



# 6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)
1	いり黒豆のたきこみごはん(発芽玄米入り) 牛乳 きんぴら 新たまねぎのみそ汁	とり肉・黒豆 油あげ	牛乳	にんじん		精白米・発芽玄米 こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ	618	740
2	ドライカレー(ナン)・牛乳 コールスローサラダ マカロニスープ プリン	ぶた肉・牛肉・大豆	牛乳	にんじん・ピーマン	たまねぎ・にんにく・しょうが レーズン	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	627	737
5	菜めし(麦入り)・牛乳 ぶた肉とごぼうの煮もの 和風ごまサラダ	ぶた肉	牛乳	にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにやく・さとう・でんぶん	なたね油	菜めしのもと しょうゆ・みりん	629	733
6	中華どんぶり(麦ごはん)・牛乳 ししゃものからあげ ゆでブロッコリー	ぶた肉・いか	牛乳	にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・たけのこ・しょうが	精白米・精麦・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	620	806
7	えびピラフ(麦入り)・牛乳 ひじきサラダ うずらたまごとチンゲンサイのスープ ブルーベリーゼリー	えび・ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆・とうもろこし	精白米・精麦	バター・なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ	649	767
8	麦ごはん・牛乳 ぶた肉の梅みそ煮 こふきいも けんちん汁	ぶた肉・みそ	牛乳	ねぎ	たまねぎ・梅ぼし・しょうが	さとう	なたね油・ごま	しょうゆ	684	811
9	金時豆のカレー煮 アスパラガスのサラダ みかんジュース	金時豆・ウインナー うずらたまご・とり肉	牛乳・クリームチーズ	にんじん・パセリ	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	740	876
12	ひじきごはん(麦入り)・牛乳 切りほし大根の煮もの 新じゃがいものみそ汁	牛肉・大豆	牛乳・ひじき	にんじん	えだ豆	精白米・精麦・こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ	639	759
13	麦ごはん・牛乳 マーボー豆腐 チンゲンサイのあえもの かえりアーモンド	とうふ・ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ・しょうが にんにく	精白米・精麦	なたね油・ごま油	トマトケチャップ・しょうゆ・がらすープ チキンコンソメ・トウバンジャン	655	775
14	ごはん・あさりのつくだ煮 あつあげのうま煮 夏野菜のあえもの	あさりのつくだ煮 あつあげ・ぶた肉	牛乳	にんじん・さやいんげん	大根	精白米	なたね油	しょうゆ・みりん	663	772
15	麦ごはん・牛乳 ねぶとのなんばんづけ あえもの ふしめん汁 しょうゆ豆		牛乳	ねぎ		精白米・精麦	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし	628	742
16	お茶パン・牛乳 チリコンカーン 野菜としめじのソテー 冷とうみかん	ぶた肉・金時豆 大豆	牛乳	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 ぶどう酒・チキンコンソメ・チリパウダー	672	806
19	カレーピラフ(麦入り)・牛乳 夏みかんサラダ 野菜スープ	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ	精白米・精麦	バター・なたね油	ぶどう酒・カレー粉・チキンコンソメ	630	740
20	食パン・牛乳 海の幸スパゲティ カラフルサラダ ココアワッフル(中のみ)	えび・いか ベーコン	牛乳	トマト・にんじん	たまねぎ・にんにく	食パン	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし	613	790
21	五目チャーハン(麦入り)・牛乳 わかめサラダ 中華スープ	焼きふた	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ	精白米・精麦	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	585	690
22	麦ごはん・牛乳 さばのしょうが煮 アスパラガスのあえもの とん汁 こんぶのつくだ煮	さばのしょうが煮	牛乳	にんじん・ねぎ	ごぼう	精白米・精麦	ごま	しょうゆ・みりん	668	814
23	コッペパン・牛乳 とりとレバーのナッツあげ ゴーヤチャンプルー わかめスープ	とり肉・ぶたレバー粉つき	牛乳	ねぎ	しょうが・にんにく	でんぶん・さとう	なたね油	しょうゆ・トウバンジャン	688	827
26	チキンライス(麦入り)・牛乳 野菜サラダ かぼちゃのスープ	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・グリーンピース	精白米・精麦	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ	628	746
27	麦ごはん・牛乳 じゃがいものそばろ煮 切りほし大根のあえもの 小魚のあまぜ煮	ぶた肉	牛乳	にんじん・さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも・こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ	617	733
28	キムチごはん(麦入り)・牛乳 海そうサラダ うずらたまごのスープ	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・ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	592	700
29	麦ごはん・ふりかけ・牛乳 さんまの梅煮 大根のあえもの かきたま汁	さんまの梅煮	牛乳	にんじん	大根・きゅうり・とうもろこし	精白米・精麦	ふりかけ	しょうゆ・けずりふし(だし)・こんぶ(だし)	612	726
30	セルフハンバーガー(コッペパン) 牛乳 ミネストローネ	おからハンバーグ	牛乳 チーズ(中のみ)	にんじん	キャベツ	コッペパン	なたね油	しょうゆ・けずりふし(だし)・こんぶ(だし)	634	882

### 6月学校給食栄養量(22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)	641	24.2	19.0	26.8%	346	93	2.9	3.2	360	0.73	0.62	32	5.5	2.8
中学生	771	28.5	22.0	25.7%	378	108	3.5	3.8	419	0.89	0.71	37	6.7	3.3

▼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。  
 ※20日食パン(冷凍)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」(6月は15~20日)に、郷土料理や地産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。



