A

2月分学校給食献立表

令和７年２月１日
高松市教育委員会
(公財)高松市学校給食会

日(曜)	献立名	使用する食品名 (赤) おもに体をつくるもの おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	(赤) おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	(緑) おもに体の調子を整えるもの おもにカロテン 緑黄色野菜	(緑) おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	(黄) おもにエネルギーのもとになるもの おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	(黄) おもに脂質 油脂類・種実類	調味料他	栄養価 小学生 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	栄養価 中学生 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
3(月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			646	806
	いわしのかば焼き風	いわし粉つき			しょうが	さとう・でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん		
	まんばのごまドレッシングあえ	ハム		まんば・にんじん	もやし	さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ		
	切りぼし大根のみそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・切りぼし大根			にぼし（だし）	26.1	31.3
	節分豆	節分豆								
4(火)	ごはん・味つけのり・牛乳		牛乳・味つけのり			精白米			554	693
	焼きどうふとチンゲンサイのみそいため	焼きどうふ・ぶた肉 みそ		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ・たけのこ・しょうが にんにく	さとう・でんぷん	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ トウバンジャン		
	ふのすまし汁			にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	ふ		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	22.1	26.3
5(水)	ハヤシライス（麦ごはん）・牛乳	牛肉	牛乳・チーズ	にんじん・トマト	たまねぎ・エリンギ・グリンピース にんにく	精白米・精麦・じゃがいも 小麦粉・さとう	なたね油	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	599	752
	海そうサラダ		海そうミックス		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油・なたね油	しょうゆ	19.3	23.0
6(木)	きなこあげパン・牛乳	きなこ	牛乳			コッペパン・さとう	なたね油		598	766
	はくさいと肉だんごのスープ	肉だんご		にんじん・ねぎ	はくさい・たまねぎ・たけのこ しょうが	はるさめ		がらスープ・しょうゆ チキンコンソメ		
	ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー・にんじん	キャベツ・とうもろこし	さとう	なたね油	しょうゆ	22.7	28.1
7(金)	セルフキンパ（麦ごはん）・牛乳	ぶた肉	牛乳・のり	ほうれん草 にんじん	たまねぎ・きゅうり・ごぼう・もやし たくあん・にんにく・しょうが	精白米・精麦 さとう	ごま油・ごま	しょうゆ・コチュジャン	574	717
	ロメインレタスの韓国風スープ	ハム		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ロメインレタス えのきたけ		なたね油	がらスープ・オイスターソース しょうゆ・チキンコンソメ	24.7	29.9
10(月)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			577	710
	ちくぜん煮	とり肉・ちくわ		にんじん さやいんげん	ごぼう・れんこん	こんにゃく・さとう でんぷん	ごま油	しょうゆ		
	ちりめんあえ		ちりめん	小松菜・にんじん	はくさい	さとう		しょうゆ・ポン酢	24.6	29.3
	ヨーグルト		ヨーグルト							
12(水)	野菜たっぷりラーメン・牛乳	ぶた肉・なると	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・キャベツ・たけのこ ほししいたけ・しょうが	中華めん・でんぷん さとう	ごま油	しょうゆ・がらスープ チキンコンソメ	618	750
	中華サラダ			ほうれん草・にんじん	もやし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・からし	25.4	31.2
	マーラーカオ					マーラーカオ				
13(木)	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			626	785
	ボルシチ	牛肉		にんじん・パセリ	たまねぎ・大根・キャベツ・ビーツ セロリ		なたね油	がらスープ・トマトケチャップ トマトピューレ・ぶどう酒・チキンコンソメ	24.8	30.7
	ひじきとチーズのサラダ	まぐろの油づけ	チーズ・ひじき		キャベツ・きゅうり	さとう	なたね油	しょうゆ		
14(金)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			649	811
	あつあげと野菜の煮もの	あつあげ・ぶた肉 大豆		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・でんぷん	なたね油	しょうゆ		
	すいとん汁	かまぼこ・みそ		にんじん・ねぎ	大根	すいとん		にぼし（だし）	25.1	30.4
17(月)	大根のたまごとじどんぶり(麦ごはん) 牛乳	たまご・ベーコン	牛乳	にんじん・ねぎ	大根・ほししいたけ	精白米・精麦 さとう・でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん・チキンコンソメ	575	718
	れんこんチップ				れんこん		なたね油		19.1	22.7
	食べて菜のおかかあえ	かつおぶし		食べて菜・にんじん	はくさい			しょうゆ・ポン酢		
18(火)	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	594	699
	こんぶあえ	まぐろの油づけ	こんぶ	にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま	しょうゆ		
	石かり汁	さけ・みそ			はくさい・太ねぎ	じゃがいも		けずりぶし（だし）・こんぶ（だし）	26.7	31.7
	ハスカップゼリー					ハスカップゼリー				
19(水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			676	858
	レタスのクリームシチュー	とり肉・ベーコン	牛乳・チーズ 生クリーム	にんじん	たまねぎ・レタス・エリンギ	じゃがいも・小麦粉	なたね油・バター	がらスープ・ぶどう酒 チキンコンソメ		
	菜の花サラダ	ささみの油づけ		菜花	キャベツ・とうもろこし	さとう	なたね油		28.0	34.9
	ココアビーンズ	大豆				さとう・でんぷん	なたね油	ココア		
20(木)	中華風たきこみごはん（麦入り）・牛乳	焼きぶた	牛乳	ねぎ	たけのこ・えだ豆・ほししいたけ	精白米・精麦・さとう	ごま油	しょうゆ	609	707
	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	ごま油	しょうゆ・からし		
	うずらたまご入り中華スープ	うずらたまご		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・えのきたけ・しょうが		なたね油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	21.5	24.4
	野菜マフィン					野菜マフィン				
21(金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			604	778
	さばのみぞれ煮	さばのみぞれ煮								
	ゆうすげ村のダイコンサラダ	かまぼこ		にんじん	大根・きゅうり・りんご	さとう	なたね油	りんご酢・しょうゆ	22.3	27.7
	かきたま汁	たまご		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	でんぷん		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
25(火)	赤飯・牛乳	あずき	牛乳			精白米・もち米	ごま		692	838
	ヒレカツ	ヒレカツ					なたね油			
	ゆで野菜			にんじん	キャベツ			中濃ソース		
	赤だし	とうふ・みそ		ねぎ	たまねぎ・えのきたけ			けずりぶし（だし）・こんぶ（だし）	26.3	30.9
	いちごクレープ					いちごクレープ				
26(水)	セルフカレーパン・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	コッペパン・小麦粉	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	627	794
	コーンスープ	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	がらスープ・チキンコンソメ	25.7	31.8
	しらぬい				しらぬい					
27(木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			635	795
	たいのからあげ	たい			しょうが	でんぷん	なたね油	しょうゆ		
	のりじゃこサラダ		ちりめん・味つけのり	小松菜・にんじん	もやし	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ	27.3	33.0
	けんちん汁	とうふ・油あげ		にんじん・ねぎ	ごぼう	こんにゃく		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
28(金)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			671	810
	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）		
	アーモンドあえ			ほうれん草・にんじん	もやし	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ	26.8	32.2
	豆乳プリンタルト					豆乳プリンタルト				

