



9月分学校給食献立表

令和5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)	中華風たきこみごはん(麦入り)・牛乳 ひじきサラダ フルーツポンチ	焼きふた	牛乳	にんじん・ねぎ	たけのこ・えだ豆・ほししいたけ キャベツ・きゅうり・とうもろこし	精白米・精麦・さとう	ごま油	しょうゆ	576	678
4 (月)	ごはん・牛乳 なすとあつあげのみそいため すまし汁 さつまいもとくりのタルト 小型コッペパン・牛乳	あつあげ・ぶた肉 みそ かまぼこ	牛乳	チンゲンサイ にんじん ねぎ	たまねぎ・なす・たけのこ しょうが・にんにく たまねぎ・ほししいたけ	精白米 さとう・でんぶん	なたね油・ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ・トウバンジャン けずりぶし(だし)・こんぶ(だし) しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	674	801
5 (火)	スパゲティナポリタン イタリアンサラダ なし	ウィンナー ベーコン 粉チーズ	牛乳	にんじん・ピーマン	たまねぎ・エリンギ・にんにく キャベツ・きゅうり・とうもろこし なし	スパゲティ	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・味噌がらし	589	778
6 (水)	ごはん・牛乳 さばのみそ煮 チンゲンサイともやしのあえもの とうふ汁 シャインマスカット	さばのみそ煮	牛乳	チンゲンサイ・にんじん ねぎ	きゅうり・もやし たまねぎ・えのきたけ シャインマスカット	精白米	ごま	しょうゆ・チキンコンソメ・トウバンジャン けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	602	751
7 (木)	さけ菜めし(麦入り)・牛乳 がんもどきとひじきのうま煮 ごまあえ	ウインナー ベーコン	牛乳	にんじん・さやいんげん 小松菜	ごぼう キャベツ・きゅうり	精白米・精麦 こんにゃく・さとう	なたね油 ごま	さけ菜めしごはんのもと しょうゆ・みりん	560	711
8 (金)	スタミナジャージャーどんぶり・牛乳 はるさめスープ 黒糖パン・牛乳	ぶた肉・みそ ハム	牛乳	にんじん・ねぎ にんじん・ねぎ	たまねぎ・たけのこ・なす にんにく・しょうが たまねぎ・キャベツ	精白米・さとう でんぶん	ごま油 なたね油・ごま油	しょうゆ・テンメンジャン・チキン コンソメ・トウバンジャン がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	575	709
11 (月)	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	牛乳	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	625	822
12 (火)	ごはん・ひじきのり・牛乳 とうふのオイスターソース煮 アスパラガスのサラダ	ひじきのり・牛乳	牛乳	にんじん・パプリカ ブロッコリー	たまねぎ・セロリ	マカロニ	なたね油	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	30.0	37.9
13 (水)	ドライカレー(ナン)・牛乳 夏みかんサラダ ビーフンとうずらたまごのスープ ヨーグルト	大豆・ぶた肉・牛肉	牛乳	にんじん・ピーマン	たまねぎ・にんにく・しょうが きゅうり・キャベツ・夏みかん	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	615	744
14 (木)	ごはん・牛乳 とり肉とレバーの香りあげ きんぴら ゆでブロッコリー ミニトマト	とり肉粉つき とりレバー粉つき てんぷら	牛乳	ねぎ にんじん・さやいんげん	しょうが・にんにく ごぼう	さとう こんにゃく・さとう	なたね油・ごま ごま油	しょうゆ・トウバンジャン しょうゆ・みりん	614	752
15 (金)	コッペパン・チョコ大豆クリーム 牛乳 アイントプフ ジャーマンポテト	ウインナー・白いんげん豆 ベーコン	牛乳	にんじん・さやいんげん	キャベツ・たまねぎ・セロリ たまねぎ	コッペパン チョコ大豆クリーム	なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ しょうゆ	21.8	27.4
19 (火)	焼き肉ピラフ(麦入り)・牛乳 切りほし大根のあえもの ワンタンスープ チーズ(中のみ)	牛肉 こんぶ ハム	牛乳	にんじん にんじん	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・切りほし大根 たまねぎ・しいたけ	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	522	659
20 (水)	ごはん・牛乳 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 ぶた肉・まみそ	牛乳	小松菜・にんじん にんじん・ねぎ	たまねぎ・しょうが キャベツ・とうもろこし もやし・ごぼう	精白米 さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ ドレッシング にぼし(だし)	619	754
21 (木)	コッペパン(袋入り)・牛乳 ポークビーンズ 野菜とまぐろのソテー みかんジュース	ぶた肉・大豆 金時豆・ベーコン まぐろの油づけ	牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ キャベツ・もやし・エリンギ みかんジュース	コッペパン(袋入り)	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 しょうゆ	670	822
22 (金)	秋の香りカレーライス・牛乳 海そうサラダ いりごとアーモンドのオリーブオイルがらめ はぎごはん・牛乳	牛肉	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 キャベツ・きゅうり	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	680	836
25 (月)	ちくぜん煮 とうふのみそ汁 ごはん・牛乳	とり肉 とうふ・油あげ・みそ	牛乳	にんじん さやいんげん ねぎ	ごぼう・れんこん たまねぎ	こんにゃく・さとう でんぶん	ごま油	しょうゆ・にぼし(だし) にぼし(だし)	566	721
26 (火)	さんまのかんろ煮 小松菜のあえもの だんご汁 月見ゼリー	さんまのかんろ煮	牛乳	小松菜 にんじん・ねぎ	もやし・きゅうり たまねぎ・しめじ	白玉だんご	ごま	ドレッシング しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	665	798
27 (水)	コッペパン・牛乳 マカロニととうがんのクリーム煮 大豆のサラダ	ぶた肉 大豆	牛乳	にんじん	たまねぎ・とうがん キャベツ・きゅうり	コッペパン じゃがいも マカロニ・小麦粉	なたね油	がらすープ・ぶどう酒 チキンコンソメ	585	746
28 (木)	ごはん・牛乳 ぶたキムチ ナムル	ぶた肉	牛乳	にんじん・ねぎ 小松菜・にんじん	たまねぎ・キャベツ・はくさいキムチ しょうが・にんにく もやし	精白米 さとう	ごま油	しょうゆ ドレッシング	557	677
29 (金)	大豆ごはん(麦入り)・牛乳 くきわかめのあえもの かぼちゃのみそ汁 豆乳プリン	牛肉・大豆・油あげ くきわかめ 油あげ・みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ・ねぎ	えだ豆 キャベツ・きゅうり・とうもろこし たまねぎ	精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ ドレッシング にぼし(だし)	599	695

9月学校給食栄養量(20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	19.4	28.9%	352	88	2.8	3.0	326	0.69	0.53	30	5.7	2.2
中学生	749	28.7	22.8	27.4%	388	106	3.6	3.7	390	0.90	0.62	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。
 ※21日(木)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」(9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。