A 太田小・三溪小・仏生山小・一宮小・多肥小・十河小・中央小・木太北部小・龍雲中・一宮中・木太中



# 6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 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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			612	727
	焼きとうふのみそそぼろ煮	焼きとうふ・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	ごま油	しょうゆ・一味とうがらし		
	香りあえ			小松菜・にんじん	キャベツ		ごま	ドレッシング	24.4	28.2
2 (金)	いり黒豆のたきこみごはん(発芽玄米入り)牛乳	とり肉・黒豆 油あげ	牛乳	にんじん		精白米・発芽玄米 こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ	618	740
	きんぴら	てんぷら		にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにやく・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし・にぼし(だし)	23.4	27.5
	新たまねぎのみそ汁	みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ・えのきたけ			にぼし(だし)		
5 (月)	ドライカレー(ナン)・牛乳	ぶた肉・牛肉・大豆	牛乳	にんじん・ピーマン	たまねぎ・にんにく・しょうが レーズン	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	627	737
	コールスローサラダ				キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
	マカロニスープ プリン(小中のみ)	白いんげん豆・ベーコン		トマト・にんじん・パセリ	たまねぎ	マカロニ	なたね油	がらすープ・チキンコンソメ・しょうゆ	24.1	27.5
6 (火)	菜めし(麦入り)・牛乳		牛乳			精白米・精麦		菜めしのもと	629	733
	ぶた肉とごぼうの煮もの 和風ごまサラダ	ぶた肉		にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにやく・さとう・でんぶ	なたね油	しょうゆ・みりん ドレッシング	21.2	24.4
	中華どんぶり(麦ごはん)・牛乳	ぶた肉・いか	牛乳	にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・たけのこ・しょうが	精白米・精麦・でんぶ	なたね油・ごま油	しょうゆ・がらすープ・チキンコンソメ	620	806
7 (水)	ししゃものからあげ ゆでブロッコリー					でんぶ	なたね油		24.3	30.6
	えびピラフ(麦入り)・牛乳	えび・ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆・とうもろこし	精白米・精麦	バター・なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ	649	767
	ひじきサラダ うずらたまごとチンゲンサイのスープ ブルーベリーゼリー(小中のみ)	うずらたまご		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	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	23.2	26.5
9 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			684	811
	ぶた肉の梅みそ煮	ぶた肉・みそ		ねぎ	たまねぎ・梅ぼし・しょうが	さとう	なたね油・ごま	しょうゆ		
	こふきいも けんちん汁	とうふ・油あげ		にんじん	ごぼう	こんにやく		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	26.6	30.7
12 (月)	コッペパン・クリームチーズ(小中のみ)・牛乳		牛乳・クリームチーズ(小中のみ)			コッペパン			740	876
	金時豆のカレー煮	金時豆・ウインナー うずらたまご・とり肉		にんじん・パセリ	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	28.3	33.3
	アスパラガスのサラダ みかんジュース(小中のみ)			アスパラガス	きゅうり・キャベツ			ドレッシング		
13 (火)	ひじきごはん(麦入り)・牛乳	牛肉・大豆	牛乳・ひじき	にんじん	えだ豆	精白米・精麦	なたね油	しょうゆ	639	759
	切りほし大根の煮もの 新じゃがいものみそ汁	てんぷら 油あげ・みそ	こんぶ	にんじん	切りほし大根	さとう	ごま油	しょうゆ・みりん・にぼし(だし)	22.9	26.6
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			655	775
14 (水)	マーボー豆腐	とうふ・ぶた肉 みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ・しょうが にんにく	でんぶ・さとう	なたね油・ごま油	トマトケチャップ・しょうゆ・がらすープ チキンコンソメ・トウバンジャン	28.5	33.0
	チンゲンサイのあえもの かえりアーモンド		かえり	チンゲンサイ・にんじん	キャベツ	さとう	アーモンド	みりん・しょうゆ		
	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			663	772
15 (木)	あつあげのうま煮 夏野菜のあえもの	あつあげ・ぶた肉	ひじき	にんじん・さやいんげん	大根	こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	25.4	29.0
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			628	742
	ねぶとのなばんづけ あえもの ふしめん汁 しょうゆ豆(小中のみ)		ねぶと粉つき	ねぎ		さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし	22.7	26.1
19 (月)	お茶パン・牛乳		牛乳			お茶パン			672	806
	チリコンカーン	ぶた肉・金時豆 大豆		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 ぶどう酒・チキンコンソメ・チリパウダー	27.4	32.5
	野菜としめじのソテー 冷とうみかん(小中のみ)	ハム		チンゲンサイ・にんじん	キャベツ・しめじ・とうもろこし みかん(小中のみ)			しょうゆ・チキンコンソメ		
20 (火)	カレーピラフ(麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ	精白米・精麦	バター・なたね油	ぶどう酒・カレー粉・チキンコンソメ	630	740
	夏みかんサラダ 野菜スープ			にんじん・パセリ	きゅうり・キャベツ・夏みかん たまねぎ・セロリ	じゃがいも	なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	20.4	23.3
	小型コッペパン(袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン(袋入り)			655	881
21 (水)	海の幸スパゲティ	えび・いか ベーコン	粉チーズ	トマト・にんじん	たまねぎ・にんにく	スパゲティ・さとう	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・一味とうがらし	25.4	31.8
	カラフルサラダ ココアワッフル(中のみ)			ブロッコリー・パプリカ	キャベツ・とうもろこし	ココアワッフル(中のみ)				
	五目チャーハン(麦入り)・牛乳	焼きぶた	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ	精白米・精麦	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	585	690
22 (木)	わかめサラダ 中華スープ		わかめ	にんじん	きゅうり・キャベツ たまねぎ・えのきたけ		ごま油	ドレッシング がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	22.1	25.2
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			668	814
	さばのしょうが煮 アスパラガスのあえもの とん汁 こんぶのつくだ煮	さばのしょうが煮		アスパラガス	きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	23.7	28.3
26 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			688	827
	とりとレバーのナッツあげ ゴーヤチャンプルー わかめスープ	とり肉・ぶたレバー粉つき とうふ・ベーコン・かつおぶし		ねぎ にんじん	しょうが・にんにく キャベツ・ゴーヤ・もやし	でんぶ・さとう	カシューナッツ・なたね油 なたね油・ごま油	しょうゆ・トウバンジャン しょうゆ・チキンコンソメ	31.5	37.9
	チキンライス(麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・グリーンピース	精白米・精麦	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	628	746
27 (火)	野菜サラダ かぼちゃのスープ			ブロッコリー・にんじん	キャベツ・きゅうり			ドレッシング	21.2	24.2
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			617	733
	じゃがいものそぼろ煮 切りほし大根のあえもの 小魚のあまず煮	ぶた肉		にんじん・さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも・こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ	21.5	24.6
29 (木)	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・ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	592	700
	海そうサラダ うずらたまごのスープ		海そうミックス		キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	21.5	24.6
	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)	612	726
30 (金)	さんまの梅煮 大根のあえもの かきたま汁	さんまの梅煮		にんじん	大根・きゅうり・とうもろこし たまねぎ			ドレッシング しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	21.4	25.0