２月学校給食栄養量（18回平均）

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	脂質 脂肪エネルギー比	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）	616	24.4	19.8	29.0%	357	89	3.1	3.0	244	0.75	0.55	34	5.8	2.2
中学生	764	29.4	23.1	27.3%	388	107	4.0	3.8	285	0.97	0.63	40	7.4	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の必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のｇ数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお問い合わせください。
※加工食品については、含まれる材料の多い食品群に記載しています。　※調味料は、アレルゲンのない「塩・こしょう・酢・酒・ローリエ」は記載していません。
※ドレッシング、チキンコンソメは乳・卵抜きを使用しています。　※米粉パンには、小麦粉とグルテン（小麦粉たんぱく質）が入っています。
※「ふるさとの食再発見週間」（２月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。

A	太田小・三渓小・仏生山小・中央小

B

2月分学校給食献立表

令和７年２月１日
高松市教育委員会
(公財)高松市学校給食会

日(曜)	献立名	使用する食品名 (赤) おもに体をつくるもの おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	(赤) おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	(緑) おもに体の調子を整えるもの おもにカロテン 緑黄色野菜	(緑) おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	(黄) おもにエネルギーのもとになるもの おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	(黄) おもに脂質 油脂類・種実類	調味料他	栄養価 小学生 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	栄養価 中学生 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
3(月)	わかめごはん（麦入り）・牛乳		牛乳			精白米・精麦		わかめごはんのもと	566	707
	大根とあつあげのそぼろ煮	あつあげ・ぶた肉		にんじん・さやいんげん	大根・しょうが	さとう・でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん	22.4	26.8
	ささみと冬野菜の香りあえ	ささみの油づけ		小松菜・にんじん	はくさい・すだち	さとう		しょうゆ		
4(火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			646	806
	いわしのかば焼き風	いわし粉つき			しょうが	さとう・でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん		
	まんばのごまドレッシングあえ	ハム		まんば・にんじん	もやし	さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ		
	切りぼし大根のみそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・切りぼし大根			にぼし（だし）	26.1	31.3
	節分豆（小中のみ）	節分豆（小中のみ）								
5(水)	ごはん・味つけのり・牛乳		牛乳・味つけのり			精白米			554	693
	焼きどうふとチンゲンサイのみそいため	焼きどうふ・ぶた肉 みそ		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ・たけのこ・しょうが にんにく	さとう・でんぷん	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ トウバンジャン		
	ふのすまし汁			にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	ふ		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	22.1	26.3
6(木)	ハヤシライス（麦ごはん）・牛乳	牛肉	牛乳・チーズ	にんじん・トマト	たまねぎ・エリンギ・グリンピース にんにく	精白米・精麦・じゃがいも 小麦粉・さとう	なたね油	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	599	752
	海そうサラダ		海そうミックス		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油・なたね油	しょうゆ	19.3	23.0
7(金)	きなこあげパン・牛乳	きなこ	牛乳			コッペパン・さとう	なたね油		598	766
	はくさいと肉だんごのスープ	肉だんご		にんじん・ねぎ	はくさい・たまねぎ・たけのこ しょうが	はるさめ		がらスープ・しょうゆ チキンコンソメ		
	ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー・にんじん	キャベツ・とうもろこし	さとう	なたね油	しょうゆ	22.7	28.1
10(月)	セルフキンパ（麦ごはん）・牛乳	ぶた肉	牛乳・のり	ほうれん草 にんじん	たまねぎ・きゅうり・ごぼう・もやし たくあん・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・コチュジャン	574	717
	ロメインレタスの韓国(かんこく)風スープ	ハム		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ロメインレタス えのきたけ		なたね油	がらスープ・オイスターソース しょうゆ・チキンコンソメ	24.7	29.9
12(水)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			577	710
	ちくぜん煮	とり肉・ちくわ		にんじん さやいんげん	ごぼう・れんこん	こんにゃく・さとう でんぷん	ごま油	しょうゆ		
	ちりめんあえ		ちりめん	小松菜・にんじん	はくさい	さとう		しょうゆ・ポン酢	24.6	29.3
	ヨーグルト（小中のみ）		ヨーグルト(小中のみ)							
13(木)	野菜たっぷりラーメン・牛乳	ぶた肉・なると	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・キャベツ・たけのこ ほししいたけ・しょうが	中華めん・でんぷん さとう	ごま油	しょうゆ・がらスープ チキンコンソメ	618	750
	中華サラダ			ほうれん草・にんじん	もやし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・からし	25.4	31.2
	マーラーカオ（小中のみ）					マーラーカオ(小中のみ)				
14(金)	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)			626	785
	ボルシチ	牛肉		にんじん・パセリ	たまねぎ・大根・キャベツ・ビーツ セロリ		なたね油	がらスープ・トマトケチャップ トマトピューレ・ぶどう酒・チキンコンソメ	24.8	30.7
	ひじきとチーズのサラダ	まぐろの油づけ	チーズ・ひじき		キャベツ・きゅうり	さとう	なたね油	しょうゆ		
17(月)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			649	811
	あつあげと野菜の煮もの	あつあげ・ぶた肉 大豆		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・でんぷん	なたね油	しょうゆ		
	すいとん汁	かまぼこ・みそ		にんじん・ねぎ	大根	すいとん		にぼし（だし）	25.1	30.4
18(火)	大根のたまごとじどんぶり(麦ごはん) 牛乳	たまご・ベーコン	牛乳	にんじん・ねぎ	大根・ほししいたけ	精白米・精麦 さとう・でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん・チキンコンソメ	575	718
	れんこんチップ				れんこん		なたね油		19.1	22.7
	食べて菜のおかかあえ	かつおぶし		食べて菜・にんじん	はくさい			しょうゆ・ポン酢		
19(水)	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	594	699
	こんぶあえ	まぐろの油づけ	こんぶ	にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま	しょうゆ		
	石かり汁	さけ・みそ			はくさい・太ねぎ	じゃがいも		けずりぶし（だし）・こんぶ（だし）	26.7	31.7
	ハスカップゼリー（小中のみ）					ハスカップゼリー(小中のみ)				
20(木)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			676	858
	レタスのクリームシチュー	とり肉・ベーコン	牛乳・チーズ 生クリーム	にんじん	たまねぎ・レタス・エリンギ	じゃがいも・小麦粉	なたね油・バター	がらスープ・ぶどう酒 チキンコンソメ		
	菜の花サラダ	ささみの油づけ		菜花	キャベツ・とうもろこし	さとう	なたね油		28.0	34.9
	ココアビーンズ	大豆				さとう・でんぷん	なたね油	ココア		
21(金)	中華風たきこみごはん（麦入り）・牛乳	焼きぶた	牛乳	ねぎ	たけのこ・えだ豆・ほししいたけ	精白米・精麦・さとう	ごま油	しょうゆ	609	707
	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	ごま油	しょうゆ・からし		
	うずらたまご入り中華スープ	うずらたまご		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・えのきたけ・しょうが		なたね油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	21.5	24.4
	野菜マフィン（小中のみ）					野菜マフィン(小中のみ)				
25(火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			604	778
	さばのみぞれ煮	さばのみぞれ煮								
	ゆうすげ村のダイコンサラダ	かまぼこ		にんじん	大根・きゅうり・りんご	さとう	なたね油	りんご酢・しょうゆ	22.3	27.7
	かきたま汁	たまご		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	でんぷん		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
26(水)	赤飯・牛乳	あずき	牛乳			精白米・もち米	ごま		692	838
	ヒレカツ	ヒレカツ					なたね油			
	ゆで野菜			にんじん	キャベツ			中濃ソース（小中のみ）		
	赤だし	とうふ・みそ		ねぎ	たまねぎ・えのきたけ			けずりぶし（だし）・こんぶ（だし）	26.3	30.9
	いちごクレープ（小中のみ）					いちごクレープ(小中のみ)				
27(木)	セルフカレーパン・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	コッペパン・小麦粉	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	627	794
	コーンスープ	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	がらスープ・チキンコンソメ	25.7	31.8
	しらぬい（小中のみ）				しらぬい（小中のみ）					
28(金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			635	795
	たいのからあげ	たい			しょうが	でんぷん	なたね油	しょうゆ		
	のりじゃこサラダ		ちりめん・味つけのり	小松菜・にんじん	もやし	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ	27.3	33.0
	けんちん汁	とうふ・油あげ		にんじん・ねぎ	ごぼう	こんにゃく		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		

