



5月分学校給食献立表

平成 29 年 5 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				
		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	調味料他		
									魚・肉・たまご・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう
1 (月)	手まぎずし・牛乳	まぐろの油づけ かに風味かまぼこ	牛乳・のり	にんじん	きゅうり・たくあん	精白米・さとう	マヨネーズ	こんぶ (だし)	742	863
	わかたけ汁	うずらたまご	わかめ	ねぎ	たまねぎ・たけのこ			しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	23.7	28.2
	かしわもち					かしわもち				
2 (火)	きなこ茶あげパン (コッペパン)・牛乳	青大豆きなこ	牛乳	茶		コッペパン・さとう	なたね油		617	798
	肉だんごのスープ	肉だんご		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・たけのこ・しいたけ・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		
	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・なたね油・ごま油	しょうゆ	22.8	30.0
8 (月)	ヨーグルト (中のみ)		ヨーグルト (中のみ)							
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			620	755
	さばの煮つけ	さばの煮つけ								
9 (火)	スナッペンどうのサラダ			スナッペンどう・にんじん	キャベツ・とうもろこし	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ	25.0	30.3
	とうふのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ		ねぎ	たまねぎ			にぼし (だし)		
	みそラーメン・牛乳	ぶた肉・みそ	牛乳	にんじん・ねぎ	キャベツ・もやし・たけのこ にんにく	中華めん さとう・でんぶん	ごま油	がらスープ・しょうゆ チキンコンソメ・トウバンジャン	637	794
10 (水)	えんどうごはん・牛乳		牛乳		えんどう豆	精白米		こんぶ (だし)	612	720
	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・にぼし (だし)・こんぶ (だし)	23.8	27.5
	新たまねぎのみそ汁	かまぼこ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しめじ			にぼし (だし)		
11 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			594	702
	八宝菜	ぶた肉・いか うずらたまご		にんじん	キャベツ・たまねぎ・たけのこ しいたけ・しょうが	でんぶん	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ	24.7	28.4
	中華サラダ			にんじん	もやし・きゅうり			ドレッシング		
12 (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			649	775
	ウインナーと野菜のスープ煮	ウインナー 白いんげん豆・ベーコン		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ・セロリ	マカロニ		がらスープ・チキンコンソメ	22.5	26.7
	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 (月)	ガーリックピラフ (麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆・にんにく	精白米・精麦	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ	654	768
	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	21.6	24.6
	うずらたまごとチンゲンサイのスープ	うずらたまご・ベーコン		チンゲンサイ・にんじん	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		
16 (火)	小型コッペパン (袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン (袋入り)			651	759
	スパゲティミートソース	牛肉・ぶた肉	粉チーズ	にんじん・ピーマン	たまねぎ・にんにく	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		
	イタリアンサラダ			ブロッコリー・ピーマン	キャベツ・とうもろこし			ドレッシング	24.6	28.3
17 (水)	小夏みかん				小夏みかん					
	麦ごはん・ひじきのり・牛乳		牛乳・ひじきのり			精白米・精麦			682	808
	魚のごまあげ	メルルーサ			しょうが	でんぶん・小麦粉	なたね油・ごま	しょうゆ		
18 (木)	そら豆の塩ゆで				そら豆				26.2	30.1
	さつまい	麦みそ		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)		
	大豆ごはん (発芽玄米入り)・牛乳	とり肉・大豆・油あげ	牛乳	にんじん	えだ豆	精白米・発芽玄米・さとう	なたね油	しょうゆ	590	787
19 (金)	くきわかめのきんぴら	てんぷら	くきわかめ	にんじん	たけのこ・ごぼう	こんにゃく・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	24.1	29.5
	すまし汁	とうふ		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)		
	ココアワッフル (中のみ)					ココアワッフル (中のみ)				
22 (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・グリーンピース・エリンギ にんにく	精白米・精麦・じゃがいも 小麦粉・さとう	なたね油・バター	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	696	820
	野菜サラダ			ブロッコリー・にんじん	キャベツ・きゅうり			ドレッシング	23.0	26.2
	小にぼし		小にぼし							
23 (火)	みかんジュース				みかんジュース					
	麦ごはん・ふりかけ・牛乳		牛乳			精白米・精麦		ふりかけ	653	775
	こうやどうふのたまごとじ	たまご・とり肉 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・にぼし (だし)	30.4	35.4
24 (水)	春大根のみそ汁	油あげ・みそ		ねぎ	だいこん・たまねぎ・えのきたけ			にぼし (だし)		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			638	839
	さごしのレモンソース	さごし			レモン	でんぶん・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん		
25 (木)	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			ドレッシング	27.8	38.5
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・セロリ	じゃがいも	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ		
	チーズ (中のみ)		チーズ (中のみ)							
26 (金)	親子どんぶり (麦ごはん)・牛乳	たまご・とり肉	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ	精白米・精麦 さとう・でんぶん		しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)	652	771
	かんぴょうのあえもの		こんぶ	にんじん	きゅうり・かんぴょう			ドレッシング	27.4	31.5
	お茶ビーンズ	大豆・青大豆きなこ		茶		さとう・でんぶん	なたね油			
29 (月)	ジャンバラヤ (麦入り)・牛乳	えび・ウインナー	牛乳	トマト・にんじん	たまねぎ・グリーンピース・セロリ	精白米・精麦	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ・一味とうがらし	612	716
	ブロッコリーのサラダ	ミックスビーンズ		ブロッコリー	きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	20.3	23.6
	わかめスープ	ハム	わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ		なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
30 (火)	麦ごはん・あさりのつくだ煮・牛乳	あさりのつくだ煮	牛乳			精白米・精麦			615	733
	ぶた肉と野菜のいためもの	ぶた肉・みそ		にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・しょうが	さとう	なたね油	しょうゆ	25.7	29.7
	けんちん汁	とうふ・油あげ		ねぎ	ごぼう・たけのこ	こんにゃく		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
31 (水)	中華風たきこみおこわ・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・もち米・さとう	ごま油・なたね油	しょうゆ	602	713
	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			ドレッシング	21.4	24.3
	ワンタンスープ	ぶた肉		チンゲンサイ	たまねぎ	タンメン	ごま油・なたね油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
32 (木)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			673	804
	ポークビーンズ	大豆・ぶた肉 ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・さとう	なたね油・バター	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	27.6	32.8
	夏みかんサラダ				キャベツ・きゅうり・夏みかん			ドレッシング		
33 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			612	727
	焼きどうふのみそそば煮	焼きどうふ ぶた肉・みそ		チンゲンサイ にんじん・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	24.4	28.2
	香りあえ			小松菜・にんじん	キャベツ		ごま	ドレッシング		