### 6月学校給食栄養量(22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)	641	24.1	18.8	26.4%	353	95	3.0	3.2	361	0.73	0.62	32	5.4	2.7
中学生	769	28.2	21.5	25.2%	381	111	3.5	3.8	417	0.89	0.69	37	6.5	3.2

▼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。  
 ※21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」(6月は15~20日)に、郷土料理や地産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。





# 6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		小学校	中学校	
		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	調味料他	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 (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		
2 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			612	727
	焼きとうふのみそそぼろ煮	焼きとうふ・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	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)	いり黒豆のたきこみごはん(発芽玄米入り)牛乳	とり肉・黒豆 油あげ	牛乳	にんじん		精白米・発芽玄米 こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ	618	740
	きんぴら	てんぷら		にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにやく・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし・にほし(だし)	23.4	27.5
	新たまねぎのみそ汁	みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ・えのきたけ			にほし(だし)		
6 (火)	ドライカレー(ナン)・牛乳	ぶた肉・牛肉・大豆	牛乳	にんじん・ピーマン	たまねぎ・にんにく・しょうが レーズン	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	627	737
	コールスローサラダ				キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
	マカロニスープ プリン(小中のみ)	白いんげん豆・ベーコン		トマト・にんじん・パセリ	たまねぎ	マカロニ プリン(小中のみ)	なたね油	がらすープ・チキンコンソメ・しょうゆ	24.1	27.5
7 (水)	菜めし(麦入り)・牛乳		牛乳			精白米・精麦		菜めしのもと	629	733
	ぶた肉とごぼうの煮もの 和風ごまサラダ	ぶた肉		にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにやく・さとう・でんぶ	なたね油	しょうゆ・みりん	21.2	24.4
	中華どんぶり(麦ごはん)・牛乳	ぶた肉・いか	牛乳	にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・たけのこ・しょうが	精白米・精麦・でんぶ	なたね油・ごま油	しょうゆ・がらすープ・チキンコンソメ	620	806
8 (木)	ししゃものからあげ ゆでブロッコリー		ししゃも			でんぶ	なたね油		24.3	30.6
	えびピラフ(麦入り)・牛乳	えび・ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆・とうもろこし	精白米・精麦	バター・なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ	649	767
	ひじきサラダ うずらたまごチンゲンサイのスープ ブルーベリーゼリー(小中のみ)		ひじき	にんじん	きゅうり・キャベツ・セロリ			ドレッシング	23.2	26.5
12 (月)	うずらたまごチンゲンサイのスープ ブルーベリーゼリー(小中のみ)	うずらたまご		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・ほししいたけ			がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	23.2	26.5
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			684	811
	ぶた肉の梅みそ煮 こふきいも けんちん汁	ぶた肉・みそ		ねぎ にんじん	たまねぎ・梅ぼし・しょうが	さとう	なたね油・ごま	しょうゆ	26.6	30.7
13 (火)	コッペパン・クリームチーズ(小中のみ)・牛乳		牛乳			コッペパン			740	876
	金時豆のカレー煮 アスパラガスのサラダ みかんジュース(小中のみ)	金時豆・ウインナー うずらたまご・とり肉		にんじん・パセリ	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	28.3	33.3
	ひじきごはん(麦入り)・牛乳	牛肉・大豆	牛乳・ひじき	にんじん	えだ豆	精白米・精麦・こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ	639	759
14 (水)	切りほし大根の煮もの 新じゃがいものみそ汁	てんぷら	こんぶ	にんじん	切りほし大根	さとう	ごま油	しょうゆ・みりん・にほし(だし)	22.9	26.6
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			655	775
	マーボー豆腐 チンゲンサイのあえもの かえりアーモンド	とうふ・ぶた肉 みそ		にんじん・ねぎ チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・しいたけ・しょうが にんにく	でんぶ・さとう	なたね油・ごま油	トマトケチャップ・しょうゆ・がらすープ チキンコンソメ・トウバンジャン	28.5	33.0
16 (金)	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			663	772
	あつあげのうま煮 夏野菜のあえもの	あつあげ・ぶた肉	ひじき	にんじん・さやいんげん	大根	こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	25.4	29.0
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			628	742
19 (月)	ねぶとのなばんづけ あえもの ふしめん汁 しょうゆ豆(小中のみ)		ねぶと粉つき	ねぎ		さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし	22.7	26.1
	お茶パン・牛乳		牛乳			お茶パン			672	806
	チリコンカーン 野菜としめじのソテー 冷とうみかん(小中のみ)	ぶた肉・金時豆 大豆		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 ぶどう酒・チキンコンソメ・チリパウダー	27.4	32.5
21 (水)	カレーピラフ(麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ	精白米・精麦	バター・なたね油	ぶどう酒・カレー粉・チキンコンソメ	630	740
	夏みかんサラダ 野菜スープ				きゅうり・キャベツ・夏みかん			ドレッシング	20.4	23.3
	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			634	854
22 (木)	海の幸スパゲティ カラフルサラダ ココアワッフル(中のみ)	えび・いか ベーコン	粉チーズ	トマト・にんじん	たまねぎ・にんにく	スパゲティ・さとう	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・一味とうがらし	26.0	32.5
	五目チャーハン(麦入り)・牛乳	焼きぶた	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ	精白米・精麦	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	585	690
	わかめサラダ 中華スープ		わかめ	にんじん	きゅうり・キャベツ			ドレッシング	22.1	25.2
26 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			668	814
	さばのしょうが煮 アスパラガスのあえもの とん汁 こんぶのつくだ煮	さばのしょうが煮		アスパラガス	きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	23.7	28.3
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			688	827
27 (火)	とりとレバーのナッツあげ ゴーヤチャンプルー わかめスープ	とり肉・ぶたレバー粉つき		ねぎ	しょうが・にんにく	でんぶ・さとう	カシューナッツ・なたね油	しょうゆ・トウバンジャン	31.5	37.9
	チキンライス(麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・グリーンピース	精白米・精麦	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	628	746
	野菜サラダ かぼちゃのスープ			ブロッコリー・にんじん	キャベツ・きゅうり			ドレッシング	21.2	24.2
29 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			617	733
	じゃがいものそぼろ煮 切りほし大根のあえもの 小魚のあまず煮	ぶた肉		にんじん・さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも・こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ	21.5	24.6
	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・ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	592	700
30 (金)	海そうサラダ うずらたまごのスープ		海そうミックス		キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	21.5	24.6