２月学校給食栄養量（18回平均）

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	脂質 脂肪エネルギー比	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）	612	24.1	19.6	28.7%	358	87	3.1	3.0	243	0.76	0.55	34	5.8	2.3
中学生	760	29.1	22.9	27.1%	389	106	4.0	3.9	284	0.98	0.63	41	7.4	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の必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のｇ数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお問い合わせください。
※加工食品については、含まれる材料の多い食品群に記載しています。　※調味料は、アレルゲンのない「塩・こしょう・酢・酒・ローリエ」は記載していません。
※ドレッシング、チキンコンソメは乳・卵抜きを使用しています。　※米粉パンには、小麦粉とグルテン（小麦粉たんぱく質）が入っています。
※「ふるさとの食再発見週間」（２月20日）には、郷土料理や地場産物を多く使用した献立を取り入れており、かがわ「地産地消」運動キャラクターの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。

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・弦打幼・国分寺北部幼・国分寺南部幼

C

2月分学校給食献立表

令和７年２月１日
高松市教育委員会
(公財)高松市学校給食会

日(曜)	献立名	使用する食品名 (赤) おもに体をつくるもの おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	(赤) おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	(緑) おもに体の調子を整えるもの おもにカロテン 緑黄色野菜	(緑) おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	(黄) おもにエネルギーのもとになるもの 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	調味料他	栄養価 小学生 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	中学生
3(月)	ルーローハン（麦ごはん）・牛乳	ぶた肉 うずらたまご	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ しょうが・にんにく	精白米・精麦 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	600	751
	ミニトマト（小中のみ）			ミニトマト(小中のみ)					26.7	32.4
	ビーフンスープ	ハム		にんじん・ねぎ	たまねぎ	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		
4(火)	わかめごはん（麦入り）・牛乳		牛乳			精白米・精麦		わかめごはんのもと	566	707
	大根とあつあげのそぼろ煮	あつあげ・ぶた肉		にんじん・さやいんげん	大根・しょうが	さとう・でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん		
	ささみと冬野菜の香りあえ	ささみの油づけ		小松菜・にんじん	はくさい・すだち	さとう		しょうゆ	22.4	26.8
5(水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			646	806
	いわしのかば焼き風	いわし粉つき			しょうが	さとう・でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん		
	まんばのごまドレッシングあえ	ハム		まんば・にんじん	もやし	さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ		
	切りぼし大根のみそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・切りぼし大根			にぼし（だし）	26.1	31.3
	節分豆（小中のみ）	節分豆（小中のみ）								
6(木)	ごはん・味つけのり・牛乳		牛乳・味つけのり			精白米			554	693
	焼きどうふとチンゲンサイのみそいため	焼きどうふ・ぶた肉 みそ		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ・たけのこ・しょうが にんにく	さとう・でんぷん	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ トウバンジャン		
	ふのすまし汁			にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	ふ		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	22.1	26.3
7(金)	ハヤシライス（麦ごはん）・牛乳	牛肉	牛乳・チーズ	にんじん・トマト	たまねぎ・エリンギ・グリンピース にんにく	精白米・精麦・じゃがいも 小麦粉・さとう	なたね油	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	599	752
	海そうサラダ		海そうミックス		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油・なたね油	しょうゆ	19.3	23.0
10(月)	きなこあげパン・牛乳	きなこ	牛乳			コッペパン・さとう	なたね油		598	766
	はくさいと肉だんごのスープ	肉だんご		にんじん・ねぎ	はくさい・たまねぎ・たけのこ しょうが	はるさめ		がらスープ・しょうゆ チキンコンソメ		
	ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー・にんじん	キャベツ・とうもろこし	さとう	なたね油	しょうゆ	22.7	28.1
12(水)	セルフキンパ（麦ごはん）・牛乳	ぶた肉	牛乳・のり	ほうれん草 にんじん	たまねぎ・きゅうり・ごぼう・もやし たくあん・にんにく・しょうが	精白米・精麦 さとう	ごま油・ごま	しょうゆ・コチュジャン	574	717
	ロメインレタスの韓国(かんこく)風スープ	ハム		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ロメインレタス えのきたけ		なたね油	がらスープ・オイスターソース しょうゆ・チキンコンソメ	24.7	29.9
13(木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			577	710
	ちくぜん煮	とり肉・ちくわ		にんじん さやいんげん	ごぼう・れんこん	こんにゃく・さとう でんぷん	ごま油	しょうゆ		
	ちりめんあえ		ちりめん	小松菜・にんじん	はくさい	さとう		しょうゆ・ポン酢	24.6	29.3
	ヨーグルト（小中のみ）		ヨーグルト(小中のみ)							
14(金)	野菜たっぷりラーメン・牛乳	ぶた肉・なると	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・キャベツ・たけのこ ほししいたけ・しょうが	中華めん・でんぷん さとう	ごま油	しょうゆ・がらスープ チキンコンソメ	618	750
	中華サラダ			ほうれん草・にんじん	もやし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・からし	25.4	31.2
	マーラーカオ（小中のみ）					マーラーカオ(小中のみ)				
17(月)	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)			626	785
	ボルシチ	牛肉		にんじん・パセリ	たまねぎ・大根・キャベツ・ビーツ セロリ		なたね油	がらスープ・トマトケチャップ トマトピューレ・ぶどう酒・チキンコンソメ	24.8	30.7
	ひじきとチーズのサラダ	まぐろの油づけ	チーズ・ひじき		キャベツ・きゅうり	さとう	なたね油	しょうゆ		
18(火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			649	811
	あつあげと野菜の煮もの	あつあげ・ぶた肉 大豆		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・でんぷん	なたね油	しょうゆ		
	すいとん汁	かまぼこ・みそ		にんじん・ねぎ	大根	すいとん		にぼし（だし）	25.1	30.4
19(水)	大根のたまごとじどんぶり(麦ごはん) 牛乳	たまご・ベーコン	牛乳	にんじん・ねぎ	大根・ほししいたけ	精白米・精麦 さとう・でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん・チキンコンソメ	575	718
	れんこんチップ				れんこん		なたね油		19.1	22.7
	食べて菜のおかかあえ	かつおぶし		食べて菜・にんじん	はくさい			しょうゆ・ポン酢		
20(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	594	699
	こんぶあえ	まぐろの油づけ	こんぶ	にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま	しょうゆ		
	石かり汁	さけ・みそ			はくさい・太ねぎ	じゃがいも		けずりぶし（だし）・こんぶ（だし）	26.7	31.7
	ハスカップゼリー（小中のみ）					ハスカップゼリー(小中のみ)				
21(金)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			676	858
	レタスのクリームシチュー	とり肉・ベーコン	牛乳・チーズ 生クリーム	にんじん	たまねぎ・レタス・エリンギ	じゃがいも・小麦粉	なたね油・バター	がらスープ・ぶどう酒 チキンコンソメ		
	菜の花サラダ	ささみの油づけ		菜花	キャベツ・とうもろこし	さとう	なたね油		28.0	34.9
	ココアビーンズ	大豆				さとう・でんぷん	なたね油	ココア		
25(火)	中華風たきこみごはん（麦入り）・牛乳	焼きぶた	牛乳	ねぎ	たけのこ・えだ豆・ほししいたけ	精白米・精麦・さとう	ごま油	しょうゆ	609	707
	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	ごま油	しょうゆ・からし		
	うずらたまご入り中華スープ	うずらたまご		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・えのきたけ・しょうが		なたね油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	21.5	24.4
	野菜マフィン（小中のみ）					野菜マフィン(小中のみ)				
26(水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			604	778
	さばのみぞれ煮	さばのみぞれ煮								
	ゆうすげ村のダイコンサラダ	かまぼこ		にんじん	大根・きゅうり・りんご	さとう	なたね油	りんご酢・しょうゆ	22.3	27.7
	かきたま汁	たまご		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	でんぷん		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
27(木)	赤飯・牛乳	あずき	牛乳			精白米・もち米	ごま		692	838
	ヒレカツ	ヒレカツ					なたね油			
	ゆで野菜			にんじん	キャベツ			中濃ソース（小中のみ）		
	赤だし	とうふ・みそ		ねぎ	たまねぎ・えのきたけ			けずりぶし（だし）・こんぶ（だし）	26.3	30.9
	いちごクレープ（小中のみ）					いちごクレープ(小中のみ)				
28(金)	セルフカレーパン・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	コッペパン・小麦粉	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	627	794
	コーンスープ	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	がらスープ・チキンコンソメ	25.7	31.8
	しらぬい（小中のみ）				しらぬい（小中のみ）					