5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	脂肪エネルギー比	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
小学生 (中学年)	640	24.6	18.7	26.3%	336	94	2.6	3.1	228	0.65	0.57	26	5.4	2.7
中学生	771	29.2	21.3	24.9%	369	110	3.1	3.6	259	0.80	0.64	30	6.6	3.2

※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、学校へお申し出ください。

※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。

※16日小型コッペパン (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、学校へお申し出ください。

※高松市学校給食会のホームページに「学校給食費の状況」について掲載しています。⇒ <http://www.takamatsu-gk.jp/>

※「ふるさとの食再発見週間」 (5月は15～19日) に、郷土料理や地場産物を多く取り入れた献立の日をかがわ「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ます。



▼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



5月分学校給食献立表

平成 29 年 5 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	小学校	中学校
		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		エネルギー (kcal)	
		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		たんぱく質 (g)	
1 (月)	手まきずし・牛乳	まぐろの油づけ かに風味かまぼこ	牛乳・のり	にんじん	きゅうり・たくあん	精白米・さとう	マヨネーズ	こんぶ (だし)	742	863
	わかたけ汁	うずらたまご	わかめ	ねぎ	たまねぎ・たけのこ			しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	23.7	28.2
	かしわもち (小中のみ)					かしわもち (小中のみ)				
2 (火)	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	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	604	719
	ナムル			にんじん	もやし・きゅうり・にんにく	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・一味とうがらし	19.9	22.9
	トック入りわかめスープ	ハム	わかめ	ねぎ	たまねぎ	トック	ごま・なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
8 (月)	きなこっ茶あげパン (コッペパン)・牛乳	青大豆きなこ	牛乳	茶		コッペパン・さとう	なたね油		617	798
	肉だんごのスープ	肉だんご		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・たけのこ・しいたけ・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		
	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・なたね油・ごま油	しょうゆ	22.8	30.0
9 (火)	ヨーグルト (中のみ)		ヨーグルト (中のみ)							
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			620	755
	さばの煮つけ	さばの煮つけ								
10 (水)	スナッペンどうのサラダ			スナッペンどう・にんじん	キャベツ・とうもろこし	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ	25.0	30.3
	とうふのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ		ねぎ	たまねぎ			にぼし (だし)		
	みそラーメン・牛乳	ぶた肉・みそ	牛乳	にんじん・ねぎ	キャベツ・もやし・たけのこ にんにく	中華めん さとう・でんぶん	ごま油	がらスープ・しょうゆ チキンコンソメ・トウバンジャン	637	794
11 (木)	さつまいもといりこのはちみつあえ		小にぼし			さつまいも はちみつ・さとう	なたね油	しょうゆ	24.9	30.6
	ミニトマト			ミニトマト						
	えんどうごはん・牛乳		牛乳		えんどう豆	精白米		こんぶ (だし)	612	720
12 (金)	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・にぼし (だし)・こんぶ (だし)	23.8	27.5
	新たまねぎのみそ汁	かまぼこ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しめじ			にぼし (だし)		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			594	702
13 (土)	八宝菜	ぶた肉・いか うずらたまご		にんじん	キャベツ・たまねぎ・たけのこ しいたけ・しょうが	でんぶん	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ	24.7	28.4
	中華サラダ			にんじん	もやし・きゅうり			ドレッシング		
	全粒粉パン いちごジャム (小中のみ)・牛乳		牛乳			全粒粉パン いちごジャム (小中のみ)			649	775
15 (月)	ウインナーと野菜のスープ煮	ウインナー 白いんげん豆・ベーコン		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ・セロリ	マカロニ		がらスープ・チキンコンソメ	22.5	26.7
	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			
	ガーリックピラフ (麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆・にんにく	精白米・精麦	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ	654	768
16 (火)	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	21.6	24.6
	うずらたまごとチンゲンサイのスープ	うずらたまご・ベーコン	チンゲンサイ・にんじん		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		
	小型コッペパン (袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン (袋入り)			651	759
17 (水)	スパゲティミートソース	牛肉・ぶた肉	粉チーズ	にんじん・ピーマン	たまねぎ・にんにく	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	24.6	28.3
	イタリアンサラダ			ブロッコリー・ピーマン	キャベツ・とうもろこし			ドレッシング		
	小夏みかん (小中のみ)				小夏みかん (小中のみ)					
18 (木)	麦ごはん・ひじきのり (小中のみ)・牛乳		牛乳・ひじきのり (小中のみ)			精白米・精麦			682	808
	魚のごまあげ	メルルーサ			しょうが	でんぶん・小麦粉	なたね油・ごま	しょうゆ		
	そら豆の塩ゆで				そら豆				26.2	30.1
19 (金)	さつま汁	麦みそ		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)		
	大豆ごはん (発芽玄米入り)・牛乳	とり肉・大豆・油あげ	牛乳	にんじん	えだ豆	精白米・発芽玄米・さとう	なたね油	しょうゆ	590	787
	くきわかめのきんぴら	てんぶら	くきわかめ	にんじん	たけのこ・ごぼう	こんにゃく・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	24.1	29.5
22 (月)	すまし汁	とうふ		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)		
	ココアワッフル (中のみ)					ココアワッフル (中のみ)				
	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・グリーンピース・エリンギ にんにく	精白米・精麦・じゃがいも 小麦粉・さとう	なたね油・バター	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	696	820
23 (火)	野菜サラダ			ブロッコリー・にんじん	キャベツ・きゅうり			ドレッシング	23.0	26.2
	小にぼし		小にぼし							
	みかんジュース (小中のみ)				みかんジュース (小中のみ)					
24 (水)	麦ごはん・ふりかけ (小中のみ)・牛乳		牛乳			精白米・精麦		ふりかけ (小中のみ)	653	775
	こうやどうふのたまごとじ	たまご・とり肉 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・にぼし (だし)	30.4	35.4
	春大根のみそ汁	油あげ・みそ		ねぎ	だいこん・たまねぎ・えのきたけ			にぼし (だし)		
25 (木)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			638	839
	さごしのレモンソース	さごし			レモン	でんぶん・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん		
	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			ドレッシング	27.8	38.5
26 (金)	コンソメスープ	ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・セロリ	じゃがいも	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ		
	チーズ (中のみ)		チーズ (中のみ)							
	親子どんぶり (麦ごはん)・牛乳	たまご・とり肉	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ	精白米・精麦 さとう・でんぶん		しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)	652	771
29 (月)	かんぴょうのあえもの		こんぶ	にんじん	きゅうり・かんぴょう			ドレッシング	27.4	31.5
	お茶ビーンズ	大豆・青大豆きなこ		茶		さとう・でんぶん	なたね油			
	ジャンバラヤ (麦入り)・牛乳	えび・ウインナー	牛乳	トマト・にんじん	たまねぎ・グリーンピース・セロリ	精白米・精麦	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ・一味とうがらし	612	716
30 (火)	ブロッコリーのサラダ	ミックスビーンズ		ブロッコリー	きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	20.3	23.6
	わかめスープ	ハム	わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ		なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	麦ごはん・あさりのつくだ煮 (小中のみ)・牛乳	あさりのつくだ煮(小中のみ)	牛乳			精白米・精麦			615	733
31 (水)	ぶた肉と野菜のいためもの	ぶた肉・みそ		にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・しょうが	さとう	なたね油	しょうゆ	25.7	29.7
	けんちん汁	とうふ・油あげ		ねぎ	ごぼう・たけのこ	こんにゃく		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	中華風たきこみおこわ・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・もち米・さとう	ごま油・なたね油	しょうゆ	602	713
32 (土)	切りぼし大根のサラダ		こんぶ	にんじん	きゅうり・切りぼし大根・とうもろこし			ドレッシング	21.4	24.3
	ワンタンスープ	ぶた肉		チンゲンサイ	たまねぎ	タンメン	ごま油・なたね油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			673	804
33 (日)	ポークビーンズ	大豆・ぶた肉 ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・さとう	なたね油・バター	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	27.6	32.8
	夏みかんサラダ				キャベツ・きゅうり・夏みかん			ドレッシング		