### 6月学校給食栄養量(22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)	643	24.5	19.1	26.7%	351	96	2.9	3.3	358	0.75	0.63	34	5.5	2.8
中学生	771	28.6	21.7	25.4%	379	111	3.4	3.8	413	0.92	0.71	39	6.7	3.2

▼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」(6月は15~20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。



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



# 6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 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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 (木)	中華風たきこみおこわ・牛乳	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	精白米・もち米・さとう	ごま油・なたね油	しょうゆ	600	719
	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		
	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	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	21.3	24.4
2 (金)	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	トマトケチャップ・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)	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		
6 (火)	いり黒豆のたきこみごはん(発芽玄米入り)牛乳	とり肉・黒豆 油あげ	牛乳	にんじん		精白米・発芽玄米 こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ	618	740
	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・にぼし(だし)	23.4	27.5
	新たまねぎのみそ汁	みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ・えのきたけ			にぼし(だし)		
7 (水)	ドライカレー(ナン)・牛乳	ぶた肉・牛肉・大豆	牛乳	にんじん・ピーマン	たまねぎ・にんにく・しょうが レーズン	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	627	737
	コールスローサラダ				キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
	マカロニスープ プリン(小中のみ)	白いんげん豆・ベーコン		トマト・にんじん・パセリ	たまねぎ	マカロニ プリン(小中のみ)	なたね油	がらすープ・チキンコンソメ・しょうゆ	24.1	27.5
8 (木)	菜めし(麦入り)・牛乳		牛乳			精白米・精麦		菜めしのもと	629	733
	ぶた肉とごぼうの煮もの 和風ごまサラダ	ぶた肉		にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん ドレッシング	21.2	24.4
	中華どんぶり(麦ごはん)・牛乳	ぶた肉・いか	牛乳	にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・たけのこ・しょうが	精白米・精麦・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	620	806
9 (金)	ししゃものからあげ ゆでブロッコリー		ししゃも	ブロッコリー		でんぶん	なたね油		24.3	30.6
	えびピラフ(麦入り)・牛乳	えび・ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆・とうもろこし	精白米・精麦	バター・なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ	649	767
	ひじきサラダ		ひじき	にんじん	きゅうり・キャベツ・セロリ			ドレッシング		
12 (月)	うずらたまごとチンゲンサイのスープ ブルーベリーゼリー(小中のみ)	うずらたまご		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・ほししいたけ	はるさめ ブルーベリーゼリー(小中のみ)	なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	23.2	26.5
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			684	811
	ぶた肉の梅みそ煮 こぶきいも けんちん汁	ぶた肉・みそ		ねぎ	たまねぎ・梅ぼし・しょうが	さとう	なたね油・ごま	しょうゆ	26.6	30.7
14 (水)	コッペパン・クリームチーズ(小中のみ)・牛乳		牛乳			コッペパン			740	876
	金時豆のカレー煮	金時豆・ウインナー うずらたまご・とり肉		にんじん・パセリ	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	28.3	33.3
	アスパラガスのサラダ みかんジュース(小中のみ)			アスパラガス	きゅうり・キャベツ みかんジュース(小中のみ)			ドレッシング		
15 (木)	ひじきごはん(麦入り)・牛乳	牛肉・大豆	牛乳・ひじき	にんじん	えだ豆	精白米・精麦・こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ	639	759
	切りほし大根の煮もの 新じゃがいものみそ汁	てんぷら	こんぶ	にんじん	切りほし大根	さとう	ごま油	しょうゆ・みりん・にぼし(だし)	22.9	26.6
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			655	775
16 (金)	マーボー豆腐 チンゲンサイのあえもの かえりアーモンド	とうふ・ぶた肉 みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・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・がらすープ チキンコンソメ・トウバンジャン	28.5	33.0
	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	チンゲンサイ・にんじん	キャベツ			ドレッシング	663	772
	あつあげのうま煮 夏野菜のあえもの	あつあげ・ぶた肉	ひじき	にんじん・さやいんげん	大根	こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん ドレッシング	25.4	29.0
20 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			628	742
	ねぶとのなんばんづけ あえもの		ねぶと粉つき	ねぎ		さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし	22.7	26.1
	ふしめん汁 しょうゆ豆(小中のみ)	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	ふしめん		にぼし(だし)		
21 (水)	お茶パン・牛乳		牛乳			お茶パン			672	806
	チリコンカン 野菜としめじのソテー 冷とうみかん(小中のみ)	ぶた肉・金時豆 大豆		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 ぶどう酒・チキンコンソメ・チリパウダー	27.4	32.5
	カレーピラフ(麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ	精白米・精麦	バター・なたね油	ぶどう酒・カレー粉・チキンコンソメ	630	740
22 (木)	夏みかんサラダ 野菜スープ			にんじん・パセリ	きゅうり・キャベツ・夏みかん たまねぎ・セロリ	じゃがいも	なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	20.4	23.3
	小型コッペパン(袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン(袋入り)			655	881
	海の幸スパゲティ カラフルサラダ ココアワッフル(中のみ)	えび・いか ベーコン	粉チーズ	トマト・にんじん	たまねぎ・にんにく	スパゲティ・さとう	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・一味とうがらし	25.4	31.8
26 (月)	五目チャーハン(麦入り)・牛乳	焼きふた	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ	精白米・精麦	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	585	690
	わかめサラダ		わかめ	にんじん	きゅうり・キャベツ			ドレッシング	22.1	25.2
	中華スープ	うずらたまご・ハム		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・えのきたけ		ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
27 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			668	814
	さばのしょうが煮 アスパラガスのあえもの とん汁	さばのしょうが煮		アスパラガス	きゅうり・とうもろこし	さつまいも・こんにゃく		ドレッシング にぼし(だし)	23.7	28.3
	こんぶのつくだ煮	ぶた肉・麦みそ	こんぶ	にんじん・ねぎ	ごぼう	さとう	ごま	しょうゆ・みりん		
28 (水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			688	827
	とりとレバーのナッツあげ ゴーヤチャンプルー わかめスープ	とり肉・ぶたレバー粉つき		ねぎ	しょうが・にんにく	でんぶん・さとう	カシューナッツ・なたね油	しょうゆ・トウバンジャン	31.5	37.9
	チキンライス(麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・グリーンピース	精白米・精麦	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	628	746
30 (金)	野菜サラダ かぼちゃのスープ			ブロッコリー・にんじん	キャベツ・きゅうり			ドレッシング	21.2	24.2
	麦ごはん・牛乳	ベーコン	牛乳・生クリーム	かぼちゃ・パセリ	たまねぎ		バター	がらすープ・チキンコンソメ	617	733
	じゃがいものそばろ煮 切りほし大根のあえもの 小魚のあまず煮	ぶた肉	こんぶ	にんじん	たまねぎ きゅうり・切りほし大根・とうもろこし	じゃがいも・こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ ドレッシング ボン酢	21.5	24.6

