



7月分学校給食献立表

平成 29 年 7 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)	
3 (月)	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	603	813
	きゅうりのあえもの			にんじん	きゅうり・もやし			ドレッシング		
	夏野菜のみそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・なす・ズッキーニ			けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	23.6	28.6
	野菜マフィン (中のみ)					野菜マフィン (中のみ)				
4 (火)	小型コッペパン (袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン (袋入り)			639	740
	ソース焼きスパゲティ	ぶた肉・あさり かつおぶし	青のり	にんじん・ピーマン	キャベツ・たまねぎ・しょうが にんにく	スパゲティ	なたね油	とんかつソース・ウスターソース		
	ひじきとブロッコリーのサラダ		ひじき	ブロッコリー・にんじん	きゅうり			ドレッシング	24.9	28.9
	ミニトマト			ミニトマト						
5 (水)	麦ごはん・ひじきのり・牛乳		牛乳・ひじきのり			精白米・精麦			686	761
	いかのさらさあげ	いか			しょうが	でんぶん	なたね油	しょうゆ・カレー粉		
	夏野菜のあえもの			アスパラガス・おくら	きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	25.5	29.1
	ふしめん汁	うずらたまご・かまぼこ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	ふしめん		しょうゆ・けずりぶし (だし)		
	七タゼリー (小のみ)					七タゼリー (小のみ)				
6 (木)	ぶたキムチどんぶり (麦ごはん) 牛乳	ぶた肉	牛乳	にら	キャベツ・たまねぎ・はくさいキムチ もやし・しょうが・にんにく	精白米・精麦 さとう	ごま油	しょうゆ	587	787
	はるさめスープ	ハム		にんじん・ねぎ	たまねぎ	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	22.3	28.5
	ミックスナッツ (中のみ)						ミックスナッツ (中のみ)			
7 (金)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			642	777
	とり肉のラタトゥイユかけ	とり肉			たまねぎ・ズッキーニ・なす にんにく	でんぶん・さとう	なたね油	トマトケチャップ・トマトビュール チキンコンソメ・ウスターソース・ぶどう酒		
	ゆでえだ豆				えだ豆				31.1	37.1
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ・キャベツ・セロリ		なたね油	がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ		
10 (月)	とりめし (麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	ごぼう・えだ豆	精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ	588	739
	切りぼし大根のあえもの		こんぶ	にんじん	きゅうり・切りぼし大根			ドレッシング		
	みそ汁	油あげ・みそ		ねぎ	たまねぎ・しめじ	じゃがいも		にぼし (だし)	21.8	25.5
	ひゅうが夏ゼリー (中のみ)					ひゅうが夏ゼリー (中のみ)				
11 (火)	コッペパン (袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン (袋入り)			748	901
	魚のレモンソース	メルルーサ			レモン	米粉・でんぶん・さとう	なたね油	しょうゆ		
	野菜サラダ			ブロッコリー・パプリカ	キャベツ			ドレッシング	28.9	36.0
	コーンスープ	たまご・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		
	チーズ (中のみ)		チーズ (中のみ)							
12 (水)	夏野菜カレーライス (麦ごはん) 牛乳	ぶた肉	牛乳	かぼちゃ・にんじん	たまねぎ・なす・えだ豆・セロリ にんにく・しょうが	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 カレー粉・とんかつソース・しょうゆ・チャツネ ぶどう酒・チキンコンソメ	682	811
	わかめサラダ		わかめ		キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	22.4	25.7
	小にぼし		小にぼし							
13 (木)	わかめごはん・牛乳		牛乳			精白米		わかめごはんのもと	634	738
	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・しいたけ	さとう		しょうゆ・けずりぶし (だし)		
	おひたし		こんぶ	にんじん	キャベツ・きゅうり		ごま	ドレッシング	26.8	30.6
14 (金)	びびンバ (麦ごはん)・牛乳	牛肉	牛乳	ほうれん草・にんじん・ねぎ	もやし・にんにく	精白米・精麦・さとう	ごま・ごま油	ドレッシング・しょうゆ・一味とうがらし	627	736
	わかめスープ	ハム	わかめ	ねぎ	たまねぎ・エリンギ		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	23.3	26.7
	冷とうみかん				みかん					
	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				699
18 (火)	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	トマトビュール・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	31.1	37.1
	野菜とまぐろのソテー	まぐろの油づけ		小松菜・にんじん	キャベツ・とうもろこし		なたね油	チキンコンソメ		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			623	729
19 (水)	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		
20 (木)	小松菜のあえもの			小松菜	きゅうり・切りぼし大根		ごま	ドレッシング	22.4	25.6
	みかんジュース				みかんジュース					
	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			626	742
	豆あじの南ばんづけ		豆あじ粉つき	ねぎ		さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし		
ごまあえ			小松菜・にんじん	キャベツ		ごま	だししょうゆ	22.9		
なすとそうめんのみそ汁	油あげ・みそ		ねぎ	たまねぎ・なす	そうめん		けずりぶし (だし)			

夏ばて防止 食生活をチェックしよう

○ … はい (2点) △ … ときどき (1点) × … いいえ (0点)