5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	脂肪エネルギー比	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
小学生 (中学年)	640	24.4	18.7	26.3%	328	93	2.5	3.1	223	0.65	0.57	25	5.4	2.8
中学生	771	29.0	21.3	24.8%	360	109	3.0	3.6	253	0.79	0.64	29	6.6	3.3

※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、学校へお申し出ください。

※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。

※17日小型コッペパン (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、学校へお申し出ください。

※高松市学校給食会のホームページに「学校給食費の状況」について掲載しています。⇒ <http://www.takamatsu-gk.jp/>

※「ふるさとの食再発見週間」 (5月は15～19日) に、郷土料理や地場産物を多く取り入れた献立の日をかかわ「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ます。



B	鶴尾小・前田小・林小・香西小・弦打小・下笠居小・太田南小・附属小・鶴尾中・勝賀中・下笠居中・太田中・弦打幼
---	---

▼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

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	小学校	中学校
		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		エネルギー (kcal)	
		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		たんぱく質 (g)	
1 (月)	手まきずし・牛乳	まぐろの油づけ かに風味かまぼこ	牛乳・のり	にんじん	きゅうり・たくあん	精白米・さとう	マヨネーズ	こんぶ (だし)	742	863
	わかたけ汁	うずらたまご	わかめ	ねぎ	たまねぎ・たけのこ			しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	23.7	28.2
	かしわもち					かしわもち				
2 (火)	麦ごはん・あさりのつくだ煮 (小中のみ)・牛乳	あさりのつくだ煮(小中のみ)	牛乳			精白米・精麦			697	845
	さごしのからあげ	さごし				米粉	なたね油			
	たけのことふきの土佐煮	油あげ・かつおぶし		にんじん	たけのこ・ふき	さとう		しょうゆ・みりん・にぼし (だし)	28.9	35.5
	みそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ			にぼし (だし)		
8 (月)	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	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	604	719
	ナムル			にんじん	もやし・きゅうり・にんにく	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・一味とうがらし		
	トック入りわかめスープ	ハム	わかめ	ねぎ	たまねぎ	トック	ごま・なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	19.9	22.9
9 (火)	きなこっ茶あげパン (コッペパン)・牛乳	青大豆きなこ	牛乳	茶		コッペパン・さとう	なたね油		617	798
	肉だんごのスープ	肉だんご		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・たけのこ・しいたけ・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		
	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・なたね油・ごま油	しょうゆ	22.8	30.0
	ヨーグルト (中のみ)		ヨーグルト (中のみ)							
10 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			620	755
	さばの煮つけ	さばの煮つけ								
	スナッペンどうのサラダ			スナッペンどう・にんじん	キャベツ・とうもろこし	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ	25.0	30.3
とうふのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ		ねぎ	たまねぎ			にぼし (だし)			
11 (木)	みそラーメン・牛乳	ぶた肉・みそ	牛乳	にんじん・ねぎ	キャベツ・もやし・たけのこ にんにく	中華めん さとう・でんぶん	ごま油	がらスープ・しょうゆ チキンコンソメ・トウバンジャン	637	794
	さつまいもといりこのはちみつあえ		小にぼし			さつまいも はちみつ・さとう	なたね油	しょうゆ		
	ミニトマト			ミニトマト					24.9	30.6
12 (金)	えんどうごはん・牛乳		牛乳		えんどう豆	精白米		こんぶ (だし)	612	720
	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・にぼし (だし)・こんぶ (だし)		
	新たまねぎのみそ汁	かまぼこ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しめじ			にぼし (だし)	23.8	27.5
15 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			594	702
	八宝菜	ぶた肉・いか うずらたまご		にんじん	キャベツ・たまねぎ・たけのこ しいたけ・しょうが	でんぶん	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ		
	中華サラダ			にんじん	もやし・きゅうり			ドレッシング	24.7	28.4
16 (火)	全粒粉パン いちごジャム (小中のみ)・牛乳		牛乳			全粒粉パン いちごジャム (小中のみ)			649	775
	ウインナーと野菜のスープ煮	ウインナー 白いんげん豆・ベーコン		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ・セロリ	マカロニ		がらスープ・チキンコンソメ		
	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		22.5	26.7
17 (水)	ガーリックピラフ (麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆・にんにく	精白米・精麦	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ	654	768
	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
	うずらたまごとチンゲンサイのスープ	うずらたまご・ベーコン		チンゲンサイ・にんじん	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	21.6	24.6
	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
18 (木)	スパゲティミートソース	牛肉・ぶた肉	粉チーズ	にんじん・ピーマン	たまねぎ・にんにく	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	630	732
	イタリアンサラダ			ブロッコリー・ピーマン	キャベツ・とうもろこし			ドレッシング		
	小夏みかん (小中のみ)				小夏みかん (小中のみ)				25.2	29.0
	麦ごはん・ひじきのり (小中のみ)・牛乳		牛乳・ひじきのり (小中のみ)			精白米・精麦				
19 (金)	魚のごまあげ	メルルーサ			しょうが	でんぶん・小麦粉	なたね油・ごま	しょうゆ	682	808
	そら豆の塩ゆで				そら豆					
	さつま汁	麦みそ		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)	26.2	30.1
22 (月)	大豆ごはん (発芽玄米入り)・牛乳	とり肉・大豆・油あげ	牛乳	にんじん	えだ豆	精白米・発芽玄米・さとう	なたね油	しょうゆ	590	787
	くきわかめのきんぴら	てんぷら	くきわかめ	にんじん	たけのこ・ごぼう	こんにゃく・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)		
	すまし汁	とうふ		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)	24.1	29.5
	ココアワッフル (中のみ)					ココアワッフル (中のみ)				
23 (火)	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・グリーンピース・エリンギ にんにく	精白米・精麦・じゃがいも 小麦粉・さとう	なたね油・バター	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	696	820
	野菜サラダ			ブロッコリー・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						23.0	26.2
	みかんジュース (小中のみ)				みかんジュース (小中のみ)					
24 (水)	麦ごはん・ふりかけ (小中のみ)・牛乳		牛乳			精白米・精麦		ふりかけ (小中のみ)	653	775
	こうやどうふのたまごとじ	たまご・とり肉 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・にぼし (だし)		
	春大根のみそ汁	油あげ・みそ		ねぎ	だいこん・たまねぎ・えのきたけ			にぼし (だし)	30.4	35.4
25 (木)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			638	839
	さごしのレモンソース	さごし			レモン	でんぶん・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん		
	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			ドレッシング	27.8	38.5
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・セロリ	じゃがいも	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ		
	チーズ (中のみ)		チーズ (中のみ)							
26 (金)	親子どんぶり (麦ごはん)・牛乳	たまご・とり肉	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ	精白米・精麦 さとう・でんぶん		しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)	652	771
	かんぴょうのあえもの		こんぶ	にんじん	きゅうり・かんぴょう			ドレッシング	27.4	31.5
	お茶ビーンズ	大豆・青大豆きなこ		茶	さとう・でんぶん	なたね油				
29 (月)	ジャンバラヤ (麦入り)・牛乳	えび・ウインナー	牛乳	トマト・にんじん	たまねぎ・グリーンピース・セロリ	精白米・精麦	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ・一味とうがらし	612	716
	ブロッコリーのサラダ	ミックスビーンズ		ブロッコリー	きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	20.3	23.6
	わかめスープ	ハム	わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ		なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
30 (火)	麦ごはん・あさりのつくだ煮 (小中のみ)・牛乳	あさりのつくだ煮(小中のみ)	牛乳			精白米・精麦			615	733
	ぶた肉と野菜のいためもの	ぶた肉・みそ		にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・しょうが	さとう	なたね油	しょうゆ		
	けんちん汁	とうふ・油あげ		ねぎ	ごぼう・たけのこ	こんにゃく		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	25.7	29.7
31 (水)	中華風たきこみおこわ・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・もち米・さとう	ごま油・なたね油	しょうゆ	602	713
	切りぼし大根のサラダ		こんぶ	にんじん	きゅうり・切りぼし大根・とうもろこし			ドレッシング		
	ワンタンスープ	ぶた肉		チンゲンサイ	たまねぎ	タンメン	ごま油・なたね油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	21.4	24.3