### 6月学校給食栄養量(22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)	645	24.4	19.0	26.5%	351	97	2.8	3.2	355	0.74	0.62	33	5.5	2.7
中学生	773	28.6	21.7	25.2%	379	112	3.4	3.8	410	0.90	0.70	38	6.7	3.2

▼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、アレルギーのない「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。  
 ※23日小型コッペパン(袋入り)については、アレルギー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」(6月は15~20日)に、郷土料理や地産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。





# 6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			小学校	中学校
		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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 (木)	わかめごはん・牛乳		牛乳			精白米		わかめごはんのもと	573	662
	切りほし大根の煮もの	てんぷら・油あげ	こんぶ	にんじん	切りほし大根	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん		
	ゆかりあえ			小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ・赤じそ粉	17	19.4
2 (金)	みかんジュース				みかんジュース					
	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン			555	677
	ゴーヤチャンプルー	とうふ・ベーコン・かつおぶし		にんじん	キャベツ・ゴーヤ		ごま油	しょうゆ	22.1	26.2
5 (月)	わかめスープ	うずらたまご	わかめ	にんじん	たまねぎ		ごま	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			543	646
	れんごんのきんぴら	てんぷら・牛肉		さやいんげん・にんじん	れんこん	こんにゃく・さとう・でんぶ	ごま油	しょうゆ・七味とうがらし	17.7	20.5
6 (火)	きゅうりとこんぶのあえもの		こんぶ	にんじん	キャベツ・きゅうり		ごま	しょうゆ		
	ドライカレー (ナン)・牛乳	大豆・ぶた肉・牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・レーズン・にんにく・しょうが	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・赤ぶどう酒・チキンコンソメ	617	728
	カラフルサラダ			ブロッコリー	カリフラワー・とうもろこし			ドレッシング		
7 (水)	マカロニスープ	白いんげん豆・ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・マカロニ		がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	25.4	29.1
	プリン					プリン				
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			623	742
8 (木)	さわらのみそつけ焼き	さわらみそつけ								
	根菜のあえもの			にんじん	ごぼうサラダ・れんこん・とうもろこし				23.9	27.6
	ふしめん汁			にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	ふしめん		しょうゆ・かつおぶし(だし)・こんぶ(だし)		
9 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			519	618
	ぶた肉とごぼうの煮もの	ぶた肉	こんぶ	にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・さとう・でんぶ	なたね油	しょうゆ・みりん	18.1	20.7
	小松菜のあえもの	かつおぶし		小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ		
12 (月)	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		691	816
	魚のナッツソースかけ	メルルーサ			しょうが・にんにく	でんぶ・米粉・さとう	なたね油・アーモンド	しょうゆ・トウバンジャン		
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ・マッシュルーム		なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	26	30.9
13 (火)	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・こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・こんぶ(だし)	596	702
	くきわかめのきんぴら	てんぷら・牛肉	くきわかめ	にんじん・さやいんげん	ごぼう	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん	21.3	24.4
	おかかあえ	かつおぶし		にんじん	キャベツ・きゅうり			ドレッシング		
14 (水)	中華どんぶり (ごはん)・牛乳	ぶた肉・いか・うずらたまご	牛乳	チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・たけのこ・しょうが	精白米・でんぶ	なたね油・ごま油	しょうゆ・がらすープ・チキンコンソメ	705	821
	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		
	ミニトマト			ミニトマト					28.7	33.1
15 (木)	みかんジュース				みかんジュース					
	麦ごはん・ひじきのり・牛乳		牛乳・ひじきのり			精白米・精麦			635	747
	焼きどうふのみそそば煮	焼きどうふ・ぶた肉・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・えだ豆・きくらげ・にんにく・しょうが	さとう・でんぶ	ごま油	しょうゆ・七味とうがらし		