食事の内容が偏っていたり、時間が不規則だったりすると、夏ばてになる可能性があります。毎日元気に過ごすため、このチェック表で、自分の食生活を見直してみましょう。

① 朝食を必ず食べる



② 決まった時間に食事をする



③ 水分補給は水やお茶が多い



④ 夏野菜や果物をよく食べる



⑤ 冷たいものを食べすぎない



⑥ インスタント食品をあまり食べない



⑦ 夕食以降は間食をしない



あなたの合計は
何点かな？

7月学校給食栄養量 (13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	25.2	19.1	26.6%	355	100	3.0	3.1	235	0.64	0.57	32	5.6	2.8
中学生	778	29.7	22.6	26.2%	399	119	3.8	3.7	267	0.79	0.64	36	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。

※4日小型コッペパン (袋入り)・11日コッペパン (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」 (7月は12～18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。

▼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





7月分学校給食献立表

平成 29 年 7 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 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)
3 (月)	セルフハンバーガー (コッペパン) 牛乳	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		トマトケチャップ (～4年) ケチャップマスタード (5年～)	634 882
	ミネストローネ	白いんげん豆・ベーコン		トマト・にんじん・パセリ	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	25.6 36.5
4 (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	603 813
	きゅうりのあえもの			にんじん	きゅうり・もやし			ドレッシング	
	夏野菜のみそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・なす・ズッキーニ			けずりおし (だし)・こんぶ (だし)	23.6 28.6
	野菜マフィン (中のみ)					野菜マフィン (中のみ)			
5 (水)	小型コッペパン (袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン (袋入り)			
	ソース焼きスパゲティ	ぶた肉・あさり かつおぶし	青のり	にんじん・ピーマン	キャベツ・たまねぎ・しょうが にんにく	スパゲティ	なたね油	とんかつソース・ウスターソース	639 740
	ひじきとブロッコリーのサラダ		ひじき	ブロッコリー・にんじん	きゅうり			ドレッシング	24.9 28.9
	ミニトマト (小中のみ)			ミニトマト (小中のみ)					
6 (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			686 761
	いかのさらさあげ	いか			しょうが	でんぶん	なたね油	しょうゆ・カレー粉	
	夏野菜のあえもの			アスパラガス・おくら	きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	
	ふしめん汁	うずらたまご・かまぼこ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	ふしめん		しょうゆ・けずりおし (だし)	25.5 29.1
	七夕ゼリー (小のみ)					七夕ゼリー (小のみ)			
7 (金)	ぶたキムチどんぶり (麦ごはん) 牛乳	ぶた肉	牛乳	にら	キャベツ・たまねぎ・はくさいキムチ もやし・しょうが・にんにく	精白米・精麦 さとう	ごま油	しょうゆ	587 787
	はるさめスープ	ハム		にんじん・ねぎ	たまねぎ	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	22.3 28.5
	ミックスナッツ (中のみ)						ミックスナッツ (中のみ)		
10 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			
	とり肉のラタトゥイユかけ	とり肉			たまねぎ・ズッキーニ・なす にんにく	でんぶん・さとう	なたね油	トマトケチャップ・トマトピューレ チキンコンソメ・ウスターソース・ぶどう酒	642 777
	ゆでえだ豆				えだ豆				31.1 37.1
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ・キャベツ・セロリ		なたね油	がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ	
11 (火)	とりめし (麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	ごぼう・えだ豆	精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ	588 739
	切りぼし大根のあえもの		こんぶ	にんじん	きゅうり・切りぼし大根			ドレッシング	
	みそ汁	油あげ・みそ		ねぎ	たまねぎ・しめじ	じゃがいも		にぼし (だし)	21.8 25.5
	ひゅうが夏ゼリー (中のみ)					ひゅうが夏ゼリー (中のみ)			
12 (水)	コッペパン (袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン (袋入り)			
	魚のレモンソース	メルルーサ			レモン	米粉・でんぶん・さとう	なたね油	しょうゆ	748 901
	野菜サラダ			ブロッコリー・パプリカ	キャベツ			ドレッシング	
	コーンスープ	たまご・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	28.9 36.0
13 (木)	チーズ (中のみ)		チーズ (中のみ)						
	夏野菜カレーライス (麦ごはん) 牛乳	ぶた肉	牛乳	かぼちゃ・にんじん	たまねぎ・なす・えだ豆・セロリ にんにく・しょうが	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 カレー粉・とんかつソース・しょうゆ・チャツネ ぶどう酒・チキンコンソメ	682 811
	わかめサラダ		わかめ		キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	22.4 25.7
14 (金)	小にぼし (小中のみ)		小にぼし (小中のみ)						
	わかめごはん・牛乳		牛乳			精白米		わかめごはんのもと	634 738
	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・しいたけ	さとう		しょうゆ・けずりおし (だし)	26.8 30.6
18 (火)	おひたし		こんぶ	にんじん	キャベツ・きゅうり	ごま	ごま	ドレッシング	
	びびンバ (麦ごはん)・牛乳	牛肉	牛乳	ほうれん草・にんじん・ねぎ	もやし・にんにく	精白米・精麦・さとう	ごま・ごま油	ドレッシング・しょうゆ・一味とうがらし	627 736
	わかめスープ	ハム	わかめ	ねぎ	たまねぎ・エリンギ		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	23.3 26.7
19 (水)	冷とうみかん (小中のみ)				みかん (小中のみ)				
	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)			699 838
	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	31.1 37.1
20 (木)	野菜とまぐろのソテー	まぐろの油づけ		小松菜・にんじん	キャベツ・とうもろこし		なたね油	チキンコンソメ	
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			623 729
	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	
	小松菜のあえもの			小松菜	きゅうり・切りぼし大根		ごま	ドレッシング	22.4 25.6
	みかんジュース (小中のみ)				みかんジュース (小中のみ)				