5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	脂肪エネルギー比	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g	
小学生（中学年）	640	24.5	18.5	26.1%	326	91	2.6	3.1	223	0.65	0.57	24	5.3	2.8
中学生	772	29.1	21.2	24.7%	357	107	3.1	3.6	253	0.79	0.65	27	6.4	3.4

※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、学校へお申し出ください。

※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。

※高松市学校給食会のホームページに「学校給食費の状況」について掲載しています。⇒ <http://www.takamatsu-gk.jp/>

※「ふるさとの食再発見週間」（5月は15～19日）に、郷土料理や地場産物を多く取り入れた献立の日をかがわ「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ます。

C 川岡小・円座小・檀紙小・川島小・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・浅野幼

▼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



食材産地について





5月分学校給食献立表

平成 29 年 5 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		小学校 中学校 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
			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		
1 (月)	手まぎずし・牛乳	まぐろの油づけ かに風味かまぼこ	牛乳・のり	にんじん	きゅうり・たくあん	精白米・さとう	マヨネーズ	こんぶ (だし)	742	863
	わかたけ汁	うずらたまご	わかめ	ねぎ	たまねぎ・たけのこ			しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	23.7	28.2
	かしわもち (小中のみ)					かしわもち (小中のみ)				
2 (火)	たけのこごはん・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳	にんじん	たけのこ・えだ豆	精白米・さとう		しょうゆ・こんぶ (だし)	597	799
	きんぴら	てんぷら		にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし		
	かきたま汁	たまご		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	でんぶん		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	23.2	27.9
8 (月)	野菜マフィン (中のみ)					野菜マフィン (中のみ)				
	麦ごはん・あさりのつくだ煮 (小中のみ)・牛乳	あさりのつくだ煮(小中のみ)	牛乳			精白米・精麦			697	845
	さごしのからあげ	さごし				米粉	なたね油			
9 (火)	たけのことふきの土佐煮	油あげ・かつおぶし		にんじん	たけのこ・ふき	さとう		しょうゆ・みりん・にぼし (だし)	28.9	35.5
	みそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ			にぼし (だし)		
	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	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	604	719
10 (水)	ナムル			にんじん	もやし・きゅうり・にんにく	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・一味とうがらし		
	トック入りわかめスープ	ハム	わかめ	ねぎ	たまねぎ	トック	ごま・なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	19.9	22.9
	きなこっ茶あげパン (コッペパン)・牛乳	青大豆きなこ	牛乳	茶		コッペパン・さとう	なたね油		617	798
11 (木)	肉だんごのスープ	肉だんご		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・たけのこ・しいたけ・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		
	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・なたね油・ごま油	しょうゆ	22.8	30.0
	ヨーグルト (中のみ)		ヨーグルト (中のみ)							
12 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			620	755
	さばの煮つけ	さばの煮つけ								
	スナッペンどうのサラダ			スナッペンどう・にんじん	キャベツ・とうもろこし	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ	25.0	30.3
13 (土)	とうふのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ		ねぎ	たまねぎ			にぼし (だし)		
	みそラーメン・牛乳	ぶた肉・みそ	牛乳	にんじん・ねぎ	キャベツ・もやし・たけのこ にんにく	中華めん さとう・でんぶん	ごま油	がらスープ・しょうゆ チキンコンソメ・トウバンジャン	637	794
	さつまいもといりこのはちみつあえ		小にぼし			さつまいも はちみつ・さとう	なたね油	しょうゆ	24.9	30.6
15 (月)	ミニトマト			ミニトマト						
	えんどうごはん・牛乳		牛乳		えんどう豆	精白米		こんぶ (だし)	612	720
	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・にぼし (だし)・こんぶ (だし)	23.8	27.5
16 (火)	新たまねぎのみそ汁	かまぼこ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しめじ			にぼし (だし)		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			594	702
	八宝菜	ぶた肉・いか うずらたまご		にんじん	キャベツ・たまねぎ・たけのこ しいたけ・しょうが	でんぶん	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ	24.7	28.4
17 (水)	中華サラダ			にんじん	もやし・きゅうり			ドレッシング		
	全粒粉パン		牛乳			全粒粉パン いちごジャム (小中のみ)			649	775
	いちごジャム (小中のみ)・牛乳									
18 (木)	ウインナーと野菜のスープ煮	ウインナー 白いんげん豆・ベーコン		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ・セロリ	マカロニ		がらスープ・チキンコンソメ	22.5	26.7
	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			
