめんあえ チーズ (小中のみ)		牛乳			精白米 さとう・でんぶん なたね油 さとう	なたね油	しょうゆ・トマトケチャップ チキンコンソメ しょうゆ・ボン酢	599 26.0	757 32.5
19 (木)	麦ごはん・牛乳 わかさぎのなんばんづけ れんこんのゆず香あえ なんぎんとうどんのみそ汁		牛乳			精白米・精麦 さとう さとう うどん	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし しょうゆ にぼし (だし)	583 22.7	724 27.5
20 (金)	大豆ごはん (麦入り)・牛乳 大根のそぼろ煮 かみかみあえ みかん (小中のみ)	とり肉・大豆・油あげ ぶた肉 するめ	牛乳	にんじん にんじん まんば	えだ豆 大根・グリーンピース・しょうが 切りほし大根・とうもろこし みかん (小中のみ)	精白米・精麦・さとう さとう・でんぶん さとう	なたね油 ごま・ごま油	しょうゆ しょうゆ・みりん しょうゆ	581 25.3	684 29.9
23 (月)	セルフツナサンド・牛乳 はくさいのクリーム煮	まぐろの油づけ ぶた肉・ベーコン	牛乳	にんじん	きゅうり・たまねぎ・セロリ	コッペパン・さとう じゃがいも・小麦粉	なたね油	りんご酢 がらスープ・ぶどう酒 チキンコンソメ	639 26.6	815 33.3
24 (火)	麦ごはん・牛乳 さばのかんろ煮 食べて菜のアーモンドあえ さつま汁		牛乳			精白米・精麦 さとう さとう さつまいも・こんにゃく			606 23.9	771 29.8

12月学校給食栄養量 (17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)	610	25.1	19.5	28.7%	368	90	2.8	3.1	244	0.75	0.55	36	5.6	2.2
中学生	750	30.4	22.7	27.2%	406	107	3.6	3.9	283	0.95	0.62	44	7.2	2.7