夏ばて防止 食生活をチェックしよう

○ … はい (2点) △ … ときどき (1点) × … いいえ (0点)

食事の内容が偏っていたり、時間が不規則だったりすると、夏ばてになる可能性があります。毎日元気に過ごすため、このチェック表で、自分の食生活を見直してみましょう。

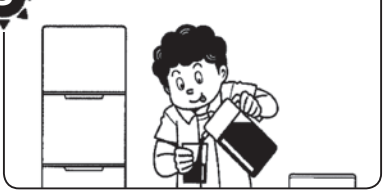
1 朝食を必ず食べる



2 決まった時間に食事をする



3 水分補給は水やお茶が多い



4 夏野菜や果物をよく食べる



5 冷たいものを食べすぎない



6 インスタント食品をあまり食べない



7 夕食以降は間食をしない



あなたの合計は
何点かな？

12
点
以上



合格です！
暑い夏も元気に乗り切れるでしょう。この調子で食生活が
乱れないようにしましょう。

4
～
11
点



もう少しです
○がつかなかった項目についてどうしたら改善できるのか
考えましょう。

3
点
以下



がんばりましょう
このままでは体の調子をくずす可能性があります。努力が
必要です。

7月学校給食栄養量 (13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	脂質エネルギー比	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
小学生（中学年）	646	25.4	19.3	26.9%	343	99	2.8	3.1	241	0.65	0.58	31	5.8	2.8
中学生	789	30.5	23.5	26.8%	395	119	3.5	3.7	278	0.80	0.66	36	6.9	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。
※5日小型コッペパン (袋入り) ・12日コッペパン (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」 (7月は12～18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
ホームページへ



給食献立と
食材産地について



7月分学校給食献立表

平成 29 年 7 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 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)
3 (月)	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
	さんまの梅煮	さんまの梅煮							
	大根のあえもの			にんじん	大根・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	21.4 25.0
	かきたま汁	たまご		にんじん・ねぎ	たまねぎ	でんぶん		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	
4 (火)	セルフハンバーガー (コッペパン) 牛乳	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		トマトケチャップ (～4年) ケチャップマスタード (5年～)	634 882
	ミネストローネ	白いんげん豆・ベーコン		トマト・にんじん・パセリ	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	25.6 36.5
	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	603 813
5 (水)	きゅうりのあえもの			にんじん	きゅうり・もやし			ドレッシング	
	夏野菜のみそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・なす・ズッキーニ			けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	23.6 28.6
	野菜マフィン (中のみ)					野菜マフィン (中のみ)			
6 (木)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			618 713
	ソース焼きスパゲティ	ぶた肉・あさり かつおぶし	青のり	にんじん・ピーマン	キャベツ・たまねぎ・しょうが にんにく	スパゲティ	なたね油	とんかつソース・ウスターソース	
	ひじきとブロッコリーのサラダ		ひじき	ブロッコリー・にんじん	きゅうり			ドレッシング	25.5 29.6
	ミニトマト (小中のみ)			ミニトマト (小中のみ)					
7 (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			686 761
	いかのさらさあげ	いか			しょうが	でんぶん	なたね油	しょうゆ・カレー粉	
	夏野菜のあえもの			アスパラガス・おくら	きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	
	ふしめん汁	うずらたまご・かまぼこ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	ふしめん		しょうゆ・けずりぶし (だし)	25.5 29.1
	七夕ゼリー (小のみ)					七夕ゼリー (小のみ)			
10 (月)	ぶたキムチどんぶり (麦ごはん) 牛乳	ぶた肉	牛乳	にら	キャベツ・たまねぎ・はくさいキムチ もやし・しょうが・にんにく	精白米・精麦 さとう	ごま油	しょうゆ	587 787
	はるさめスープ	ハム		にんじん・ねぎ	たまねぎ	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	22.3 28.5
	ミックスナッツ (中のみ)						ミックスナッツ (中のみ)		
11 (火)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			
	とり肉のラタトゥイユかけ	とり肉			たまねぎ・ズッキーニ・なす にんにく	でんぶん・さとう	なたね油	トマトケチャップ・トマトピューレ チキンコンソメ・ウスターソース・ぶどう酒	642 777
	ゆでえだ豆				えだ豆				31.1 37.1
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ・キャベツ・セロリ		なたね油	がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ	
12 (水)	とりめし (麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	ごぼう・えだ豆	精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ	588 739
	切りほし大根のあえもの		こんぶ	にんじん	きゅうり・切りほし大根			ドレッシング	
	みそ汁	油あげ・みそ		ねぎ	たまねぎ・しめじ	じゃがいも		にぼし (だし)	21.8 25.5
	ひゅうが夏ゼリー (中のみ)					ひゅうが夏ゼリー (中のみ)			
13 (木)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			
	魚のレモンソース	メルルーサ			レモン	米粉・でんぶん・さとう	なたね油	しょうゆ	716 907
	野菜サラダ			ブロッコリー・パプリカ	キャベツ			ドレッシング	
	コーンスープ	たまご・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	29.8 38.5
14 (金)	チーズ (中のみ)		チーズ (中のみ)						
	夏野菜カレーライス (麦ごはん) 牛乳	ぶた肉	牛乳	かぼちゃ・にんじん	たまねぎ・なす・えだ豆・セロリ にんにく・しょうが	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 カレー粉・とんかつソース・しょうゆ・チャツネ ぶどう酒・チキンコンソメ	682 811
	わかめサラダ		わかめ		キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	22.4 25.7
18 (火)	小にぼし (小中のみ)		小にぼし (小中のみ)						
	わかめごはん・牛乳		牛乳			精白米		わかめごはんのもと	634 738
	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・しいたけ	さとう		しょうゆ・けずりぶし (だし)	26.8 30.6
19 (水)	おひたし		こんぶ	にんじん	キャベツ・きゅうり		ごま	ドレッシング	
	ビビンバ (麦ごはん)・牛乳	牛肉	牛乳	ほうれん草・にんじん・ねぎ	もやし・にんにく	精白米・精麦・さとう	ごま・ごま油	ドレッシング・しょうゆ・一味とうがらし	627 736
	わかめスープ	ハム	わかめ	ねぎ	たまねぎ・エリンギ		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	23.3 26.7
	冷とうみかん (小中のみ)				みかん (小中のみ)				
20 (木)	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)			699 838
	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	31.1 37.1
	野菜とまぐろのソテー	まぐろの油づけ		小松菜・にんじん	キャベツ・とうもろこし		なたね油	チキンコンソメ	