	ガーリックピラフ (麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆・にんにく	精白米・精麦	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ	654	768
19 (金)	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
	うずらたまごとチンゲンサイのスープ	うずらたまご・ベーコン		チンゲンサイ・にんじん	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	21.6	24.6
	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			630	732
20 (土)	スパゲティミートソース	牛肉・ぶた肉	粉チーズ	にんじん・ピーマン	たまねぎ・にんにく	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		
	イタリアンサラダ			ブロッコリー・ピーマン	キャベツ・とうもろこし			ドレッシング	25.2	29.0
	小夏みかん (小中のみ)				小夏みかん (小中のみ)					
22 (月)	麦ごはん・ひじきのり (小中のみ)・牛乳		牛乳・ひじきのり (小中のみ)			精白米・精麦			682	808
	魚のごまあげ	メルルーサ			しょうが	でんぶん・小麦粉	なたね油・ごま	しょうゆ		
	そら豆の塩ゆで				そら豆				26.2	30.1
23 (火)	さつま汁	麦みそ		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)		
	大豆ごはん (発芽玄米入り)・牛乳	とり肉・大豆・油あげ	牛乳	にんじん	えだ豆	精白米・発芽玄米・さとう	なたね油	しょうゆ	590	787
	くきわかめのきんぴら	てんぷら	くきわかめ	にんじん	たけのこ・ごぼう	こんにゃく・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)		
24 (水)	すまし汁	とうふ		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)	24.1	29.5
	ココアワッフル (中のみ)					ココアワッフル (中のみ)				
	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・グリーンピース・エリンギ にんにく	精白米・精麦・じゃがいも 小麦粉・さとう	なたね油・バター	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	696	820
25 (木)	野菜サラダ			ブロッコリー・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						23.0	26.2
	みかんジュース (小中のみ)				みかんジュース (小中のみ)					
26 (金)	麦ごはん・ふりかけ (小中のみ)・牛乳		牛乳			精白米・精麦		ふりかけ (小中のみ)	653	775
	こうやどうふのたまごとじ	たまご・とり肉 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・にぼし (だし)	30.4	35.4
	春大根のみそ汁	油あげ・みそ		ねぎ	だいこん・たまねぎ・えのきたけ			にぼし (だし)		
27 (土)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	さごしのレモンソース	さごし			レモン	でんぶん・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	638	839
	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			ドレッシング		
28 (日)	コンソメスープ	ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・セロリ	じゃがいも	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ	27.8	38.5
	チーズ (中のみ)		チーズ (中のみ)							
	親子どんぶり (麦ごはん)・牛乳	たまご・とり肉	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ	精白米・精麦 さとう・でんぶん		しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)	652	771
29 (月)	かんぴょうのあえもの		こんぶ	にんじん	きゅうり・かんぴょう			ドレッシング	27.4	31.5
	お茶ビーンズ	大豆・青大豆きなこ		茶		さとう・でんぶん	なたね油			
	ジャンバラヤ (麦入り)・牛乳	えび・ウインナー	牛乳	トマト・にんじん	たまねぎ・グリーンピース・セロリ	精白米・精麦	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ・一味とうがらし	612	716
30 (火)	ブロッコリーのサラダ	ミックスビーンズ		ブロッコリー	きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	20.3	23.6
	わかめスープ	ハム	わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ		なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	麦ごはん・あさりのつくだ煮 (小中のみ)・牛乳	あさりのつくだ煮(小中のみ)	牛乳			精白米・精麦			615	733
31 (水)	ぶた肉と野菜のいためもの	ぶた肉・みそ		にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・しょうが	さとう	なたね油	しょうゆ		
	けんちん汁	とうふ・油あげ		ねぎ	ごぼう・たけのこ	こんにゃく		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	25.7	29.7

5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	脂肪エネルギー比	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
小学生 (中学年)	640	24.6	18.6	26.1%	328	92	2.6	3.1	229	0.64	0.58	24	5.4	2.8
中学生	776	29.3	21.5	24.9%	363	108	3.2	3.6	262	0.78	0.65	28	6.5	3.2

※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、学校へお申し出ください。

※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。

※高松市学校給食会のホームページに「学校給食費の状況」について掲載しています。⇒ <http://www.takamatsu-gk.jp/>

※「ふるさとの食再発見週間」 (5月は15～19日)に、郷土料理や地場産物を多く取り入れた献立の日をかがわ「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ます。



D	木太小・古高松小・屋島小・川添小・木太南小・古高松南小・屋島東小・屋島西小・牟礼小・牟礼北小・牟礼南小・庵治小・屋島中・協和中・古高松中・牟礼中・庵治中・栗山幼・田井幼・大町幼
---	--