２月学校給食栄養量（18回平均）

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	脂質 脂肪エネルギー比	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）	610	24.1	19.2	28.3%	351	86	3.1	3.1	246	0.78	0.56	35	5.8	2.3
中学生	758	29.1	22.4	26.6%	380	104	3.9	3.9	288	1.00	0.64	42	7.4	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の必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のｇ数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお問い合わせください。
※加工食品については、含まれる材料の多い食品群に記載しています。　※調味料は、アレルゲンのない「塩・こしょう・酢・酒・ローリエ」は記載していません。
※ドレッシング、チキンコンソメは乳・卵抜きを使用しています。　※米粉パンには、小麦粉とグルテン（小麦粉たんぱく質）が入っています。
※「ふるさとの食再発見週間」（２月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。

※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。

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

D

2月分学校給食献立表

令和７年２月１日
高松市教育委員会
(公財)高松市学校給食会

日(曜)	献立名	使用する食品名 (赤) おもに体をつくるもの: おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	(赤) おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	(緑) おもに体の調子を整えるもの: おもにカロテン 緑黄色野菜	(緑) おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	(黄) おもにエネルギーのもとになるもの: おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	(黄) おもに脂質 油脂類・種実類	調味料他	栄養価 小学生 エネルギー(kcal)	栄養価 小学生 たんぱく質(g)	栄養価 中学生 エネルギー(kcal)	栄養価 中学生 たんぱく質(g)
3(月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			685	844		
	カスレ	とり肉・ウインナー 白いんげん豆		トマト・にんじん	たまねぎ・セロリ・にんにく	じゃがいも	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				
	マセドアンサラダ		チーズ	にんじん	きゅうり・大根・とうもろこし	さとう	なたね油		26.5	32.7		
	りんごタルト（小中のみ）					りんごタルト(小中のみ)						
4(火)	ルーローハン（麦ごはん）・牛乳	ぶた肉 うずらたまご	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ しょうが・にんにく	精白米・精麦 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	600	751		
	ミニトマト（小中のみ）			ミニトマト(小中のみ)					26.7	32.4		
	ビーフンスープ	ハム		にんじん・ねぎ	たまねぎ	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				
5(水)	わかめごはん（麦入り）・牛乳		牛乳			精白米・精麦		わかめごはんのもと	566	707		
	大根とあつあげのそぼろ煮	あつあげ・ぶた肉		にんじん・さやいんげん	大根・しょうが	さとう・でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん				
	ささみと冬野菜の香りあえ	ささみの油づけ		小松菜・にんじん	はくさい・すだち	さとう		しょうゆ	22.4	26.8		
6(木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			646	806		
	いわしのかば焼き風	いわし粉つき			しょうが	さとう・でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん				
	まんばのごまドレッシングあえ	ハム		まんば・にんじん	もやし	さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ				
	切りぼし大根のみそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・切りぼし大根			にぼし（だし）	26.1	31.3		
	節分豆（小中のみ）	節分豆（小中のみ）										
7(金)	ごはん・味つけのり・牛乳		牛乳・味つけのり			精白米			554	693		
	焼きどうふとチンゲンサイのみそいため	焼きどうふ・ぶた肉 みそ		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ・たけのこ・しょうが にんにく	さとう・でんぷん	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ トウバンジャン				
	ふのすまし汁			にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	ふ		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	22.1	26.3		
10(月)	ハヤシライス（麦ごはん）・牛乳	牛肉	牛乳・チーズ	にんじん・トマト	たまねぎ・エリンギ・グリンピース にんにく	精白米・精麦・じゃがいも 小麦粉・さとう	なたね油	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	599	752		
	海そうサラダ		海そうミックス		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油・なたね油	しょうゆ	19.3	23.0		
12(水)	きなこあげパン・牛乳	きなこ	牛乳			コッペパン・さとう	なたね油		598	766		
	はくさいと肉だんごのスープ	肉だんご		にんじん・ねぎ	はくさい・たまねぎ・たけのこ しょうが	はるさめ		がらスープ・しょうゆ チキンコンソメ				
	ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー・にんじん	キャベツ・とうもろこし	さとう	なたね油	しょうゆ	22.7	28.1		
13(木)	セルフキンパ（麦ごはん）・牛乳	ぶた肉	牛乳・のり	ほうれん草 にんじん	たまねぎ・きゅうり・ごぼう・もやし たくあん・にんにく・しょうが	精白米・精麦 さとう	ごま油・ごま	しょうゆ・コチュジャン	574	717		