夏ばて防止 食生活をチェックしよう

○ … はい (2点) △ … ときどき (1点) × … いいえ (0点)

食事の内容が偏っていたり、時間が不規則だったりすると、夏ばてになる可能性があります。毎日元気に過ごすため、このチェック表で、自分の食生活を見直してみましょう。

1朝食を必ず食べる

2決まった時間に食事をする

3水分補給は水やお茶が多い

4夏野菜や果物をよく食べる

5冷たいものを食べすぎない

6インスタント食品をあまり食べない

7夕食以降は間食をしない

あなたの合計は 何点かな？

12点以上



合格です！
暑い夏も元気に乗り切れるでしょう。この調子で食生活が乱れないようにしましょう。

4～11点



もう少しです
○がつかなかった項目についてどうしたら改善できるのか考えましょう。

3点以下



がんばりましょう
このままでは体の調子をくずす可能性があります。努力が必要です。

7月学校給食栄養量 (13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)	641	25.4	19.5	27.4%	332	91	2.8	3.1	236	0.69	0.60	28	5.6	2.8
中学生	787	30.7	23.7	27.1%	382	110	3.5	3.7	274	0.86	0.69	33	6.6	3.4

▼さらに詳しい情報はここから▼



ホームページへ

高松市学校給食会



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」(7月は12～18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
---	--