▼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



5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	小学校	中学校
		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		エネルギー (kcal)	
		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		たんぱく質 (g)	
1 (月)	手まぎずし・牛乳	まぐろの油づけ かに風味かまぼこ	牛乳・のり	にんじん	きゅうり・たくあん	精白米・さとう	マヨネーズ	こんぶ (だし)	742	863
	わかたけ汁	うずらたまご	わかめ	ねぎ	たまねぎ・たけのこ			しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	23.7	28.2
	かしわもち (小中のみ)					かしわもち (小中のみ)				
2 (火)	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	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	604	719
	ナムル			にんじん	もやし・きゅうり・にんにく	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・一味とうがらし	19.9	22.9
	トック入りわかめスープ	ハム	わかめ	ねぎ	たまねぎ	トック	ごま・なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
8 (月)	きなこっ茶あげパン (コッペパン)・牛乳	青大豆きなこ	牛乳	茶		コッペパン・さとう	なたね油		617	798
	肉だんごのスープ	肉だんご		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・たけのこ・しいたけ・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		
	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・なたね油・ごま油	しょうゆ	22.8	30.0
9 (火)	ヨーグルト (中のみ)		ヨーグルト (中のみ)							
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			620	755
	さばの煮つけ	さばの煮つけ								
10 (水)	スナッペンえんどうのサラダ			スナッペンえんどう・にんじん	キャベツ・とうもろこし	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ	25.0	30.3
	とうふのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ		ねぎ	たまねぎ			にぼし (だし)		
	みそラーメン・牛乳	ぶた肉・みそ	牛乳	にんじん・ねぎ	キャベツ・もやし・たけのこ にんにく	中華めん さとう・でんぶ	ごま油	がらスープ・しょうゆ チキンコンソメ・トウバンジャン	637	794
11 (木)	さつまいもといりこのはちみつあえ		小にぼし			さつまいも はちみつ・さとう	なたね油	しょうゆ	24.9	30.6
	ミニトマト			ミニトマト						
	えんどうごはん・牛乳		牛乳		えんどう豆	精白米		こんぶ (だし)	612	720
12 (金)	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・にぼし (だし)・こんぶ (だし)	23.8	27.5
	新たまねぎのみそ汁	かまぼこ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しめじ			にぼし (だし)		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			594	702
15 (月)	八宝菜	ぶた肉・いか うずらたまご		にんじん	キャベツ・たまねぎ・たけのこ しいたけ・しょうが	でんぶ	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ	24.7	28.4
	中華サラダ			にんじん	もやし・きゅうり			ドレッシング		
	全粒粉パン いちごジャム (小中のみ)・牛乳		牛乳			全粒粉パン いちごジャム (小中のみ)			649	775
16 (火)	ウインナーと野菜のスープ煮	ウインナー 白いんげん豆・ベーコン		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ・セロリ	マカロニ		がらスープ・チキンコンソメ	22.5	26.7
	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			
	ガーリックピラフ (麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆・にんにく	精白米・精麦	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ	654	768
17 (水)	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	21.6	24.6
	うずらたまごとチンゲンサイのスープ	うずらたまご・ベーコン		チンゲンサイ・にんじん	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		
	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			630	732
18 (木)	スパゲティミートソース	牛肉・ぶた肉	粉チーズ	にんじん・ピーマン	たまねぎ・にんにく	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	25.2	29.0
	イタリアンサラダ			ブロッコリー・ピーマン	キャベツ・とうもろこし			ドレッシング		
	小夏みかん (小中のみ)				小夏みかん (小中のみ)					
19 (金)	麦ごはん・ひじきのり (小中のみ)・牛乳		牛乳・ひじきのり (小中のみ)			精白米・精麦			682	808
	魚のごまあげ	メルルーサ			しょうが	でんぶ・小麦粉	なたね油・ごま	しょうゆ		
	そら豆の塩ゆで				そら豆				26.2	30.1
22 (月)	さつま汁	麦みそ		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)		
	大豆ごはん (発芽玄米入り)・牛乳	とり肉・大豆・油あげ	牛乳	にんじん	えだ豆	精白米・発芽玄米・さとう	なたね油	しょうゆ	590	787
	くきわかめのきんぴら	てんぶら	くきわかめ	にんじん	たけのこ・ごぼう	こんにゃく・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	24.1	29.5
23 (火)	すまし汁	とうふ		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)		
	ココアワッフル (中のみ)					ココアワッフル (中のみ)				
	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・グリーンピース・エリンギ にんにく	精白米・精麦・じゃがいも 小麦粉・さとう	なたね油・バター	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	696	820
24 (水)	野菜サラダ			ブロッコリー・にんじん	キャベツ・きゅうり			ドレッシング	23.0	26.2
	小にぼし		小にぼし							
	みかんジュース (小中のみ)				みかんジュース (小中のみ)					
25 (木)	麦ごはん・ふりかけ (小中のみ)・牛乳		牛乳			精白米・精麦		ふりかけ (小中のみ)	653	775
	こうやどうふのたまごとじ	たまご・とり肉 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・にぼし (だし)	30.4	35.4
	春大根のみそ汁	油あげ・みそ		ねぎ	だいこん・たまねぎ・えのきたけ			にぼし (だし)		
26 (金)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			638	839
	さごしのレモンソース	さごし			レモン	でんぶ・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん		
	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			ドレッシング	27.8	38.5
29 (月)	コンソメスープ	ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・セロリ	じゃがいも	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ		
	チーズ (中のみ)		チーズ (中のみ)							
	親子どんぶり (麦ごはん)・牛乳	たまご・とり肉	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ	精白米・精麦 さとう・でんぶ		しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)	652	771
30 (火)	かんぴょうのあえもの		こんぶ	にんじん	きゅうり・かんぴょう			ドレッシング	27.4	31.5
	お茶ビーンズ	大豆・青大豆きなこ		茶		さとう・でんぶ	なたね油			
	ジャンバラヤ (麦入り)・牛乳	えび・ウインナー	牛乳	トマト・にんじん	たまねぎ・グリーンピース・セロリ	精白米・精麦	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ・一味とうがらし	612	716
31 (水)	ブロッコリーのサラダ	ミックスビーンズ		ブロッコリー	きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	20.3	23.6
	わかめスープ	ハム	わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ		なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	麦ごはん・あさりのつくだ煮 (小中のみ)・牛乳	あさりのつくだ煮 (小中のみ)	牛乳			精白米・精麦			614	732
32 (木)	ぶた肉と野菜のいためもの	ぶた肉・みそ		にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・しょうが	さとう	なたね油	しょうゆ	25.6	29.6
	けんちん汁	とうふ・油あげ		ねぎ	ごぼう・たけのこ	こんにゃく		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	中華風たきこみおこわ・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・もち米・さとう	ごま油・なたね油	しょうゆ	601	712
33 (火)	切りぼし大根のサラダ		こんぶ	にんじん	きゅうり・切りぼし大根・とうもろこし			ドレッシング	21.3	24.2
	ワンタンスープ	ぶた肉		チンゲンサイ	たまねぎ	タンメン	ごま油・なたね油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			673	804
34 (水)	ポークビーンズ	大豆・ぶた肉 ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・さとう	なたね油・バター	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	27.6	32.8
	夏みかんサラダ				キャベツ・きゅうり・夏みかん			ドレッシング		

5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	脂肪エネルギー比	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
小学生 (中学年)	639	24.4	18.6	26.3%	327	92	2.4	3.1	223	0.66	0.58	25	5.4	2.8
中学生	770	29.0	21.2	24.8%	358	107	2.9	3.6	253	0.81	0.65	29	6.6	3.3

※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、学校へお申し出ください。

※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。

※高松市学校給食会のホームページに「学校給食費の状況」について掲載しています。⇒ <http://www.takamatsu-gk.jp/>

※「ふるさとの食再発見週間」 (5月は15～19日) に、郷土料理や地場産物を多く取り入れた献立の日をかかわ「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ます。