	ロメインレタスの韓国風スープ	ハム		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ロメインレタス えのきたけ		なたね油	がらスープ・オイスターソース しょうゆ・チキンコンソメ	24.7	29.9		
14(金)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			577	710		
	ちくぜん煮	とり肉・ちくわ		にんじん さやいんげん	ごぼう・れんこん	こんにゃく・さとう でんぷん	ごま油	しょうゆ				
	ちりめんあえ		ちりめん	小松菜・にんじん	はくさい	さとう		しょうゆ・ポン酢	24.6	29.3		
	ヨーグルト（小中のみ）		ヨーグルト(小中のみ)									
17(月)	野菜たっぷりラーメン・牛乳	ぶた肉・なると	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・キャベツ・たけのこ ほししいたけ・しょうが	中華めん・でんぷん さとう	ごま油	しょうゆ・がらスープ チキンコンソメ	618	750		
	中華サラダ			ほうれん草・にんじん	もやし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・からし	25.4	31.2		
	マーラーカオ（小中のみ）					マーラーカオ(小中のみ)						
18(火)	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)			626	785		
	ボルシチ	牛肉		にんじん・パセリ	たまねぎ・大根・キャベツ・ビーツ セロリ		なたね油	がらスープ・トマトケチャップ トマトピューレ・ぶどう酒・チキンコンソメ	24.8	30.7		
	ひじきとチーズのサラダ	まぐろの油づけ	チーズ・ひじき		キャベツ・きゅうり	さとう	なたね油	しょうゆ				
19(水)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			649	811		
	あつあげと野菜の煮もの	あつあげ・ぶた肉 大豆		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・でんぷん	なたね油	しょうゆ				
	すいとん汁	かまぼこ・みそ		にんじん・ねぎ	大根	すいとん		にぼし（だし）	25.1	30.4		
20(木)	大根のたまごとじどんぶり(麦ごはん) 牛乳	たまご・ベーコン	牛乳	にんじん・ねぎ	大根・ほししいたけ	精白米・精麦 さとう・でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん・チキンコンソメ	575	718		
	れんこんチップ				れんこん		なたね油		19.1	22.7		
	食べて菜のおかかあえ	かつおぶし		食べて菜・にんじん	はくさい			しょうゆ・ポン酢				
21(金)	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	594	699		
	こんぶあえ	まぐろの油づけ	こんぶ	にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま	しょうゆ				
	石かり汁	さけ・みそ			はくさい・太ねぎ	じゃがいも		けずりぶし（だし）・こんぶ（だし）	26.7	31.7		
	ハスカップゼリー（小中のみ）					ハスカップゼリー(小中のみ)						
25(火)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			676	858		
	レタスのクリームシチュー	とり肉・ベーコン	牛乳・チーズ 生クリーム	にんじん	たまねぎ・レタス・エリンギ	じゃがいも・小麦粉	なたね油・バター	がらスープ・ぶどう酒 チキンコンソメ				
	菜の花サラダ	ささみの油づけ		菜花	キャベツ・とうもろこし	さとう	なたね油		28.0	34.9		
	ココアビーンズ	大豆				さとう・でんぷん	なたね油	ココア				
26(水)	中華風たきこみごはん（麦入り）・牛乳	焼きぶた	牛乳	ねぎ	たけのこ・えだ豆・ほししいたけ	精白米・精麦・さとう	ごま油	しょうゆ	609	707		
	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	ごま油	しょうゆ・からし				
	うずらたまご入り中華スープ	うずらたまご		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・えのきたけ・しょうが		なたね油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	21.5	24.4		
	野菜マフィン（小中のみ）					野菜マフィン(小中のみ)						
27(木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			604	778		
	さばのみぞれ煮	さばのみぞれ煮										
	ゆうすげ村のダイコンサラダ	かまぼこ		にんじん	大根・きゅうり・りんご	さとう	なたね油	りんご酢・しょうゆ	22.3	27.7		
	かきたま汁	たまご		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	でんぷん		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)				
28(金)	赤飯・牛乳	あずき	牛乳			精白米・もち米	ごま		692	838		
	ヒレカツ	ヒレカツ					なたね油					
	ゆで野菜			にんじん	キャベツ			中濃ソース（小中のみ）				
	赤だし	とうふ・みそ		ねぎ	たまねぎ・えのきたけ			けずりぶし（だし）・こんぶ（だし）	26.3	30.9		
	いちごクレープ（小中のみ）					いちごクレープ(小中のみ)						

２月学校給食栄養量（18回平均）

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	脂質 脂肪エネルギー比	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）	613	24.1	19.4	28.5%	351	85	3.1	3.0	250	0.78	0.55	33	6.0	2.3
中学生	761	29.1	22.7	26.8%	380	103	4.0	3.8	292	1.00	0.63	40	7.7	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の必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のｇ数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお問い合わせください。
※加工食品については、含まれる材料の多い食品群に記載しています。　※調味料は、アレルゲンのない「塩・こしょう・酢・酒・ローリエ」は記載していません。
※ドレッシング、チキンコンソメは乳・卵抜きを使用しています。　※米粉パンには、小麦粉とグルテン（小麦粉たんぱく質）が入っています。
※「ふるさとの食再発見週間」（２月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。