7月分学校給食献立表

平成 29 年 7 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)	
3 (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・ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	592	700
	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			ドレッシング		
	うずらたまごのスープ	うずらたまご・ハム		ねぎ	たまねぎ・えのきたけ			がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ	21.5	24.6
4 (火)	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
	さんまの梅煮	さんまの梅煮								
	大根のあえもの			にんじん	大根・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	21.4	25.0
5 (水)	かきたま汁	たまご		にんじん・ねぎ	たまねぎ	でんぶん		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	セルフハンバーガー (コッペパン) 牛乳	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		トマトケチャップ (～4年) ケチャップマスタード (5年～)	634	882
	ミネストローネ	白いんげん豆・ベーコン		トマト・にんじん・パセリ	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	25.6	36.5
6 (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	603	813
	きゅうりのあえもの			にんじん	きゅうり・もやし			ドレッシング		
	夏野菜のみそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・なす・ズッキーニ			けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	23.6	28.6
7 (金)	野菜マフィン (中のみ)					野菜マフィン (中のみ)				
	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			686	761
	いかのさらさあげ	いか			しょうが	でんぶん	なたね油	しょうゆ・カレー粉		
10 (月)	夏野菜のあえもの			アスパラガス・おくら	きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	25.5	29.1
	ふしめん汁	うずらたまご・かまぼこ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	ふしめん		しょうゆ・けずりぶし (だし)		
	七夕ゼリー (小のみ)					七夕ゼリー (小のみ)				
11 (火)	小型コッペパン (袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン (袋入り)			639	740
	ソース焼きスパゲティ	ぶた肉・あさり かつおぶし	青のり	にんじん・ピーマン	キャベツ・たまねぎ・しょうが にんにく	スパゲティ	なたね油	とんかつソース・ウスターソース		
	ひじきとブロッコリーのサラダ		ひじき	ブロッコリー・にんじん	きゅうり			ドレッシング	24.9	28.9
12 (水)	ミニトマト (小中のみ)			ミニトマト (小中のみ)						
	ぶたキムチどんぶり (麦ごはん) 牛乳	ぶた肉	牛乳	にら	キャベツ・たまねぎ・はくさいキムチ もやし・しょうが・にんにく	精白米・精麦 さとう	ごま油	しょうゆ	587	787
	はるさめスープ	ハム		にんじん・ねぎ	たまねぎ	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	22.3	28.5
13 (木)	ミックスナッツ (中のみ)						ミックスナッツ (中のみ)			
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	とり肉のラタトゥイユかけ	とり肉			たまねぎ・ズッキーニ・なす にんにく	でんぶん・さとう	なたね油	トマトケチャップ・トマトピューレ チキンコンソメ・ウスターソース・ぶどう酒	642	777
14 (金)	ゆでえだ豆				えだ豆				31.1	37.1
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ・キャベツ・セロリ		なたね油	がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ		
	とりめし (麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	ごぼう・えだ豆	精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ	588	739
18 (火)	切りぼし大根のあえもの		こんぶ	にんじん	きゅうり・切りぼし大根			ドレッシング		
	みそ汁	油あげ・みそ		ねぎ	たまねぎ・しめじ	じゃがいも		にぼし (だし)	21.8	25.5
	ひゅうが夏ゼリー (中のみ)					ひゅうが夏ゼリー (中のみ)				
19 (水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	魚のレモンソース	メルルーサ			レモン	米粉・でんぶん・さとう	なたね油	しょうゆ	716	907
	野菜サラダ			ブロッコリー・パプリカ	キャベツ			ドレッシング		
20 (木)	コーンスープ	たまご・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	29.8	38.5
	チーズ (中のみ)		チーズ (中のみ)							
	夏野菜カレーライス (麦ごはん) 牛乳	ぶた肉	牛乳	かぼちゃ・にんじん	たまねぎ・なす・えだ豆・セロリ にんにく・しょうが	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 カレー粉・とんかつソース・しょうゆ・チャツネ ぶどう酒・チキンコンソメ	682	811
19 (水)	わかめサラダ		わかめ		キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	22.4	25.7
	小にぼし (小中のみ)		小にぼし (小中のみ)							
	わかめごはん・牛乳		牛乳			精白米		わかめごはんのもと	634	738
20 (木)	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・しいたけ	さとう		しょうゆ・けずりぶし (だし)	26.8	30.6
	おひたし		こんぶ	にんじん	キャベツ・きゅうり		ごま	ドレッシング		
	ビビンバ (麦ごはん)・牛乳	牛肉	牛乳	ほうれん草・にんじん・ねぎ	もやし・にんにく	精白米・精麦・さとう	ごま・ごま油	ドレッシング・しょうゆ・一味とうがらし	627	736
20 (木)	わかめスープ	ハム	わかめ	ねぎ	たまねぎ・エリンギ		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		
	冷とうみかん (小中のみ)				みかん (小中のみ)				23.3	26.7

夏ばて防止 食生活をチェックしよう

○ … はい (2点) △ … ときどき (1点) × … いいえ (0点)

食事の内容が偏っていたり、時間が不規則だったりすると、夏ばてになる可能性があります。毎日元気に過ごすため、このチェック表で、自分の食生活を見直してみましょう。

1朝食を必ず食べる

2決まった時間に食事をする

3水分補給は水やお茶が多い

4夏野菜や果物をよく食べる

5冷たいものを食べすぎない

6インスタント食品をあまり食べない

7夕食以降は間食をしない

12点以上

合格です！

暑い夏も元気に乗り切れるでしょう。この調子で食生活が乱れないようにしましょう。

4～11点

もう少しです

○がつかなかった項目についてどうしたら改善できるのか考えましょう。

3点以下

がんばりましょう

このままでは体の調子をくずす可能性があります。努力が必要です。

あなたの合計は
何点かな？

7月学校給食栄養量 (13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)	634	24.6	19.0	26.9%	330	90	2.8	3.1	233	0.66	0.58	27	4.9	2.9
中学生	779	29.7	23.1	26.7%	380	108	3.5	3.7	270	0.82	0.66	31	5.9	3.5

※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。
※10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」 (7月は12～18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。