5月分学校給食献立表

平成 29 年 5 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				小学校	中学校
		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			エネルギー (kcal)	
		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			たんぱく質 (g)	
1 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			601	716	
	がんもどきとひじきのうま煮	牛肉・がんもどき・大豆	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・けずりぶし (だし)	23.8	27.6	
	おかかあえ	かつおぶし		小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ・みりん			
2 (火)	ごはん・あさりのつくだ煮・牛乳	あさりのつくだ煮	牛乳			精白米			607	776	
	ぶた肉とごぼうの煮もの	ぶた肉		にんじん	ごぼう・えだ豆	こんにゃく・さとう でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん	22.9	26.0	
	かんぴょうのあえもの かしわもち		こんぶ	にんじん	きゅうり・とうもろこし・かんぴょう	さとう	ごま油	しょうゆ・からし			
8 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			686	835	
	さごしのごまあげ	さごし			しょうが	でんぶん・米粉	なたね油・ごま		26.6	32.9	
	おひたし			小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ・ボン酢			
9 (火)	じゃがいものみそ汁	油あげ・みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ	じゃがいも		にぼし (だし)			
	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			580	722	
	スパゲティミートソース	牛肉・ぶた肉		にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆 にんにく	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	26.2	31.5	
10 (水)	ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー	とうもろこし			ドレッシング			
	カレーピラフ・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・えだ豆・マッシュルーム にんにく	精白米	なたね油・バター	ぶどう酒・カレー粉 チキンコンソメ・ウスターソース	550	645	
	アスパラガスのサラダ			アスパラガス	きゅうり	さとう	オリーブ油・なたね油	りんご酢	18.7	21.3	
11 (木)	コンソメスープ	ベーコン		パセリ		じゃがいも タピオカこんにゃく マカロニ	なたね油	がらスープ・しょうゆ チキンコンソメ			
	えんどうごはん・牛乳		牛乳		えんどう豆	精白米		こんぶ (だし)	631	735	
	こうやどうふのたまごとじ	とり肉・たまご 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	27.5	32.0	
12 (金)	春大根サラダ		こんぶ	にんじん	大根・とうもろこし			ドレッシング			
	ハヤシライス (麦ごはん)・牛乳	牛肉	牛乳・チーズ	トマト・にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆 にんにく	精白米・精麦・じゃがいも 小麦粉・さとう	なたね油・バター	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	665	800	
	夏みかんサラダ				キャベツ・きゅうり・夏みかん			ドレッシング	20.8	25.8	
15 (月)	小にぼし (中のみ)		小にぼし (中のみ)								
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			627	772	
	さばのしょうが煮	さばのしょうが煮							23.0	28.0	
16 (火)	ごまあえ			小松菜・にんじん	もやし		ごま	しょうゆ・みりん			
	新たまねぎのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ			にぼし (だし)			
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			613	723	
17 (水)	じゃがいものうま煮	牛肉		にんじん	たまねぎ・えだ豆	じゃがいも こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ	20.5	23.6	
	小松菜のおひたし			小松菜・にんじん	もやし		ごま	しょうゆ・みりん			
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			615	735	
18 (木)	五目どうふ	とうふ・えび・ハム	牛乳	にんじん	たまねぎ・たけのこ・えだ豆 しょうが	でんぶん	ホイップクリーム なたね油・ごま油	がらスープ・チキンコンソメ	27.1	32.0	
	切りぼし大根のサラダ		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			
	みかんジュース				みかんジュース						
19 (金)	きなこと茶あげパン (コッペパン)・牛乳	青大豆きなこ	牛乳	茶		コッペパン・さとう	なたね油		651	739	
	肉だんごのスープ煮	肉だんご・白いんげん豆		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ・しょうが	こんにゃく寒天	ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	24.9	27.9	
	アーモンドあえ			小松菜・にんじん	もやし	さとう	アーモンド	しょうゆ			
22 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			646	765	
	八宝菜	ぶた肉・うずらたまご なると		にんじん	たまねぎ・キャベツ・たけのこ しいたけ・しょうが	でんぶん	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ	23.3	26.8	
	かぼちゃサラダ			かぼちゃ	とうもろこし			ドレッシング			
23 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			644	766	
	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・えだ豆 ほししいたけ・しょうが・にんにく	でんぶん・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 中華スープねり状・トウバンジャン	23.7	27.2	
	根菜サラダ				ごぼうサラダ・れんこん・とうもろこし						
24 (水)	菜ちりめんごはん・牛乳		牛乳			精白米		菜ちりめんのもと	605	707	
	五目煮豆	大豆・てんぶら	こんぶ	にんじん	たけのこ	こんにゃく・さとう	ごま	しょうゆ・みりん・にぼし (だし)	22.9	26.3	
	みそ汁	とうふ・油あげ・みそ	わかめ	ねぎ	しめじ・しいたけ			にぼし (だし)			
25 (木)	宇和ゴールド				宇和ゴールド						
	みそラーメン・牛乳	うずらたまご ぶた肉・みそ	牛乳	にんじん・ねぎ	もやし・キャベツ・とうもろこし きくらげ・にんにく	中華めん・さとう	ごま油	がらスープ・しょうゆ 中華スープねり状	632	787	
	さつまいものからあげ					さつまいも	なたね油		24.3	29.6	
29 (月)	麦ごはん・ふりかけ (中のみ) 牛乳		牛乳			精白米・精麦		ふりかけ (中のみ)	579	708	
	魚のお茶あげ	赤魚		茶		でんぶん・米粉	なたね油		21.9	28.0	
	ゆかりあえ			小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ・赤じそ粉			
30 (火)	ミニトマト			ミニトマト							
	中華風たきこみごはん・牛乳	焼きぶた	牛乳	にんじん・ねぎ	えだ豆・たけのこ・ほししいたけ	精白米・さとう	ごま油・なたね油	しょうゆ	606	716	
	中華サラダ			にんじん	もやし・きゅうり・にんにく	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・一味とうがらし	21.5	24.4	
31 (水)	はるさめスープ	うずらたまご・ハム		ねぎ	ほししいたけ	はるさめ・でんぶん	ごま油	しょうゆ・中華スープねり状			
	コッペパン・チョコ大豆クリーム・牛乳		牛乳			コッペパン	チョコ大豆クリーム		703	862	
	金時豆のカレー煮	金時豆・うずらたまご 牛肉・ぶた肉		にんじん	たまねぎ	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	25.7	30.8	
32 (火)	グリーンサラダ			アスパラガス	きゅうり・とうもろこし			ドレッシング			
	みかんジュース				みかんジュース						
	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			630	766	
33 (水)	とり肉のはちみつレモンソースかけ	とり肉			レモン	でんぶん・さとう はちみつ・米粉	なたね油	しょうゆ・みりん	31.6	37.9	
	野菜スープ	白いんげん豆・ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・セロリ	マカロニ・こんにゃく寒天		がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ			
	コッペパン ブルーベリージャム・牛乳		牛乳			コッペパン ブルーベリージャム			614	742	
34 (木)	チリコンカン	金時豆・ぶた肉		トマト・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・チリパウダー	24.2	28.6	
	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・とうもろこし	さとう	ごま油・なたね油	しょうゆ			