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

E

2月分学校給食献立表

令和７年２月１日
高松市教育委員会
(公財)高松市学校給食会

日(曜)	献立名	使用する食品名 (赤) おもに体をつくるもの おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	(赤) おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	(緑) おもに体の調子を整えるもの おもにカロテン 緑黄色野菜	(緑) おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	(黄) おもにエネルギーのもとになるもの 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	調味料他	栄養価 小学生 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	中学生 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
3(月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			537	689
	ボルシチ	牛肉	生クリーム	トマト・パセリ	たまねぎ・キャベツ・ビーツ にんにく	じゃがいも	なたね油・バター	ぶどう酒・トマトケチャップ チキンコンソメ・トマトパウダー		
	野菜サラダ			にんじん	きゅうり・大根・とうもろこし	さとう	なたね油		22.3	27.4
4(火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			615	763
	いわしのかば焼き風	いわし粉つき			しょうが	さとう・でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん		
	食べて菜のしそ香りあえ			食べて菜	もやし			しょうゆ・赤じそ粉		
	とうふのすまし汁	とうふ・かまぼこ		ねぎ	たまねぎ			しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	29.0	34.4
	節分豆	節分豆								
5(水)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			610	757
	マーボーどうふ	とうふ・ぶた肉 みそ		にんじん	たまねぎ・たけのこ・太ねぎ しょうが・にんにく	でんぷん・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		
	中華あえ			にんじん	きゅうり・れんこん・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	23.8	28.1
	小魚入りアーモンド						小魚入りアーモンド			
6(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）	588	691
	こんぶあえ		塩こんぶ	にんじん	もやし・キャベツ		ごま	しょうゆ		
	石かり汁	さけ・油あげ・みそ			はくさい・太ねぎ	じゃがいも		けずりぶし（だし）・こんぶ（だし）	26.4	30.9
	牛乳プリン					牛乳プリン				
7(金)	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・えだ豆・にんにく	精白米・精麦 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	627	782
	大根とコーンのサラダ				大根・きゅうり・とうもろこし	さとう	オリーブ油	しょうゆ	22.4	27.1
	小にぼし		小にぼし							
10(月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			545	763
	ぶた肉と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			小松菜	もやし・たくあん		ごま	しょうゆ	20.9	31.8
	納豆（中のみ）	納豆（中のみ）								
12(水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			572	730
	さばのごまだれかけ	さば			しょうが	さとう・でんぷん	ごま	みりん・しょうゆ		
	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	26.2	33.0
	冬野菜のみそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	はくさい・大根			にぼし（だし）		
13(木)	ココアあげパン・牛乳		牛乳			コッペパン・さとう	なたね油	ココア	659	812
	ポトフ	とり肉 白いんげん豆		にんじん	たまねぎ・キャベツ	じゃがいも	なたね油	がらスープ・ぶどう酒 チキンコンソメ・しょうゆ		
	アーモンドサラダ			にんじん	きゅうり・とうもろこし	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ	23.1	28.0
14(金)	麦ごはん・味つけのり・牛乳		牛乳・味つけのり			精白米・精麦			577	720
	あつあげのあま酢煮	あつあげ・ぶた肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ にんにく	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		
	ごまドレッシングあえ			にんじん	もやし・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	22.7	27.1
17(月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			556	715
	肉だんごのトマト煮	肉だんご・ひよこ豆		トマト・にんじん	たまねぎ・エリンギ・にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油・バター	トマトケチャップ・ぶどう酒・ウスターソース チキンコンソメ・トマトパウダー		
	大根サラダ				大根・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油		21.0	26.1
18(火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			569	734
	プルコギ	牛肉・みそ		にんじん・にら	キャベツ・たまねぎ・しめじ 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 コチジャン		
	もやしと人参のナムル			にんじん	もやし・きゅうり	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	21.3	26.0
	しらぬい（中のみ）				しらぬい（中のみ）					
19(水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			563	682
	とり肉のカチャトーラ	とり肉・大豆		トマト・にんじん パセリ	たまねぎ・エリンギ・にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油・バター	トマトケチャップ・ぶどう酒・ウスターソース チキンコンソメ・トマトパウダー		
	海そうサラダ		海そうミックス	にんじん	きゅうり・キャベツ・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油・なたね油	しょうゆ	24.3	29.7
	しらぬい（小のみ）				しらぬい（小のみ）					
20(木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			591	735
	ちぬの野菜あんかけ	くろだい		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しょうが・ほししいたけ	でんぷん・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん		
	つくね汁	つくね・みそ		にんじん	ごぼう・しめじ・太ねぎ・しょうが			けずりぶし（だし）・こんぶ（だし）	19.3	22.9
21(金)	全粒粉パン・いちごジャム・牛乳		牛乳			全粒粉パン いちごジャム			636	797
	野菜のカレースープ煮	ぶた肉・大豆 ミックスビーンズ		パセリ	たまねぎ・エリンギ	じゃがいも・さとう	なたね油	ぶどう酒・しょうゆ チキンコンソメ・カレー粉		
	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	28.1	35.4
25(火)	ごはん・しじみのつくだ煮・牛乳	しじみつくだ煮	牛乳			精白米			584	728
	ぶた肉と野菜の塩こうじいため	ぶた肉		にんじん	キャベツ・たまねぎ・もやし エリンギ・しょうが・にんにく	さとう・でんぷん	なたね油	塩こうじ・しょうゆ・みりん		
	切りぼし大根のごまあえ			さやいんげん	とうもろこし・切りぼし大根	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ	22.3	26.7
26(水)	あぶたまどんぶり（麦ごはん）・牛乳	たまご・油あげ なると	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	精白米・精麦 さとう・でんぷん		しょうゆ・みりん・けずりぶし（だし）	617	753
	おかかあえ	かつおぶし			キャベツ・きゅうり			しょうゆ	23.6	27.8
	ミックスナッツ						ミックスナッツ			
27(木)	ばらずし（えび入り）・牛乳	えび・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）	562	667
	菜花のごまあえ			菜花	きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま	しょうゆ		
	すまし汁	とうふ・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)	21.5	25.0
	ひなあられ					ひなあられ				
28(金)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			624	787
	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		
	ザウアクラウト風サラダ				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	23.1	28.1
	チーズ		チーズ							

２月学校給食栄養量（18回平均）

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	脂質 脂肪エネルギー比	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）	589	23.4	18.9	29.1%	349	92	3.2	3.1	199	0.71	0.54	22	6.0	2.0
中学生	737	28.6	22.3	27.5%	380	113	4.1	3.9	228	0.92	0.63	27	7.8	2.5

▼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の必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のｇ数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお問い合わせください。
※加工食品については、含まれる材料の多い食品群に記載しています。　※調味料は、アレルゲンのない「塩・こしょう・酢・酒・ローリエ」は記載していません。
※ドレッシング、チキンコンソメは乳・卵抜きを使用しています。　※米粉パンには、小麦粉とグルテン（小麦粉たんぱく質）が入っています。
※「ふるさとの食再発見週間」（２月20日）には、郷土料理や地場産物を多く使用した献立を取り入れており、かがわ「地産地消」運動キャラクターの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・亀阜小・高松第一小・男木小・男木中・紫雲中・高松第一中