16 (金)	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			ドレッシング	26.5	29.7
	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				
	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	669	792
19 (月)	グリーンサラダ			アスパラガス・にんじん	きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	28.1	32.8
	ヨーグルト		ヨーグルト							
	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			735	850
20 (火)	こうやどうふのたまごとじ	ぶた肉・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		
	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・なたね油	しょうゆ	30.9	35.7
	ミックスナッツ						ミックスナッツ			
21 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			615	723
	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	21.3	24.3
	ブロッコリーのごまあえ			ブロッコリー			ごま	しょうゆ・ボン酢		
22 (木)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			587	712
	魚のレモンソースかけ	メルルーサ			レモン	でんぶ・さとう・米粉	なたね油	しょうゆ	24.8	29.5
	ズッキーニとトマトのスープ	ベーコン		トマト・パセリ	たまねぎ・セロリ・ズッキーニ	マカロニ	なたね油	がらすープ・チキンコンソメ		
23 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			642	766
	ぶた肉のしょうが焼き	ぶた肉			たまねぎ・エリンギ・しょうが・にんにく	さとう	なたね油・ごま	しょうゆ・みりん		
	ひじきとツナのあえもの	まぐろの油づけ	ひじき	にんじん	キャベツ			しょうゆ・ボン酢	27.6	31.9
24 (土)	みそ汁	とうふ・みそ	わかめ	ねぎ	しいたけ・ブナビー			にぼし(だし)		
	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			636	778
	ひじきスパゲティ	まぐろの油づけ・ベーコン	ひじき	にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆	スパゲティ	バター・なたね油	しょうゆ	23.5	28.2
25 (日)	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		
	セルフハンバーガー (コッペパン)・牛乳	おからハンバーガー	牛乳・チーズ(中のみ)	にんじん	キャベツ	コッペパン		トマトケチャップ(小)・ケチャップマスタード(中)	622	821
	コーンスープ	白いんげん豆・ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・とうもろこし	コーンスターチ	なたね油	がらすープ・チキンコンソメ	24.6	34.2
26 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			570	679
	あつあげとひじきのうま煮	ぶた肉・大豆・あつあげ	ひじき	にんじん	ごぼう・えだ豆	こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	21.6	24.8
	小松菜のごまあえ			小松菜・にんじん	もやし		ごま	しょうゆ・みりん		
27 (火)	ごはん・味つけのり・牛乳		牛乳・味つけのり			精白米				
	ちくぜん煮	とり肉		にんじん	ごぼう・れんこん・たけのこ	こんにゃく・さとう・でんぶ	ごま油	しょうゆ・けずりぶし(だし)	595	695
	香りあえ			アスパラガス・にんじん	きゅうり・すだち	さとう	ごま	しょうゆ	22.3	25.1
28 (水)	冷とうみかん				みかん					
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			579	688
	ぶたキムチ	ぶた肉		にら	キャベツ・はくさいキムチ・もやし しょうが・にんにく	さとう	ごま油	しょうゆ	24.7	28.6
29 (木)	中華スープ	とうふ・ハム		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	でんぶ	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ・中華スープのもと		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			622	738
	いかのさらさあげ	いか			しょうが	でんぶ・米粉・さとう	なたね油	しょうゆ・カレー粉		
30 (金)	ミニトマト			ミニトマト					24.7	28.4
	とん汁	ぶた肉・麦みそ		にんじん・ねぎ	ごぼう	こんにゃく		にぼし(だし)		
	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・中華スープのもと	614	720
31 (土)	ひじきサラダ	まぐろの油づけ	ひじき	にんじん	キャベツ・とうもろこし			ドレッシング	22.4	25.5
	うずらたまごのスープ	うずらたまご・ベーコン		にんじん	たまねぎ・ほししいたけ	こんにゃく寒天	なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		

### 6月学校給食栄養量 (22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)	616	23.8	18.1	26.4%	339	89	2.4	3.0	229	0.70	0.59	26	4.6	2.2
中学生	751	28.5	21.3	25.5%	366	103	2.8	3.5	258	0.85	0.66	29	5.6	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、アレルギーのない「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」(6月は19~23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。