▼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

※都合により、献立を変更する場合があります。

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

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

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

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

※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。





12月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			小学生	中学生
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
2 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			604	773
	さばのみそ煮	さばのみそ煮								
3 (火)	野菜とたくあんのごまあえ			チンゲンサイ	キャベツ・たくあん		ごま	しょうゆ	29.3	37.3
	のっぺい汁	とり肉・油あげ		にんじん・ねぎ	ごぼう		さといも・でんぶん	しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
4 (水)	セルフドッグ・牛乳	ウインナー	牛乳	にんじん	キャベツ	コッペパン		トマトケチャップ	592	762
	コーンクリームスープ	ベーコン	牛乳	パセリ	とうもろこし・たまねぎ	コーンスターチ	バター	がらすープ・チキンコンソメ	21.0	26.2
5 (木)	ちゃんぽんめん・牛乳	ぶた肉・うずらたまご なると	牛乳	にんじん・ねぎ	キャベツ・もやし・たけのこ しょうが	中華めん・でんぶん	なたね油・ごま油	しょうゆ・がらすープ チキンコンソメ・トウバンジャン	601	756
	さつまいものからあげ					さつまいも	なたね油		26.3	32.7
6 (金)	冬野菜カレーライス (麦ごはん) 牛乳	ぶた肉	牛乳	金時にんじん	たまねぎ・かぶ・れんこん・セロリ にんにく・しょうが	精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらすープ・トマトケチャップ・ウスターソース とんかつソース・しょうゆ・チャツネ・カレー粉 ぶどう酒・チキンコンソメ	600	747
	ロメインレタスのサラダ	ハム		にんじん	ロメインレタス・大根	さとう	なたね油		22.8	27.5
7 (土)	小にぼし (小中のみ)		小にぼし(小中のみ)							
	さといもごはん・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳	にんじん	えだ豆	精白米・さといも・さとう		しょうゆ・こんぶ(だし)	641	758
8 (日)	こうやどうふのうま煮	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		しょうゆ・けずりぶし(だし)		
	小松菜のおかかあえ	かつおぶし		小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ	32.4	38.9
9 (月)	みかん (小中のみ)				みかん(小中のみ)					
	コッペパン いちごジャム (小中のみ)・牛乳		牛乳			コッペパン いちごジャム(小中のみ)			614	770
10 (火)	ボルシチ	牛肉		にんじん・パセリ	かぶ・たまねぎ・キャベツ・セロリ		なたね油	トマトケチャップ・トマトピューレ がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	23.1	28.8
	カラフルポテト			にんじん	とうもろこし・えだ豆	じゃがいも				
11 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			638	797
	魚のレモンソース	赤魚			レモン	でんぶん・さとう	なたね油	しょうゆ		
12 (木)	食べて菜のいそ香あえ	のり		食べて菜・にんじん	はくさい		ごま	しょうゆ	27.7	33.6
	とうふのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ・えのきたけ			にぼし(だし)		
13 (金)	れんこんごはん (麦入り)・牛乳	ぶた肉・油あげ	牛乳	にんじん	れんこん・えだ豆・ほししいたけ	精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ	595	713
	かんぴょうのあえもの	まぐろの油づけ	こんぶ	にんじん	きゅうり・かんぴょう	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ		
14 (土)	白玉ぞう煮	とり肉・なると		小松菜	大根	白玉だんご		しょうゆ・みりん けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	23.5	28.0