F

2月分学校給食献立表

令和７年２月１日
高松市教育委員会
(公財)高松市学校給食会

日(曜)	献立名	使用する食品名 (赤) おもに体をつくるもの おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	(赤) おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	(緑) おもに体の調子を整えるもの おもにカロテン 緑黄色野菜	(緑) おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	(黄) おもにエネルギーのもとになるもの おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	(黄) おもに脂質 油脂類・種実類	調味料他	栄養価 小学生 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	栄養価 中学生 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
3(月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			615	763
	いわしのかば焼き風	いわし粉つき			しょうが	さとう・でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん		
	食べて菜のしそ香りあえ			食べて菜	もやし			しょうゆ・赤じそ粉		
	とうふのすまし汁	とうふ・かまぼこ		ねぎ	たまねぎ			しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	29.0	34.4
	節分豆	節分豆								
4(火)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			537	689
	ボルシチ	牛肉	生クリーム	トマト・パセリ	たまねぎ・キャベツ・ビーツ にんにく	じゃがいも	なたね油・バター	ぶどう酒・トマトケチャップ チキンコンソメ・トマトパウダー		
	野菜サラダ			にんじん	きゅうり・大根・とうもろこし	さとう	なたね油		22.3	27.4
5(水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			545	763
	ぶた肉と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			小松菜	もやし・たくあん		ごま	しょうゆ	20.9	31.8
	納豆（中のみ）	納豆（中のみ）								
6(木)	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・えだ豆・にんにく	精白米・精麦 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	627	782
	大根とコーンのサラダ				大根・きゅうり・とうもろこし	さとう	オリーブ油	しょうゆ	22.4	27.1
	小にぼし		小にぼし							
7(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）	588	691
	こんぶあえ		塩こんぶ	にんじん	もやし・キャベツ		ごま	しょうゆ		
	石かり汁	さけ・油あげ・みそ			はくさい・太ねぎ	じゃがいも		けずりぶし（だし）・こんぶ（だし）	26.4	30.9
	牛乳プリン					牛乳プリン				
10(月)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			610	757
	マーボーどうふ	とうふ・ぶた肉 みそ		にんじん	たまねぎ・たけのこ・太ねぎ しょうが・にんにく	でんぷん・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		
	中華あえ			にんじん	きゅうり・れんこん・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	23.8	28.1
	小魚入りアーモンド						小魚入りアーモンド			
12(水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			556	715
	肉だんごのトマト煮	肉だんご・ひよこ豆		トマト・にんじん	たまねぎ・エリンギ・にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油・バター	トマトケチャップ・ぶどう酒・ウスターソース チキンコンソメ・トマトパウダー		
	大根サラダ				大根・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油		21.0	26.1
13(木)	麦ごはん・味つけのり・牛乳		牛乳・味つけのり			精白米・精麦			577	720
	あつあげのあま酢煮	あつあげ・ぶた肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ にんにく	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		
	ごまドレッシングあえ			にんじん	もやし・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	22.7	27.1
14(金)	ココアあげパン・牛乳		牛乳			コッペパン・さとう	なたね油	ココア	659	812
	ポトフ	とり肉 白いんげん豆		にんじん	たまねぎ・キャベツ	じゃがいも	なたね油	がらスープ・ぶどう酒 チキンコンソメ・しょうゆ		
	アーモンドサラダ			にんじん	きゅうり・とうもろこし	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ	23.1	28.0
17(月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			572	730
	さばのごまだれかけ	さば			しょうが	さとう・でんぷん	ごま	みりん・しょうゆ		
	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	26.2	33.0
	冬野菜のみそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	はくさい・大根			にぼし（だし）		
18(火)	全粒粉パン・いちごジャム・牛乳		牛乳			全粒粉パン いちごジャム			636	797
	野菜のカレースープ煮	ぶた肉・大豆 ミックスビーンズ		パセリ	たまねぎ・エリンギ	じゃがいも・さとう	なたね油	ぶどう酒・しょうゆ チキンコンソメ・カレー粉		
	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	28.1	35.4
19(水)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			591	735
	ちぬの野菜あんかけ	くろだい		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しょうが・ほししいたけ	でんぷん・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん		
	つくね汁	つくね・みそ		にんじん	ごぼう・しめじ・太ねぎ・しょうが			けずりぶし（だし）・こんぶ（だし）	19.3	22.9
20(木)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			563	682
	とり肉のカチャトーラ	とり肉・大豆		トマト・にんじん パセリ	たまねぎ・エリンギ・にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油・バター	トマトケチャップ・ぶどう酒・ウスターソース チキンコンソメ・トマトパウダー		
	海そうサラダ		海そうミックス	にんじん	きゅうり・キャベツ・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油・なたね油	しょうゆ	24.3	29.7
	しらぬい（小のみ）				しらぬい（小のみ）					
21(金)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			569	734
	プルコギ	牛肉・みそ		にんじん・にら	キャベツ・たまねぎ・しめじ 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 コチジャン		
	もやしと人参のナムル			にんじん	もやし・きゅうり	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	21.3	26.0
	しらぬい（中のみ）				しらぬい（中のみ）					
25(火)	あぶたまどんぶり（麦ごはん）・牛乳	たまご・油あげ なると	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	精白米・精麦 さとう・でんぷん		しょうゆ・みりん・けずりぶし（だし）	617	753
	おかかあえ	かつおぶし			キャベツ・きゅうり			しょうゆ	23.6	27.8
	ミックスナッツ						ミックスナッツ			
26(水)	ごはん・しじみのつくだ煮・牛乳	しじみつくだ煮	牛乳			精白米			584	728
	ぶた肉と野菜の塩こうじいため	ぶた肉		にんじん	キャベツ・たまねぎ・もやし エリンギ・しょうが・にんにく	さとう・でんぷん	なたね油	塩こうじ・しょうゆ・みりん		
	切りぼし大根のごまあえ			さやいんげん	とうもろこし・切りぼし大根	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ	22.3	26.7
27(木)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			624	787
	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		
	ザウアクラウト風サラダ				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	23.1	28.1
	チーズ		チーズ							
28(金)	ばらずし（えび入り）・牛乳	えび・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）	562	667
	菜花のごまあえ			菜花	きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま	しょうゆ		
	すまし汁	とうふ・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)	21.5	25.0
	ひなあられ					ひなあられ				

２月学校給食栄養量（18回平均）

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	脂質 脂肪エネルギー比	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）	589	23.4	18.9	29.1%	349	92	3.2	3.1	199	0.71	0.54	22	6.0	2.0
中学生	737	28.6	22.3	27.5%	380	113	4.1	3.9	228	0.92	0.63	27	7.8	2.5