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
---	--



7月分学校給食献立表

平成 29 年 7 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)	
3 (月)	大豆ごはん・牛乳	牛肉・大豆・油揚げ	牛乳	にんじん	えだ豆	精白米・さとう	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ・こんぶ(だし)	639	746
	くきわかめのきんぴら	てんぷら	くきわかめ	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		
	かぼちゃのあえもの			かぼちゃ	とうもろこし			ドレッシング	21.2	24.2
4 (火)	たこめし・牛乳	たこ・油あげ	牛乳	にんじん	ごぼう・えだ豆・しょうが	精白米・さとう	なたね油	しょうゆ・こんぶ(だし)	657	772
	ゲタのからあげ	したびらめ粉つき				なたね油				
	打ちこみ汁	とり肉・油あげ		にんじん・ねぎ	しいたけ	うどん・でんぶん	ごま油	しょうゆ・みりん けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	31.2	36.3
5 (水)	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		613	764
	ウインナーと野菜のスープ煮	ウインナー・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		
	海そうサラダ		海そうミックス		きゅうり・キャベツ・とうもろこし	さとう	ごま油	しょうゆ	21.7	25.9
6 (木)	ミルクパン・牛乳		牛乳			ミルクパン			682	840
	ソース焼きスパゲティ	ぶた肉・いか かつおぶし	青のり	にんじん	キャベツ・たまねぎ・しょうが ほししいたけ・にんにく	スパゲティ	なたね油	とんかつソース・ウスターソース		
	根菜サラダ			にんじん	ごぼうサラダ・れんこん・とうもろこし				26.3	31.5
7 (金)	わかめごはん・牛乳		牛乳			精白米		わかめごはんのもと		
	豆あじの三ばい		豆あじ粉つき	ねぎ		さとう	なたね油	しょうゆ・一味とうがらし	647	750
	ミニトマト			ミニトマト						
	ふしめん汁	かまぼこ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	ふしめん		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	20.8	23.5
10 (月)	七タゼリー					七タゼリー				
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			591	698
	焼き豆腐のみそそぼろ煮	ぶた肉 焼き豆腐・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・えだ豆・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	23.5	26.9
11 (火)	香りあえ			小松菜・にんじん	もやし・すだち	さとう	ごま	しょうゆ		
	ジャンバラヤ・牛乳	えび・ベーコン	牛乳	トマト・にんじん	たまねぎ・えだ豆	精白米	バター・なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ	608	709
	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		
	コンソメスープ	ハム		にんじん	たまねぎ	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	20.9	23.3
12 (水)	アーモンド入りチーズ		アーモンド入りチーズ							
	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン			643	782
	さけのごまみそソースかけ	さけ・みそ			にんにく・しょうが	でんぶん・米粉・さとう	なたね油・ごま	トマトケチャップ		
13 (木)	野菜スープ	うずらたまご・ベーコン		にんじん・チンゲンサイ	玉ねぎ・セロリ	こんにゃく寒天		がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	29.0	34.3
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			622	735
	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	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・けずりぶし(だし)	24.2	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		
14 (金)	夏野菜カレーライス(ごはん) 牛乳	とり肉	牛乳	かぼちゃ・トマト ピーマン	たまねぎ・なす・えだ豆 とうもろこし・にんにく・しょうが	精白米・じゃがいも 小麦粉	なたね油	ウスターソース・がらスープ・ぶどう酒 トマトケチャップ・カレー粉・しょうゆ チャツネ・とんかつソース・チキンコンソメ	644	761
	グリーンサラダ			アスパラガス	キャベツ・とうもろこし			ドレッシング	21.3	24.5
18 (火)	ごはん・ひじきのり・牛乳		牛乳・ひじきのり			精白米			602	717
	かつおのごまじょうゆ煮	かつおのごまじょうゆ煮								
	切りほし大根のあえもの		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	28.3	34.9
	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)		
19 (水)	パイナップン・牛乳		牛乳			パイナップン			669	821
	チリコンカン	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 チキンコンソメ・チリパウダー	26.9	31.8
	ツナサラダ	まぐろの油づけ		にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
20 (木)	キムチごはん・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・さとう	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	622	727
	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		
	わかめスープ	うずらたまご	わかめ	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	21.3	24.3
	冷とうみかん				みかん					

夏ばて防止 食生活をチェックしよう

○ … はい (2点) △ … ときどき (1点) ✕ … いいえ (0点)

食事の内容が偏っていたり、時間が不規則だったりすると、夏ばてになる可能性があります。毎日元気に過ごすため、このチェック表で、自分の食生活を見直してみましょう。

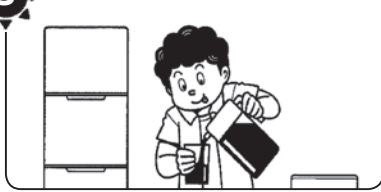
① 朝食を必ず食べる



② 決まった時間に食事をする



③ 水分補給は水やお茶が多い



④ 夏野菜や果物をよく食べる



⑤ 冷たいものを食べすぎない



⑥ インスタント食品をあまり食べない



⑦ 夕食以降は間食をしない



あなたの合計は
何点かな？

7月学校給食栄養量(13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)	634	24.4	18.6	26.4%	353	87	2.3	2.8	230	0.63	0.54	22	4.6	2.6
中学生	756	28.4	20.9	24.9%	380	102	2.8	3.3	257	0.76	0.61	26	5.5	3.1

※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」(7月は14～20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