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			589	726
15 (日)	チヌだんごと野菜のみそ煮	チヌだんご・あつあげ ぶた肉・みそ	こんぶ	にんじん	大根	こんにゃく・さとう		しょうゆ		
	まんばのごまドレッシングあえ			まんば・金時にんじん	もやし	さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ	23.2	27.5
16 (月)	小原紅早生 (小中のみ)				みかん(小中のみ)					
	オリーブ牛の焼き肉ピラフ・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	なたね油	しょうゆ・トウバンジャン	650	755
17 (火)	ビーフンサラダ	ハム		チンゲンサイ・にんじん	もやし	ビーフン・さとう	ごま油	しょうゆ・からし		
	うずらたまごとロメインレタスのスープ	うずらたまご			たまねぎ・ロメインレタス・えのきたけ		なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	23.3	26.3
18 (水)	ミックスマツツ (小中のみ)						ミックスマツツ(小中のみ)			
	しっぽくうどん・牛乳	とり肉・てんぷら・油あげ	牛乳	にんじん・ねぎ	大根	うどん・さといも		しょうゆ・みりん・にぼし(だし)	560	664
19 (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	31.8
	ブロッコリーのあま酢あえ			ブロッコリー		さとう				
20 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			595	729
	煮しめ	とり肉		金時にんじん さやいんげん	ごぼう・大根・れんこん ほししいたけ	こんにゃく・さとう でんぶん	ごま油	しょうゆ		
21 (土)	食べて菜のポン酢あえ	かつおぶし		食べて菜・にんじん	キャベツ			しょうゆ・ポン酢		
	たつくり		かえり			さとう	ごま	みりん・しょうゆ	27.0	32.2
22 (日)	あん入りだんご (小中のみ)					あん入りだんご(小中のみ)				
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
23 (月)	フライドチキン	フライドチキン					なたね油		679	827
	チョップドサラダ	まぐろの油づけ		にんじん	きゅうり・キャベツ・セロリ・レモン	マカロニ・さとう	なたね油			
24 (火)	コーンスープ	ベーコン		パセリ	とうもろこし・たまねぎ	コーンスターチ	なたね油	がらすープ・チキンコンソメ	25.0	29.5
	りんご (小中のみ)				りんご(小中のみ)					
25 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			599	757
	あつあげのあま酢煮	あつあげ・ぶた肉		にんじん チンゲンサイ	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		
26 (木)	ちりめんあえ		ちりめん	小松菜・水菜	もやし	さとう		しょうゆ・ポン酢	26.0	32.5
	チーズ (小中のみ)		チーズ(小中のみ)							
27 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			583	724
	わかさぎのなんばんづけ		わかさぎ粉つき	ねぎ		さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし		
28 (土)	れんこんのゆず香あえ	さきみ油づけ		ほうれん草・にんじん	れんこん・ゆず	さとう		しょうゆ	22.7	27.5
	なんきんとうどんのみそ汁	油あげ・みそ		かぼちゃ・ねぎ	たまねぎ	うどん		にぼし(だし)		
29 (日)	大豆ごはん (麦入り)・牛乳	とり肉・大豆・油あげ	牛乳	にんじん	えだ豆	精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ	581	684
	大根のそぼろ煮	ぶた肉		にんじん	大根・グリーンピース・しょうが	さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん		
30 (月)	かみかみあえ	するめ	こんぶ	まんば	切りほし大根・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	25.3	29.9
	みかん (小中のみ)				みかん(小中のみ)					
31 (火)	セルフツナサンド・牛乳	まぐろの油づけ	牛乳	にんじん	きゅうり・たまねぎ・セロリ	コッペパン・さとう	なたね油	りんご酢	639	815
	はくさいのクリーム煮	ぶた肉・ベーコン	牛乳・チーズ 生クリーム		はくさい・たまねぎ・エリンギ	じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらすープ・ぶどう酒 チキンコンソメ	26.6	33.3