5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	脂肪エネルギー比	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
小学生（中学年）	628	24.1	18.3	26.2%	321	87	2.3	3.0	240	0.66	0.59	25	5.2	2.3
中学生	751	28.4	20.7	24.8%	350	104	2.9	3.6	271	0.80	0.67	29	6.4	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、学校へお申し出ください。

※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。

※高松市学校給食会のホームページに「学校給食費の状況」について掲載しています。⇒ <http://www.takamatsu-gk.jp/>

※「ふるさとの食再発見週間」 (5月は15～19日) に、郷土料理や地場産物を多く取り入れた献立の日をかかわ「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ます。

E	新番丁小・亀阜小・高松第一小・男木小・紫雲中・高松第一中・男木中
---	----------------------------------

▼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



5月分学校給食献立表

平成 29 年 5 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				小学校	中学校
		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			エネルギー (kcal)	
		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			たんぱく質 (g)	
1 (月)	ごはん・あさりのつくだ煮・牛乳	あさりのつくだ煮	牛乳			精白米			599	702	
	ぶた肉とごぼうの煮もの	ぶた肉		にんじん	ごぼう・えだ豆	こんにゃく・さとう でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん	22.0	25.1	
	かんぴょうのあえもの		こんぶ	にんじん	きゅうり・とうもろこし・かんぴょう	さとう	ごま油	しょうゆ・からし			
2 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			675	790	
	がんもどきとひじきのうま煮	牛肉・がんもどき・大豆	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・けずりぶし (だし)			
	おかかあえ	かつおぶし		小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ・みりん	24.7	28.5	
8 (月)	かしわもち					かしわもち					
	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			580	722	
	スパゲティミートソース	牛肉・ぶた肉		にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆 にんにく	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	26.2	31.5	
9 (火)	ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー	とうもろこし			ドレッシング			
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			686	835	
	さごしのごまあげ	さごし			しょうが	でんぶん・米粉	なたね油・ごま				
10 (水)	おひたし			小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ・ポン酢	26.6	32.9	
	じゃがいものみそ汁	油あげ・みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ	じゃがいも		にぼし (だし)			
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			615	735	
11 (木)	五目どうふ	とうふ・えび・ハム	牛乳	にんじん	たまねぎ・たけのこ・えだ豆 しょうが	でんぶん	ホイップクリーム なたね油・ごま油	がらスープ・チキンコンソメ	27.1	32.0	
	切りぼし大根のサラダ		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			
	みかんジュース				みかんジュース						
12 (金)	ハヤシライス (麦ごはん)・牛乳	牛肉	牛乳・チーズ	トマト・にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆 にんにく	精白米・精麦・じゃがいも 小麦粉・さとう	なたね油・バター	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	665	800	
	夏みかんサラダ				キャベツ・きゅうり・夏みかん			ドレッシング	20.8	25.8	
	小にぼし (中のみ)		小にぼし (中のみ)								
13 (土)	えんどうごはん・牛乳		牛乳		えんどう豆	精白米		こんぶ (だし)	631	735	
	こうやどうふのたまごとじ	とり肉・たまご 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	27.5	32.0	
	春大根サラダ		こんぶ	にんじん	大根・とうもろこし			ドレッシング			
14 (日)	コッペパン ブルーベリージャム・牛乳		牛乳			コッペパン ブルーベリージャム			614	742	
	チリコンカーン	金時豆・ぶた肉		トマト・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・チリパウダー	24.2	28.6	
	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・とうもろこし	さとう	ごま油・なたね油	しょうゆ			
15 (月)	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			630	766	
	とり肉のはちみつレモンソースかけ	とり肉			レモン	でんぶん・さとう はちみつ・米粉	なたね油	しょうゆ・みりん	31.6	37.9	
	野菜スープ	白いんげん豆・ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・セロリ	マカロニ・こんにゃく寒天		がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ			
16 (火)	カレーピラフ・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・えだ豆・マッシュルーム にんにく	精白米	なたね油・バター	ぶどう酒・カレー粉 チキンコンソメ・ウスターソース	550	645	
	アスパラガスのサラダ			アスパラガス	きゅうり	さとう	オリーブ油・なたね油	りんご酢	18.7	21.3	
	コンソメスープ	ベーコン		パセリ		じゃがいも タピオカこんにゃく マカロニ	なたね油	がらスープ・しょうゆ チキンコンソメ			
17 (水)	コッペパン ブルーベリージャム・牛乳		牛乳			コッペパン ブルーベリージャム			614	742	
	チリコンカーン	金時豆・ぶた肉		トマト・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・しょうゆ・がらスープ 中華スープねり状・トウバンジャン	644	766	
	根菜サラダ	とうふ・ぶた肉 みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・たけのこ・えだ豆 ほししいたけ・しょうが・にんにく	でんぶん・さとう	なたね油・ごま油		23.7	27.2	
18 (木)	中華風たぎこみごはん・牛乳	焼きぶた	牛乳	にんじん・ねぎ	えだ豆・たけのこ・ほししいたけ	精白米・さとう	ごま油・なたね油	しょうゆ	606	716	
	中華サラダ			にんじん	もやし・きゅうり・にんにく	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・一味とうがらし	21.5	24.4	
	はるさめスープ	うずらたまご・ハム		ねぎ	ほししいたけ	はるさめ・でんぶん	ごま油	しょうゆ・中華スープねり状			
19 (金)	麦ごはん・ふりかけ (中のみ) 牛乳		牛乳			精白米・精麦		ふりかけ (中のみ)	579	708	
	魚のお茶あげ	赤魚		茶		でんぶん・米粉	なたね油		21.9	28.0	
	ゆかりあえ			小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ・赤じそ粉			
20 (土)	ミニトマト			ミニトマト							
	菜ちりめんごはん・牛乳		牛乳			精白米		菜ちりめんのもと	605	707	
	五目煮豆	大豆・てんぷら	こんぶ	にんじん	たけのこ	こんにゃく・さとう	ごま	しょうゆ・みりん・にぼし (だし)	22.9	26.3	
21 (日)	みそ汁	とうふ・油あげ・みそ	わかめ	ねぎ	しめじ・しいたけ			にぼし (だし)			
	宇和ゴールド				宇和ゴールド						
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			613	723	
22 (月)	じゃがいものうま煮	牛肉		にんじん	たまねぎ・えだ豆	じゃがいも こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ	20.5	23.6	
	小松菜のおひたし			小松菜・にんじん	もやし		ごま	しょうゆ・みりん			
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			627	772	
23 (火)	さばのしょうが煮	さばのしょうが煮							23.0	28.0	
	ごまあえ			小松菜・にんじん	もやし		ごま	しょうゆ・みりん			
	新たまねぎのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ			にぼし (だし)			