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

F	栗林小・花園小・桜町中・玉藻中

六条町
学校給食センター

早ね 早おき 朝ごはん

2月分学校給食献立表

令和７年２月１日
高松市教育委員会
(公財)高松市学校給食会

日(曜)	献立名	使用する食品名 (赤) おもに体をつくるもの おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	(赤) おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	(緑) おもに体の調子を整えるもの おもにカロテン 緑黄色野菜	(緑) おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	(黄) おもにエネルギーのもとになるもの 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	調味料他	栄養価 小学生 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	中学生 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
3(月)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			590	733
	いわしのしょうが煮	いわしのしょうが煮								
	ほうれん草のごまドレッシングあえ	ハム		ほうれん草・にんじん	もやし	さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ		
	とうふのすまし汁	とうふ・かまぼこ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ			しょうゆ・けずりぶし（だし）	27.4	33.1
	節分豆	節分豆								
4(火)	五目チャーハン・牛乳	焼きぶた	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えだ豆	精白米	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	579	673
	むししゅうまい（小中のみ）	しゅうまい(小中のみ)								
	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		
	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	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	23.0	26.0
	ヨーグルト（小中のみ）		ヨーグルト(小中のみ)							
5(水)	菜めし・牛乳		牛乳			精白米		菜めしのもと	591	736
	こうやどうふのたまごとじ	たまご・ぶた肉 こうやどうふ		にんじん さやいんげん	たまねぎ	さとう		しょうゆ・けずりぶし（だし）		
	食べて菜のゆず香あえ	かまぼこ		食べて菜・にんじん	キャベツ・ゆず	さとう		しょうゆ	22.6	26.7
	れんこんチップスのり塩味		青のり		れんこん		なたね油			
6(木)	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			577	814
	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							
	ボルシチ	牛肉		にんじん	大根・たまねぎ・キャベツ・ビーツ セロリ		なたね油	トマトケチャップ・トマトピューレ がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	23.9	31.7
	花野菜サラダ			ブロッコリー・にんじん	カリフラワー・とうもろこし	さとう	なたね油			
7(金)	手まきずし・牛乳	ウインナー まぐろの油づけ	牛乳・のり	にんじん	きゅうり・たくあん	精白米・さとう	ごま・マヨネーズ	こんぶ（だし）	716	875
	オリーブ豚(とん)汁	ぶた肉・みそ		にんじん・ねぎ	ごぼう・もやし	さつまいも・こんにゃく		にぼし（だし）	22.7	26.8
10(月)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			670	838
	煮こみおでん	あつあげ・牛肉 うずらたまご・ちくわ・みそ	こんぶ	にんじん	大根	さといも こんにゃく・さとう		しょうゆ		
	れんこんサラダ	まぐろの油づけ		ブロッコリー・にんじん	れんこん・とうもろこし			ドレッシング	26.5	32.2
12(水)	野菜たっぷり中華ラーメン・牛乳	ぶた肉・なると	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・キャベツ・もやし・しょうが	中華めん・でんぷん	なたね油・ごま油	しょうゆ・がらスープ・チキンコンソメ	628	766
	親どり入りかみかみあえ	とり肉		ほうれん草・にんじん	切りぼし大根・とうもろこし	さとう	ごま油	しょうゆ		
	マーラーカオ					マーラーカオ			26.4	32.3
13(木)	セルフハンバーガー・牛乳	ハンバーグ	牛乳	にんじん	キャベツ	コッペパン・さとう		トマトケチャップ・とんかつソース・ぶどう酒	651	838
	クラムチャウダー	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		
	いちご				いちご				29.6	37.5
14(金)	ごはん・味つけのり・牛乳		牛乳・味つけのり			精白米			621	776
	たいのたつたあげ	たい			しょうが	米粉・でんぷん	なたね油	しょうゆ		
	食べて菜のおかかあえ	かつおぶし		食べて菜・にんじん	もやし			しょうゆ・ポン酢	26.1	31.4
	うちこみ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	大根・しいたけ	うどん		にぼし（だし）		
17(月)	ガーリックピラフ・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・えだ豆・にんにく	精白米	なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ	643	739
	ロメインレタスのサラダ			にんじん	ロメインレタス・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油			
	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・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	20.8	23.8
	ガトーショコラ					ガトーショコラ				
18(火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			597	762
	さばの七味焼き	さば			しょうが			しょうゆ・七味とうがらし		
	くきわかめのあえもの	ハム	くきわかめ	にんじん	もやし・きゅうり	さとう	ごま油	しょうゆ	28.1	35.5
	いも煮	とり肉		にんじん	大根・ごぼう・太ねぎ・ほししいたけ	さといも・こんにゃく		みりん・しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
19(水)	きなこあげパン（小）	きなこ				コッペパン・さとう	なたね油		583	668
	コッペパン・手作りいちごジャム(中)				いちご・レモン	コッペパン・さとう				
	牛乳		牛乳							
	はくさいと肉だんごのスープ	肉だんご		にんじん・ねぎ	はくさい・たまねぎ・たけのこ・しょうが	はるさめ		がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	21.2	24.2
	ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油			
20(木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			653	815
	マーボーどうふ	とうふ・ぶた肉 みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ しょうが・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・がらスープ チキンコンソメ・トウバンジャン		
	はるさめサラダ	ハム		にんじん	もやし・きゅうり	はるさめ・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・からし	27.2	32.9
	かえりアーモンド		かえり			さとう	アーモンド	みりん・しょうゆ		
21(金)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			593	739
	白身魚のいそべあげ	赤魚	青のり			天ぷら粉	なたね油			
	ゆうすげ村のダイコンサラダ	かまぼこ		水菜・にんじん	大根	さとう	なたね油	りんご酢	25.4	31.0
	けんちん汁	とうふ・油あげ		にんじん・ねぎ	ごぼう	こんにゃく・でんぷん	ごま油	しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
25(火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			583	729
	ヤンニョムチキン	とり肉			にんにく・しょうが	でんぷん・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		
	ナムル			ほうれん草・にんじん	もやし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ		
	ロメインレタスの韓国(かんこく)風スープ	ハム		にんじん	たまねぎ・ロメインレタス えのきたけ		なたね油	がらスープ・しょうゆ オイスターソース・チキンコンソメ	23.2	28.2
26(水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			628	792
	クリームシチュー	とり肉・ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ・レタス	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		
	菜の花サラダ	まぐろの油づけ		菜花	キャベツ・とうもろこし	さとう	なたね油		25.6	31.5
	しらぬい				しらぬい					
27(木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			663	820
	さけザンギ	さけ			しょうが・にんにく	米粉・でんぷん	なたね油	しょうゆ		
	こんぶとれんこんの煮もの	てんぷら	こんぶ	にんじん	れんこん	こんにゃく・さとう	ごま油	しょうゆ・みりん		
	じゃがいものみそ汁	油あげ・みそ		ねぎ	たまねぎ	じゃがいも		にぼし（だし）	27.7	33.0
	チーズ		チーズ							
28(金)	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・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ・からし	641	850
	グリーンサラダ			ブロッコリー	キャベツ・ロメインレタス	さとう	なたね油		21.3	28.6
	のむヨーグルト（中のみ）		のむヨーグルト(中のみ)							

２月学校給食栄養量（18回平均）

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	脂質 脂肪エネルギー比	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）	623	24.9	20.3	29.4%	347	88	3.5	3.0	220	0.80	0.55	30	5.2	2.1
中学生	776	30.4	23.5	27.2%	401	107	4.5	3.8	256	1.02	0.63	37	6.5	2.7

▼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の必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のｇ数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお問い合わせください。
※加工食品については、含まれる材料の多い食品群に記載しています。　※調味料は、アレルゲンのない「塩・こしょう・酢・酒・ローリエ」は記載していません。
※ドレッシング、チキンコンソメは乳・卵抜きを使用しています。　※米粉パンには、小麦粉とグルテン（小麦粉たんぱく質）が入っています。
※「ふるさとの食再発見週間」（２月14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。

川添小・林小・多肥小・協和中・龍雲中・川添幼