12月学校給食栄養量 (17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)	609	25.4	19.7	29.0%	368	90	2.8	3.1	240	0.75	0.55	35	5.5	2.1
中学生	750	30.8	23.0	27.5%	406	107	3.6	3.9	279	0.96	0.62	43	7.1	2.7

▼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
食産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。

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

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

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

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

※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。





12月分学校給食献立表

令和6年12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	おもにカロリー 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
2 月	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン		597	761	
	コノシロのチリソースかけ	コノシロ粉つき			太ねぎ・しょうが・にんにく	さとう・でんぷん	なたね油・ごま油	トマトケチャップ・しょうゆ・トウバンジャン		
	にんじんサラダ	まぐろの油づけ		にんじん	きゅうり			ドレッシング	24.1	30.4
	ロメインレタスとコーンのスープ	ベーコン			たまねぎ・ロメインレタス・とうもろこし		ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
3 火	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦		541	671	
	チヌだんご入り煮しめ	ぶた肉・チヌだんご		にんじん・さやいんげん	ごぼう・れんこん	さといも・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)		
	ゆず香あえ			ほうれん草・にんじん	もやし・ゆず	さとう	ごま	しょうゆ	20.4	24.4
	わさんぼんとう					わさんぼんとう				
4 水	冬野菜カレーライス(麦ごはん) 牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん・トマト	たまねぎ・かぶ・れんこん・えだ豆 にんにく・しょうが	精白米・精麦 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	598	744
	海そうサラダ		海そうミックス	水菜	大根・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油・なたね油	しょうゆ	20.2	24.2
	小にぼし		小にぼし							
5 木	ひじきごはん・牛乳	牛肉・油あげ	牛乳・ひじき	にんじん	えだ豆	精白米・こんにやく さとう	なたね油	しょうゆ・こんぶ(だし)	548	662
	食べて菜のおひたし	かつおぶし		食べて菜	もやし			しょうゆ		
	だいこんのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ	わかめ	にんじん・ねぎ	大根			にぼし(だし)・こんぶ(だし)	23.3	27.4
	チーズ		チーズ							
6 金	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦		573	717	
	かぼちゃのうま煮	ぶた肉		かぼちゃ・にんじん	たまねぎ・えだ豆	こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ	20.9	24.9
	アーモンドあえ				きゅうり・キャベツ・とうもろこし	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ		
9 月	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦		604	809	
	さばのみそ煮	さばのみそ煮								
	いろどりあえ			にんじん	キャベツ・もやし			華やかごはんのもと・しょうゆ		
	ひじきのいり煮	あつあげ・ぶた肉	ひじき	にんじん	ごぼう・えだ豆	こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)	27.6	35.4
10 火	小原紅早生(中のみ)				みかん(中のみ)					
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦		622	755	
	肉だんごのあま酢煮	肉だんご		にんじん さやいんげん	たまねぎ・たけのこ・エリンギ にんにく	さとう・でんぷん	なたね油	しょうゆ・トマトケチャップ チキンコンソメ・トマトパウダー	18.7	21.9
11 水	切りぼし大根のごまあえ				きゅうり・とうもろこし・切りぼし大根	さとう	ごま	しょうゆ		
	野菜マフィン					野菜マフィン				
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦		556	686	
	大根とさといものそぼろ煮	あつあげ・ぶた肉 牛肉		にんじん さやいんげん	大根・ほししいたけ	さといも・さとう でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん	20.5	24.3
12 木	食べて菜のこんぶあえ		塩こんぶ	食べて菜・にんじん	もやし		ごま	しょうゆ		
	むらさきいもチップス					むらさきいもチップス				
	しっぽくうどん・牛乳	とり肉・てんぷら・油あげ	牛乳	にんじん・ねぎ	大根・ごぼう・しめじ	うどん・さといも		しょうゆ・みりん・にぼし(だし)	616	691
13 金	きびなごのかりかりフライ		きびなごかりかりフライ				なたね油		25.8	30.2
	小原紅早生(小のみ)				みかん(小のみ)					
16 月	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン		544	698	
	水ぎょうざのスープ煮	水ぎょうざ		にんじん	はくさい・たまねぎ・たけのこ・しょうが	はるさめ	なたね油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	19.9	24.7
	かみかみサラダ	するめ			れんこん・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦		588	774	
17 火	とりつくねの照り焼き	キャベツ入り平つくね				さとう・でんぷん		しょうゆ・みりん		
	いそ香あえ		味つけのり	小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ		
	あつあげとごぼうのうま煮	あつあげ・てんぷら	こんぶ	にんじん	ごぼう・えだ豆	こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	22.2	29.0
	チーズ(中のみ)		チーズ(中のみ)							
18 水	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン		631	805	
	フライドチキン	とり肉		にんにく・しょうが		でんぷん・米粉	なたね油	ナツメグ・オレガノ	29.7	36.9
	チーズサラダ		チーズ	大根・きゅうり				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・パセリ	たまねぎ・キャベツ・にんにく	さとう	なたね油	がらスープ・ぶどう酒 トマトパウダー・チキンコンソメ		
19 木	深川めし・牛乳	油あげ・あさり	牛乳	にんじん	ごぼう・えだ豆・しょうが	精白米・さとう	なたね油	しょうゆ・こんぶ(だし)	608	714
	まんばの煮びたし	てんぷら・油あげ		まんば	しめじ		なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん・にぼし(だし)・こんぶ(だし)		
	体があたたまるみそ汁	とり肉・みそ		にんじん	大根・たまねぎ・にんにく・しょうが		ごま油	にぼし(だし)・こんぶ(だし)	26.6	31.1
	ミックスナッツ						ミックスナッツ			
20 金	コッペパン・いちごジャム・牛乳		牛乳			コッペパン・いちごジャム		576	741	
	ぶた肉とじゃがいものトマト煮	ぶた肉		トマト・にんじん	たまねぎ・エリンギ・にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油・バター	トマトケチャップ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ	21.4	26.8
	ツナサラダ	まぐろの油づけ			大根・きゅうり			ドレッシング		
23 月	ごはん・牛乳		牛乳			精白米		587	731	
	煮こみおでん	うずらたまご あつあげ・牛肉 てんぷら・みそ	こんぶ	にんじん	大根	こんにやく・さとう		しょうゆ	23.7	28.2
	香りあえ			にんじん	もやし・きゅうり・ゆず	さとう		しょうゆ		
24 火	ごはん・牛乳		牛乳			精白米		553	689	
	ぶた肉と野菜のオイスターソースいため	ぶた肉		にんじん	たまねぎ・キャベツ・たけのこ エリンギ・しょうが	さとう・でんぷん	なたね油・ごま油	しょうゆ・オイスターソース	19.4	23.2
	リャンバンソー			にんじん	きゅうり・とうもろこし	はるさめ・さとう	ごま油	しょうゆ		
24 火	セルフフィッシュバーガー・牛乳	白身魚のフライ	牛乳	にんじん	キャベツ	コッペパン	なたね油	中濃ソース	628	812
	コーンクリームスープ	ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・とうもろこし	じゃがいも コーンスターチ	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ	23.4	30.2