# 6月分学校給食献立表

平成29年6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 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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 (木)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン		636	778	
	ひじきスパゲティ	まぐろの油づけ・ベーコン	ひじき	にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆	スパゲティ	バター・なたね油	しょうゆ		
	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	23.5 28.2	
2 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦		623	742	
	さわらのみそづけ焼き	さわらみそづけ								
	根菜のあえもの ふしめん汁			にんじん	ごぼうサラダ・れんこん・とうもろこし			しょうゆ・かつおぶし(だし)・こんぶ(だし)	23.9 27.6	
5 (月)	ドライカレー (ナン)・牛乳	大豆・ぶた肉・牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・レーズン・にんにく しょうが	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・赤おとう酒・チキンコンソメ	617 728	
	カラフルサラダ			ブロッコリー	カリフラワー・とうもろこし			ドレッシング		
	マカロニスープ プリン	白いんげん豆・ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・マカロニ プリン		がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	25.4 29.1	
6 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦		543	646	
	れんこんのきんぴら	てんぷら・牛肉		さやいんげん・にんじん	れんこん	こんにゃく・さとう・でんぶ	ごま油	しょうゆ・七味とうがらし		
	きゅうりとこんぶのあえもの		こんぶ	にんじん	キャベツ・きゅうり		ごま	しょうゆ	17.7 20.5	
7 (水)	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン		555	677	
	ゴーヤチャンプルー	とうふ・ベーコン・かつおぶし		にんじん	キャベツ・ゴーヤ		ごま油	しょうゆ		
	わかめスープ	うずらたまご	わかめ	にんじん	たまねぎ		ごま	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	22.1 26.2	
8 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米		615	723	
	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		
	ブロッコリーのごまあえ			ブロッコリー			ごま	しょうゆ・ポン酢	21.3 24.3	
9 (金)	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・こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・こんぶ(だし)	596 702	
	くきわかめのきんぴら	てんぷら・牛肉	くきわかめ	にんじん・さやいんげん	ごぼう	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん		
	おかかあえ	かつおぶし		にんじん	キャベツ・きゅうり			ドレッシング	21.3 24.4	
12 (月)	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	691 816		
	魚のナッツソースかけ	メルルーサ			しょうが・にんにく	でんぶ・米粉・さとう	なたね油・アーモンド	しょうゆ・トウバンジャン		
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ・マッシュルーム	じゃがいも	なたね油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	26 30.9	
13 (火)	麦ごはん・ひじきり・牛乳		牛乳・ひじきり			精白米・精麦		635 747		
	焼きどうふのみそぼろ煮	焼きどうふ・ぶた肉・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・えだ豆・きくらげ・にんにく・しょうが	さとう・でんぶ	ごま油	しょうゆ・七味とうがらし		
	海そうサラダ 小魚入りアーモンド		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			ドレッシング	26.5 29.7	
14 (水)	中華どんぶり (ごはん)・牛乳	ぶた肉・いか・うずらたまご	牛乳	チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・たけのこ・しょうが	精白米・でんぶ	なたね油・ごま油	しょうゆ・がらスープ・チキンコンソメ	705 821	
	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		
	ミニトマト みかんジュース			ミニトマト					28.7 33.1	
15 (木)	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		735 850		
	こうやどうふのたまごとじ	ぶた肉・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		
	アーモンドあえ ミックスナッツ			小松菜・にんじん	もやし	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ	30.9 35.7	
16 (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		669 792		
	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		
	グリーンサラダ ヨーグルト		ヨーグルト	アスパラガス・にんじん	きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	28.1 32.8	
19 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦		519 618		
	ぶた肉とごぼうの煮もの	ぶた肉	こんぶ	にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・さとう・でんぶ	なたね油	しょうゆ・みりん		
	小松菜のあえもの	かつおぶし		小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ	18.1 20.7	
20 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦		642 766		
	ぶた肉のしょうが焼き	ぶた肉			たまねぎ・エリンギ・しょうが・にんにく	さとう	なたね油・ごま	しょうゆ・みりん		
	ひじきとツナのあえもの みそ汁	まぐろの油づけ	ひじき	にんじん	キャベツ			しょうゆ・ポン酢	27.6 31.9	
21 (水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン		587 712		
	魚のレモンソースかけ	メルルーサ			レモン	でんぶ・さとう・米粉	なたね油	しょうゆ		
	ズッキーニとトマトのスープ	ベーコン		トマト・パセリ	たまねぎ・セロリ・ズッキーニ	マカロニ	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ	24.8 29.5	
22 (木)	わかめごはん・牛乳		牛乳			精白米		わかめごはんのもと	573 662	
	切りほし大根の煮もの	てんぷら・油あげ	こんぶ	にんじん	切りほし大根	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん		
	ゆかりあえ みかんジュース			小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ・赤じそ粉	17 19.4	
23 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦		570 679		
	あつあげとひじきのうま煮	ぶた肉・大豆・あつあげ	ひじき	にんじん	ごぼう・えだ豆	こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん		
	小松菜のごまあえ			小松菜・にんじん	もやし		ごま	しょうゆ・みりん	21.6 24.8	
26 (月)	セルフハンバーガー (コッペパン)・牛乳	おからハンバーガー	牛乳・チーズ (中のみ)	にんじん	キャベツ	コッペパン		トマトケチャップ (小)・ケチャップマスタード (中)	622 821	
	コーンスープ	白いんげん豆・ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・とうもろこし	コーンスターチ	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ	24.6 34.2	
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦		579 688		
27 (火)	ぶたキムチ	ぶた肉		にら	キャベツ・はくさいキムチ・もやし しょうが・にんにく	さとう	ごま油	しょうゆ		
	中華スープ	とうふ・ハム		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	でんぶ	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ・中華スープのもと	24.7 28.6	
	ごはん・味つけのり・牛乳		牛乳・味つけのり			精白米		595 695		
28 (水)	ちくぜん煮	とり肉		にんじん	ごぼう・れんこん・たけのこ	こんにゃく・さとう・でんぶ	ごま油	しょうゆ・けずりぶし(だし)		
	香りあえ			アスパラガス・にんじん	きゅうり・すだち	さとう	ごま	しょうゆ		
	冷とうみかん			みかん				22.3 25.1		
29 (木)	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・中華スープのもと	614 720	
	ひじきサラダ	まぐろの油づけ	ひじき	にんじん	キャベツ・とうもろこし			ドレッシング		
	うずらたまごのスープ	うずらたまご・ベーコン		にんじん	たまねぎ・ほししいたけ	こんにゃく寒天	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	22.4 25.5	
30 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦		622 738		
	いかのさらさあげ	いか			しょうが	でんぶ・米粉・さとう	なたね油	しょうゆ・カレー粉		
	ミニトマト とん汁			ミニトマト				24.7 28.4		