日 曜	献立名	使 用 す る 食 品 名						栄 養 価 小学校 中学校 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)		
		(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			
		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			
3 (月)	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン			643	782
	さけのごまみそソースかけ	さけ・みそ			にんにく・しょうが	でんぶん・米粉・さとう	なたね油・ごま	トマトケチャップ		
	野菜スープ	うずらたまご・ベーコン		にんじん・チンゲンサイ	玉ねぎ・セロリ	こんにゃく寒天		がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	29.0	34.3
4 (火)	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		613	764
	ウインナーと野菜のスープ煮	ウインナー・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		
	海そうサラダ		海そうミックス		きゅうり・キャベツ・とうもろこし	さとう	ごま油	しょうゆ	21.7	25.9
5 (水)	たこめし・牛乳	たこ・油あげ	牛乳	にんじん	ごぼう・えだ豆・しょうが	精白米・さとう	なたね油	しょうゆ・こんぶ（だし）	657	772
	ゲタのからあげ	したびらめ粉つき				なたね油				
	打ちこみ汁	とり肉・油あげ		にんじん・ねぎ	しいたけ	うどん・でんぶん	ごま油	しょうゆ・みりん けずりぶし（だし）・こんぶ（だし）	31.2	36.3
6 (木)	わかめごはん・牛乳		牛乳			精白米		わかめごはんのもと		
	豆あじの三ばい		豆あじ粉つき	ねぎ		さとう	なたね油	しょうゆ・一味とうがらし	647	750
	ミニトマト			ミニトマト						
	ふしめん汁	かまぼこ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	ふしめん		しょうゆ・けずりぶし（だし）・こんぶ（だし）	20.8	23.5
	七夕ゼリー					七夕ゼリー				
7 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			622	735
	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	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・けずりぶし（だし）		
	ごまあえ			小松菜・にんじん	もやし		ごま	しょうゆ・みりん	24.2	28.0
10 (月)	ジャンバラヤ・牛乳	えび・ベーコン	牛乳	トマト・にんじん	たまねぎ・えだ豆	精白米	バター・なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ	608	709
	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		
	コンソメスープ	ハム		にんじん	たまねぎ	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	20.9	23.3
	アーモンド入りチーズ		アーモンド入りチーズ							
11 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			591	698
	焼きどうふのみそそばろ煮	ぶた肉 焼きどうふ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・えだ豆・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		
	香りあえ			小松菜・にんじん	もやし・すだち	さとう	ごま	しょうゆ	23.5	26.9
12 (水)	大豆ごはん・牛乳	牛肉・大豆・油揚げ	牛乳	にんじん	えだ豆	精白米・さとう	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ・こんぶ（だし）	639	746
	くきわかめのきんぴら	てんぶら	くきわかめ	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	21.2	24.2
	かぼちゃのあえもの			かぼちゃ	とうもろこし			ドレッシング		
13 (木)	ミルクパン・牛乳		牛乳			ミルクパン			682	840
	ソース焼きスパゲティ	ぶた肉・いか かつおぶし	青のり	にんじん	キャベツ・たまねぎ・しょうが ほししいたけ・にんにく	スパゲティ	なたね油	とんかつソース・ウスターソース		
	根菜サラダ			にんじん	ごぼうサラダ・れんこん・とうもろこし				26.3	31.5
14 (金)	キムチごはん・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・さとう	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	622	727
	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		
	わかめスープ	うずらたまご	わかめ	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	21.3	24.3
	冷とうみかん				みかん					
18 (火)	パインパン・牛乳		牛乳			パインパン			669	821
	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 チキンコンソメ・チリパウダー		
	ツナサラダ	まぐろの油づけ		にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	26.9	31.8
19 (水)	ごはん・ひじきのり・牛乳		牛乳・ひじきのり			精白米			602	717
	かつおのごまじょうゆ煮	かつおのごまじょうゆ煮								
	切りほし大根のあえもの		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		
	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）	28.3	34.9
20 (木)	夏野菜カレーライス（ごはん） 牛乳	とり肉	牛乳	かぼちゃ・トマト ピーマン	たまねぎ・なす・えだ豆 とうもろこし・にんにく・しょうが	精白米・じゃがいも 小麦粉	なたね油	ウスターソース・がらスープ・ぶどう酒 トマトケチャップ・カレー粉・しょうゆ チャツネ・とんかつソース・チキンコンソメ	644	761
	グリーンサラダ			アスパラガス	キャベツ・とうもろこし			ドレッシング	21.3	24.5

夏ばて防止 食生活をチェックしよう

○ … はい (2点) △ … ときどき (1点) ✕ … いいえ (0点)

1朝食を必ず食べる

2決まった時間に食事をする

3水分補給は水やお茶が多い

4夏野菜や果物をよく食べる

5冷たいものを食べすぎない

6インスタント食品をあまり食べない

7夕食以降は間食をしない

あなたの合計は
何点かな？

7月学校給食栄養量 (13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)	634	24.4	18.6	26.4%	353	87	2.3	2.8	230	0.63	0.54	22	4.6	2.6
中学生	756	28.4	20.9	24.9%	380	102	2.8	3.3	257	0.76	0.61	26	5.5	3.1

▼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

※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」 (7月は14～20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讃太くんマークでお知らせします。