12月学校給食栄養量(17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)	586	22.8	19.0	343	84	3.0	2.8	222	0.65	0.53	22	4.7	2.1
中学生	733	27.8	22.4	380	101	4.0	3.6	261	0.84	0.61	27	6.1	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。
 ※食物アレルギー等で対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお問い合わせください。
 ※加工食品については、含まれる材料の多い食品群に記載しています。 ※調味料は、アレルゲンのない「塩・こしょう・酢・酒・ローリエ」は記載していません。
 ※ドレッシング、チキンコンソメは乳・卵抜きを使用しています。 ※米粉パンには、小麦粉とグルテン(小麦粉たんぱく質)が入っています。
 ※「ふるさとの食再発見週間」(12月2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。



12月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			小学生	中学生
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロリー 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
2 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			541	671
	チヌだんご入り煮しめ	ぶた肉・チヌだんご		にんじん・さやいんげん	ごぼう・れんこん	さといも・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)		
	ゆず香あえ			ほうれん草・にんじん	もやし・ゆず	さとう	ごま	しょうゆ	20.4	24.4
3 (火)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			597	761
	コノシロのチリソースかけ	コノシロ粉つき			太ねぎ・しょうが・にんにく	さとう・でんぶん	なたね油・ごま油	トマトケチャップ・しょうゆ・トウバンジャン		
	にんじんサラダ	まぐろの油づけ		にんじん	きゅうり			ドレッシング	24.1	30.4
4 (水)	ひじきごはん・牛乳	牛肉・油あげ	牛乳・ひじき	にんじん	えだ豆	精白米・こんにやく さとう	なたね油	しょうゆ・こんぶ(だし)	548	662
	食べて菜のおひたし	かつおぶし		食べて菜	もやし			しょうゆ		
	だいこんのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ	わかめ	にんじん・ねぎ	大根			にぼし(だし)・こんぶ(だし)	23.3	27.4
5 (木)	冬野菜カレーライス(麦ごはん) 牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん・トマト	たまねぎ・かぶ・れんこん・えだ豆 にんにく・しょうが	精白米・精麦 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	598	744
	海そうサラダ		海そうミックス	水菜	大根・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油・なたね油	しょうゆ	20.2	24.2
	小にぼし		小にぼし							
6 (金)	しっぽくうどん・牛乳	とり肉・てんぷら・油あげ	牛乳	にんじん・ねぎ	大根・ごぼう・しめじ	うどん・さといも		しょうゆ・みりん・にぼし(だし)	616	691
	きびなごのかりかりフライ		きびなごかりかりフライ				なたね油			
	小原紅早生(小のみ)				みかん(小のみ)				25.8	30.2
9 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			544	698
	水ぎょうざのスープ煮	水ぎょうざ		にんじん	はくさい・たまねぎ・たけのこ・しょうが	はるさめ	なたね油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	19.9	24.7
	かみかみサラダ	するめ			れんこん・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ		
10 (火)	深川めし・牛乳	油あげ・あさり	牛乳	にんじん	ごぼう・えだ豆・しょうが	精白米・さとう	なたね油	しょうゆ・こんぶ(だし)	608	714
	まんばの煮びたし	てんぷら・油あげ		まんば	しめじ		なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん・にぼし(だし)・こんぶ(だし)		
	体があたたまるみそ汁	とり肉・みそ		にんじん	大根・たまねぎ・にんにく・しょうが		ごま油	にぼし(だし)・こんぶ(だし)	26.6	31.1
11 (水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			631	805
	フライドチキン	とり肉			にんにく・しょうが	でんぶん・米粉	なたね油	ナツメグ・オレガノ		
	チーズサラダ		チーズ		大根・きゅうり			ドレッシング	29.7	36.9
12 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			573	717
	かぼちゃのうま煮	ぶた肉		かぼちゃ・にんじん	たまねぎ・えだ豆	こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ	20.9	24.9
	アーモンドあえ				きゅうり・キャベツ・とうもろこし	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ		
13 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			604	809
	さばのみそ煮	さばのみそ煮						華やかごはんのもと・しょうゆ		
	いろいろあえ	あつあげ・ぶた肉	ひじき	にんじん	キャベツ・もやし	こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)	27.6	35.4
16 (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			576	741
	ぶた肉とじゃがいものトマト煮	ぶた肉		トマト・にんじん	たまねぎ・エリンギ・にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油・バター	トマトケチャップ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ	21.4	26.8
	ツナサラダ	まぐろの油づけ			大根・きゅうり			ドレッシング		
17 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			556	686
	大根とさといものそぼろ煮	あつあげ・ぶた肉 牛肉		にんじん さやいんげん	大根・ほししいたけ	さといも・さとう でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん		
	食べて菜のこんぶあえ		塩こんぶ	食べて菜・にんじん	もやし		ごま	しょうゆ	20.5	24.3
18 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			622	755
	肉だんごのあま酢煮	肉だんご		にんじん さやいんげん	たまねぎ・たけのこ・エリンギ 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・トマトパウダー	18.7	21.9
	切りほし大根のごまあえ				きゅうり・とうもろこし・切りほし大根	さとう	ごま	しょうゆ		
19 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			588	774
	とりつくねの照り焼き	キャベツ入り平つくね				さとう・でんぶん		しょうゆ・みりん		
	いそ香あえ		味つけのり	小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ	22.2	29.0
20 (金)	あつあげとごぼうのうま煮	あつあげ・てんぷら	こんぶ	にんじん	ごぼう・えだ豆	こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん		
	チーズ(中のみ)		チーズ(中のみ)							
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			553	689
23 (月)	ぶた肉と野菜のオイスターソースいため	ぶた肉		にんじん	たまねぎ・キャベツ・たけのこ エリンギ・しょうが	さとう・でんぶん	なたね油・ごま油	しょうゆ・オイスターソース	19.4	23.2
	リャンバンスー			にんじん	きゅうり・とうもろこし	はるさめ・さとう	ごま油	しょうゆ		
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			587	731
24 (火)	煮こみおでん	うずらたまご あつあげ・牛肉 てんぷら・みそ	こんぶ	にんじん	大根	こんにやく・さとう		しょうゆ	23.7	28.2
	香りあえ			にんじん	もやし・きゅうり・ゆず	さとう		しょうゆ		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			526	656
24 (火)	マーボー豆腐	とうふ・ぶた肉 みそ		にんじん	たまねぎ・たけのこ・太ねぎ しょうが・にんにく	さとう・でんぶん	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	20.7	24.9
	ゆかりあえ			ほうれん草・にんじん	もやし			しょうゆ・赤じそ粉		