### 6月学校給食栄養量 (22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)	616	23.8	18.1	339	89	2.4	3.0	229	0.70	0.59	26	4.6	2.2
中学生	751	28.5	21.3	366	103	2.8	3.5	258	0.85	0.66	29	5.6	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」(6月は19~23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。





# 6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 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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 (木)	麦ごはん・牛乳 焼きとうふのみそそぼろ煮 香りあえ		牛乳			精白米・精麦			612	727
2 (金)	いり黒豆のたきこみごはん(発芽玄米入り)牛乳 きんぴら 新たまねぎのみそ汁	とり肉・黒豆 油あげ	牛乳	にんじん		精白米・発芽玄米 こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ	618	740
5 (月)	ドライカレー(ナン)・牛乳 コールスローサラダ マカロニスープ プリン(小中のみ)	ぶた肉・牛肉・大豆	牛乳	にんじん・ピーマン	たまねぎ・にんにく・しょうが レーズン	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	627	737
6 (火)	菜めし(麦入り)・牛乳 ぶた肉とごぼうの煮もの 和風ごまサラダ	ぶた肉	牛乳	にんじん・さやいんげん	ごぼう	精白米・精麦	なたね油	菜めしのもと しょうゆ・みりん	629	733
7 (水)	中華どんぶり(麦ごはん)・牛乳 ししゃものからあげ ゆでブロッコリー	ぶた肉・いか	牛乳	にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・たけのこ・しょうが	精白米・精麦・でんぶ	なたね油・ごま油	しょうゆ・がらすープ・チキンコンソメ	620	806
8 (木)	えびピラフ(麦入り)・牛乳 ひじきサラダ うずらたまごとチンゲンサイのスープ ブルーベリーゼリー(小中のみ)	えび・ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆・とうもろこし きゅうり・キャベツ・セロリ	精白米・精麦	バター・なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ	649	767
9 (金)	麦ごはん・牛乳 ぶた肉の梅みそ煮 こぶきいも けんちん汁	ぶた肉・みそ	牛乳	ねぎ	たまねぎ・梅ぼし・しょうが	さとう	なたね油・ごま	しょうゆ	684	811
12 (月)	コッペパン・クリームチーズ(小中のみ)・牛乳 金時豆のカレー煮 アスパラガスのサラダ みかんジュース(小中のみ)		牛乳			精白米・精麦			740	876
13 (火)	ひじきごはん(麦入り)・牛乳 切りほし大根の煮もの 新じゃがいものみそ汁	牛肉・大豆	牛乳・ひじき	にんじん	えだ豆	精白米・精麦	なたね油	しょうゆ	639	759
14 (水)	麦ごはん・牛乳 マーボー豆腐 チンゲンサイのあえもの かえりアーモンド	とうふ・ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ・しょうが にんにく	精白米・精麦	なたね油・ごま油	トマトケチャップ・しょうゆ・がらすープ チキンコンソメ・トウバンジャン	655	775
15 (木)	ごはん・貝のつくだ煮(小中のみ)・牛乳 あつあげのうま煮 夏野菜のあえもの	あさりのつくだ煮(小中のみ)	牛乳			精白米			663	772
16 (金)	麦ごはん・牛乳 ねぶとのなんばんづけ あえもの ふしめん汁 しょうゆ豆(小中のみ)		牛乳	ねぎ		精白米・精麦	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし	628	742
19 (月)	お茶パン・牛乳 チリコンカン 野菜としめじのソテー 冷とうみかん(小中のみ)	ぶた肉・金時豆 大豆	牛乳	トマト・パセリ	たまねぎ・にんにく	精白米・精麦	なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース ぶどう酒・チキンコンソメ・チリパウダー	672	806
20 (火)	カレーピラフ(麦入り)・牛乳 夏みかんサラダ 野菜スープ	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ	精白米・精麦	バター・なたね油	ぶどう酒・カレー粉・チキンコンソメ	630	740
21 (水)	小型コッペパン・牛乳 海の幸スパゲティ カラフルサラダ ココアワッフル(中のみ)	ウインナー	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・セロリ	精白米・精麦	なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	20.4	23.3
22 (木)	五目チャーハン(麦入り)・牛乳 わかめサラダ 中華スープ	焼きぶた	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ	精白米・精麦	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	585	690
23 (金)	麦ごはん・牛乳 さばのしょうが煮 アスパラガスのあえもの とん汁 こんぶのつくだ煮	さばのしょうが煮	牛乳			精白米・精麦			668	814
26 (月)	とりとレバーのナッツあげ ゴーヤチャンプルー わかめスープ	とり肉・ぶたレバー粉つき とうふ・ベーコン・かつおぶし	牛乳	ねぎ	しょうが・にんにく	精白米・精麦	ごま油	しょうゆ・トウバンジャン	688	827
27 (火)	チキンライス(麦入り)・牛乳 野菜サラダ かぼちゃのスープ	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・グリーンピース	精白米・精麦	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし	628	746
28 (水)	麦ごはん・牛乳 じゃがいものそぼろ煮 切りほし大根のあえもの 小魚のあまず煮	ぶた肉	牛乳	にんじん・さやいんげん	たまねぎ	精白米・精麦	なたね油	しょうゆ	617	733
29 (木)	キムチごはん(麦入り)・牛乳 海そうサラダ うずらたまごのスープ	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・ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	592	700
30 (金)	麦ごはん・ふりかけ(小中のみ)・牛乳 さんまの梅煮 大根のあえもの かきたま汁	さんまの梅煮	牛乳			精白米・精麦		ふりかけ(小中のみ)	612	726

## 6月学校給食栄養量(22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)	640	24.2	18.8	352	94	3.0	3.2	361	0.74	0.62	32	5.4	2.7
中学生	767	28.3	21.5	380	109	3.5	3.8	417	0.90	0.70	37	6.5	3.2

▼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」(6月は15~20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讚太くんマークでお知らせします。