F

栗林小・花園小・桜町中・玉藻中



7月分学校給食献立表

平成 29 年 7 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 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)
3 (月)	セルフハンバーガー (コッペパン) 牛乳	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		トマトケチャップ (～4年) ケチャップマスタード (5年～)	639 887
	ミネストローネ	白いんげん豆・ベーコン		トマト・にんじん・パセリ	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	25.8 36.8
4 (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	603 813
	きゅうりのあえもの			にんじん	きゅうり・もやし			ドレッシング	
	夏野菜のみそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・なす・ズッキーニ			けずりおし (だし)・こんぶ (だし)	23.6 28.6
	野菜マフィン (中のみ)					野菜マフィン (中のみ)			
5 (水)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			
	ソース焼きスパゲティ	ぶた肉・あさり かつおぶし	青のり	にんじん・ピーマン	キャベツ・たまねぎ・しょうが にんにく	スパゲティ	なたね油	とんかつソース・ウスターソース	618 713
	ひじきとブロッコリーのサラダ		ひじき	ブロッコリー・にんじん	きゅうり			ドレッシング	25.5 29.6
	ミニトマト (小中のみ)			ミニトマト (小中のみ)					
6 (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			686 761
	いかのさらさあげ	いか			しょうが	でんぶん	なたね油	しょうゆ・カレー粉	
	夏野菜のあえもの			アスパラガス・おくら	きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	
	ふしめん汁	うずらたまご・かまぼこ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	ふしめん		しょうゆ・けずりおし (だし)	25.5 29.1
	七夕ゼリー (小のみ)					七夕ゼリー (小のみ)			
7 (金)	ぶたキムチどんぶり (麦ごはん) 牛乳	ぶた肉	牛乳	にら	キャベツ・たまねぎ・はくさいキムチ もやし・しょうが・にんにく	精白米・精麦 さとう	ごま油	しょうゆ	587 787
	はるさめスープ	ハム		にんじん・ねぎ	たまねぎ	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	22.3 28.5
	ミックスナッツ (中のみ)						ミックスナッツ (中のみ)		
10 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			
	とり肉のラタトゥイユかけ	とり肉			たまねぎ・ズッキーニ・なす にんにく	でんぶん・さとう	なたね油	トマトケチャップ・トマトピューレ チキンコンソメ・ウスターソース・ぶどう酒	642 777
	ゆでえだ豆				えだ豆				31.1 37.1
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ・キャベツ・セロリ		なたね油	がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ	
11 (火)	とりめし (麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	ごぼう・えだ豆	精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ	588 739
	切りぼし大根のあえもの		こんぶ	にんじん	きゅうり・切りぼし大根			ドレッシング	
	みそ汁	油あげ・みそ		ねぎ	たまねぎ・しめじ	じゃがいも		にぼし (だし)	21.8 25.5
	ひゅうが夏ゼリー (中のみ)					ひゅうが夏ゼリー (中のみ)			
12 (水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			
	魚のレモンソース	メルルーサ			レモン	米粉・でんぶん・さとう	なたね油	しょうゆ	716 907
	野菜サラダ			ブロッコリー・パプリカ	キャベツ			ドレッシング	
	コーンスープ	たまご・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	29.8 38.5
13 (木)	チーズ (中のみ)		チーズ (中のみ)						
	夏野菜カレーライス (麦ごはん) 牛乳	ぶた肉	牛乳	かぼちゃ・にんじん	たまねぎ・なす・えだ豆・セロリ にんにく・しょうが	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 カレー粉・とんかつソース・しょうゆ・チャツネ ぶどう酒・チキンコンソメ	682 811
	わかめサラダ		わかめ		キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	22.4 25.7
14 (金)	小にぼし (小中のみ)		小にぼし (小中のみ)						
	わかめごはん・牛乳		牛乳			精白米		わかめごはんのもと	634 738
	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・しいたけ	さとう		しょうゆ・けずりおし (だし)	26.8 30.6
18 (火)	おひたし		こんぶ	にんじん	キャベツ・きゅうり	ごま		ドレッシング	
	ビビンバ (麦ごはん)・牛乳	牛肉	牛乳	ほうれん草・にんじん・ねぎ	もやし・にんにく	精白米・精麦・さとう	ごま・ごま油	ドレッシング・しょうゆ・一味とうがらし	627 736
	わかめスープ	ハム	わかめ	ねぎ	たまねぎ・エリンギ		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	23.3 26.7
19 (水)	冷とうみかん (小中のみ)				みかん (小中のみ)				
	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)			699 838
	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	31.1 37.1
20 (木)	野菜とまぐろのソテー	まぐろの油づけ		小松菜・にんじん	キャベツ・とうもろこし		なたね油	チキンコンソメ	
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			623 729
	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	
	小松菜のあえもの			小松菜	きゅうり・切りぼし大根		ごま	ドレッシング	22.4 25.6
	みかんジュース (小中のみ)				みかんジュース (小中のみ)				

夏ばて防止 食生活をチェックしよう

○ … はい (2点) △ … ときどき (1点) × … いいえ (0点)

食事の内容が偏っていたり、時間が不規則だったりすると、夏ばてになる可能性があります。毎日元気に過ごすため、このチェック表で、自分の食生活を見直してみましょう。

1

朝食を必ず食べる

2

決まった時間に食事をする

3

水分補給は水やお茶が多い

4

夏野菜や果物をよく食べる

5

冷たいものを食べすぎない

6

インスタント食品をあまり食べない

7

夕食以降は間食をしない

12点以上 **合格です！**
暑い夏も元気に乗り切れるでしょう。この調子で食生活が乱れないようにしましょう。

4～11点 **もう少しです**
○がつかなかった項目についてどうしたら改善できるのか考えましょう。

3点以下 **がんばりましょう**
このままでは体の調子をくずす可能性があります。努力が必要です。

あなたの合計は
何点かな？

7月学校給食栄養量 (13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)	642	25.5	19.2	26.9%	338	95	2.8	3.2	241	0.70	0.61	31	5.8	2.8
中学生	787	30.7	23.4	26.7%	389	114	3.5	3.8	278	0.87	0.70	36	6.9	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」 (7月は12～18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。

国分寺北部小・国分寺南部小・鬼無小・国分寺中・国分寺北部幼・国分寺南部幼

▼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