12月学校給食栄養量(17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)	582	22.9	18.7	28.8%	346	87	3.1	2.8	228	0.60	0.52	22	4.7	2.1
中学生	726	27.8	22.0	27.2%	383	106	4.1	3.6	268	0.78	0.60	27	6.0	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。

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

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

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

※「ふるさとの食再発見週間」(12月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。

※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。





12月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			小学生	中学生
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
2 (月)	ぶたキムチどんぶり・牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・はくさい・はくさいキムチ もやし・しょうが・にんにく	精白米・さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ	670	816
	パリパリサラダ			にんじん・水菜	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	じゃがいも・さとう	なたね油	しょうゆ	23.1	27.5
	ココアワッフル					ココアワッフル				
3 (火)	深川めし・牛乳	あさり・油あげ	牛乳		ごぼう・えだ豆・しょうが	精白米・さとう	なたね油	しょうゆ	612	732
	いわしのしょうが煮	いわしのしょうが煮								
	かんぴょうのあえもの	かつおぶし		小松菜・にんじん	かんぴょう	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ		
	つみっこ	油あげ		にんじん・ねぎ	大根・ほししいたけ	じゃがいも すいとん		しょうゆ・みりん けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	24.1	28.6
4 (水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			541	688
	とり肉とかぶのボルシチ風	とり肉		にんじん・パセリ	かぶ・たまねぎ・キャベツ		なたね油	トマトピューレ・トマトケチャップ がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ		
	ポテトサラダ りんご	ハム		にんじん	きゅうり・とうもろこし りんご	じゃがいも・さとう	なたね油		24.6	30.4
5 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			555	697
	わかさぎのなんばんづけ	わかさぎ粉つき		ねぎ		さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・七味とうがらし		
	食べて菜のいそ香あえ		味つけのり	食べて菜・にんじん	はくさい			しょうゆ	21.2	25.7
	とん汁	ぶた肉・みそ		にんじん・ねぎ	大根・ごぼう	さといも・こんにゃく		にぼし(だし)		
6 (金)	冬野菜カレーライス・牛乳	ぶた肉	牛乳	金時にんじん	たまねぎ・かぶ・れんこん・セロリ にんにく・しょうが	精白米・じゃがいも 小麦粉	なたね油	がらスープ・トマトケチャップ・ウスターソース カレー粉・とんかつソース・しょうゆ・チャツネ ぶどう酒・チキンコンソメ	650	802
	切りほし大根のサラダ		こんぶ	にんじん	きゅうり・切りほし大根・とうもろこし	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ	21.0	24.6
	チーズ(小中のみ)		チーズ(小中のみ)							
9 (月)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			617	773
	煮こみおでん	あつあげ・牛肉 うずらたまご チヌだんご・みそ	こんぶ	にんじん	大根	さといも こんにゃく・さとう		しょうゆ	25.1	30.4
	チンゲンサイのあえもの	ハム		チンゲンサイ・にんじん	もやし	さとう	ごま油	しょうゆ		
10 (火)	ガーリックライス・牛乳	ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ・えだ豆・にんにく	精白米	なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ	627	751
	サイコロステーキ	牛肉			りんご・たまねぎ・レモン・しょうが・にんにく	さとう		しょうゆ・ぶどう酒		
	チョップドサラダ	まぐろの油づけ		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		25.6	30.4
	ピーススープ	ひよこ豆・ハム		にんじん	たまねぎ・グリーンピース・セロリ		なたね油	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ		
11 (水)	しつぽくうどん・牛乳	とり肉・てんぷら・油あげ	牛乳	にんじん・ねぎ	大根	うどん・さといも		しょうゆ・みりん・にぼし(だし)	560	667
	かたくちいわしのからあげ		かたくちいわし粉つき				なたね油		24.0	28.2
	まんばのごまドレッシングあえ			まんば・にんじん	もやし	さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ		
