



# 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	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 金	コッペパン (袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン (袋入り)		620	750	
	はくさいのクリーム煮	ぶた肉・ベーコン	牛乳・生クリーム・チーズ	にんじん	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		
	ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー	キャベツ・とうもろこし	さとう	オリーブ油・なたね油		22.9 27.4	
4 月	とりごぼうピラフ (麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	ごぼう・えだ豆・とうもろこし ほししいたけ	精白米・精麦	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	534 719	
	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		
	うずらたまごのスープ	うずらたまご		にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ			がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	21.2 27.4	
	ミックスナッツ (中のみ)						ミックスナッツ(中のみ)			
5 火	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦		698 825		
	さんまのかば焼き風	さんま粉つき			しょうが	さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん		
	ロメインレタスのあえもの			にんじん	ロメインレタス・もやし	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ	23.6 26.6	
	すいとん汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	すいとん		にぼし (だし)		
6 水	ごはん・牛乳		牛乳			精白米		625 769		
	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・しいたけ	さとう		しょうゆ・けずりぶし (だし)		
	食べて菜のゆず香あえ			食べて菜	もやし・キャベツ・ゆず	さとう		しょうゆ	27.9 33.6	
	みかん				みかん					
7 木	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン		656 831		
	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		24.9 30.6	
	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		
8 金	麦ごはん しじみのつくだ煮 (中のみ)・牛乳	しじみのつくだ煮 (中のみ)	牛乳			精白米・精麦		615 799		
	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	こんにゃく・さとう		しょうゆ	27.8 35.5	
	温でも冷でも！八彩サラダ	ささみ油づけ	わかめ	にんじん・ピーマン	キャベツ・もやし・とうもろこし しめじ・レモン	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ		
11 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	657 762	
	かんぴょうのあえもの	ハム	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		
	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)	22.7 26.7	
	さつまいもとくりのタルト					さつまいもとくりのタルト				
12 火	しっぽううどん・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)	606 723	
	たちうおのからあげ	たちうお粉つき					なたね油		29.2 34.9	
	ブロッコリーのおかかあえ	かつおぶし		ブロッコリー				しょうゆ・ポン酢		
13 水	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 しょうが・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・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・キャツネ・カレー粉 ぶどう酒・チキンコンソメ	612 756	
	ロメインレタスのサラダ		ちりめん	にんじん	大根・ロメインレタス	さとう	なたね油		20.6 24.7	
	香緑				キウイフルーツ					
14 木	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン		613 768		
	ボルシチ	牛肉	生クリーム	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	22.3 27.7	
	ポテトサラダ			にんじん	とうもろこし	じゃがいも	マヨネーズ			
15 金	ごはん・牛乳		牛乳			精白米		627 767		
	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	ごま油	しょうゆ・トウバンジャン		
	たまごスープ	たまご		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しめじ			がらスープ・チキンコンソメ	25.0 29.8	
	マファール					マファール				
18 月	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦		618 756		
	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		
	まんばのあえもの			まんば・にんじん	もやし	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ		
	たつくり		かえり			さとう	ごま	みりん・しょうゆ	26.2 31.4	
	いちごクリーム大福					いちごクリーム大福				
19 火	大豆ごはん (麦入り)・牛乳	牛肉・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	614 735	
	大根のそぼろ煮	とり肉		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・にぼし (だし)	27.0 31.8	
	かぼちゃのみそ汁	油あげ・みそ		かぼちゃ・ねぎ	たまねぎ			にぼし (だし)		
20 水	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン		611 779		
	魚のレモンソース	メルルーサ			レモン	でんぶん・さとう	なたね油	しょうゆ		
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー					27.8 34.6	
	マカロニスープ	ベーコン・白いんげん豆		にんじん・パセリ	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		
21 木	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦		640 779		
	あつあげとひじきのうま煮	あつあげ・ぶた肉	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		
	ちりめんあえ		ちりめん	小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ・ポン酢	27.0 32.1	
	ココアワッフル					ココアワッフル				
22 金	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	621 757	
	海そうサラダ	まぐろの油づけ	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		
	ワンタンスープ	ぶた肉		にんじん・ねぎ	たまねぎ	タンメン	なたね油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	27.9 33.4	
	ヨーグルト		ヨーグルト							

### 12月学校給食栄養量 (16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)	623	25.3	20.9	362	91	2.8	3.2	228	0.77	0.55	35	5.7	2.2
中学生	767	30.5	24.6	401	112	4.1	4.0	265	0.98	0.63	43	7.2	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。

※1日(金)コッペパン (袋入り) については、アレルゲンが異なりますので詳しい資料が必要な方は、学校へお問い合わせください。

※「ふるさとの食再発見週間」(12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。