12 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			614	739
	平つくねのカラフルソース	キャベツ入り平つくね		にんじん・パプリカ	たまねぎ	さとう・でんぶん	なたね油	とんかつソース・トマトケチャップ・しょうゆ		
	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	21.2	24.1
	うずらたまごとチンゲンサイのスープ	うずらたまご・ハム		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・ほししいたけ		なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
13 (金)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			649	819
	はくさいのクリーム煮	とり肉・白いんげん豆 ベーコン	牛乳・チーズ	にんじん・パセリ	はくさい・たまねぎ・しめじ	じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらスープ・ぶどう酒 チキンコンソメ		
	ひじき入り根菜サラダ	ささみ油づけ	ひじき	にんじん	ごぼう・れんこん・きゅうり			ドレッシング	26.0	32.4
16 (月)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			642	781
	煮しめ	とり肉		金時にんじん さやいんげん	ごぼう・大根・れんこん ほししいたけ	こんにゃく・さとう でんぶん	ごま油	しょうゆ		
	食べて菜のおかかあえ	かつおぶし		食べて菜・にんじん	もやし			しょうゆ・ポン酢	25.9	31.1
	たつくり クリーム大福		かえり			さとう	ごま クリーム大福	みりん・しょうゆ		
17 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			636	792
	ひらのレモンソース	ヒラ粉つき			レモン	さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ		
	まんばのアーモンドあえ かきたま汁	ハム たまご		まんば にんじん・ねぎ	もやし たまねぎ・えのきたけ	さとう でんぶん	アーモンド・なたね油	しょうゆ しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	26.1	31.6
18 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			631	775
	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 チンゲンサイ・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ・しょうが にんにく	さとう・でんぶん	ごま油	しょうゆ・一味とうがらし		
	ちりめんあえ みかん		ちりめん	水菜・にんじん	キャベツ みかん	さとう		しょうゆ	26.0	31.5
19 (木)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			529	678
	とり肉のマーマレード焼き むしブロッコリー	とり肉				マーマレード・でんぶん		しょうゆ・みりん		
	マカロニスープ	白いんげん豆・ベーコン		にんじん	たまねぎ・はくさい・セロリ	マカロニ		がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	28.9	36.1
20 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			609	753
	さばのごまだれかけ 大根のゆず香あえ	さば			しょうが	さとう・でんぶん	ごま	しょうゆ しょうゆ	26.0	30.7
	かぼちゃのみそ汁	油あげ・みそ		にんじん かぼちゃ・ねぎ	たまねぎ	さとう		にぼし(だし)		
23 (月)	ピラフ・牛乳	ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ・えだ豆	精白米	なたね油	チキンコンソメ	653	780
	ミートローフ	ぶた肉・牛肉 白いんげん豆		にんじん	たまねぎ	米粉・さとう		トマトケチャップ・とんかつソース ぶどう酒		
	ツリーチーズサラダ		チーズ	ブロッコリー・にんじん	きゅうり	さとう	なたね油		27.2	32.5
	コーンスープ	ハム		パセリ	とうもろこし・たまねぎ	コーンスターチ	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ		
24 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			575	718
	ロメインレタスのさつまあげ	白身魚すり身			たまねぎ・ロメインレタス・とうもろこし	でんぶん	なたね油			
	野菜とたくあんのごまあえ けんちん汁			小松菜・にんじん	キャベツ・たくあん		ごま	しょうゆ	21.9	26.3

12月学校給食栄養量(17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)	610	24.6	19.2	28.3%	350	83	3.2	3.1	241	0.83	0.53	32	5.0	2.0
中学生	751	29.5	22.0	26.3%	380	99	4.1	3.8	278	1.06	0.61	40	6.2	2.5

▼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

※都合により、献立を変更する場合があります。

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

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

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

※「ふるさとの食再発見週間」(12月11日)には、郷土料理や地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。

