



# 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 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 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 (火)	セルフおにぎり・牛乳 こうやどうふのうま煮 わかたけ汁 かしわもち	まぐろの油つけ とり肉・こうやどうふ かまぼこ	牛乳・のり	にんじん・さやいんげん ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ たまねぎ・たけのこ	精白米 さとう		ドレッシング しょうゆ・けずりぶし(だし) しょうゆ・けずりぶし(だし)	770	882
2 (水)	山菜ごはん(麦入り)・牛乳 ぶた肉とごぼうの煮もの 野菜のポン酢あえ	とり肉・油あげ ぶた肉 かつおぶし	牛乳	にんじん にんじん・さやいんげん 小松菜・にんじん	山菜ミックス ごぼう もやし	精白米・精麦・さとう こんにゃく・さとう でんぶん	なたね油	しょうゆ しょうゆ・みりん・にぼし(だし) しょうゆ・ポン酢	616	728
7 (月)	麦ごはん・牛乳 さばの煮つけ スナッペンとうのごまドレッシングあえ とうふのみそ汁	さばの煮つけ とうふ・油あげ・みそ	牛乳	スナッペンとう・にんじん ねぎ	キャベツ・とうもろこし たまねぎ	精白米・精麦 さとう	ごま油・ごま	しょうゆ にぼし(だし)	627	762
8 (火)	みそラーメン・牛乳 さつまいもといりこのはちみつあえ ミニトマト	ぶた肉・みそ かえり	牛乳	にんじん・ねぎ ミニトマト	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	がらすープ・しょうゆ チキンコンソメ・トウバンジャン しょうゆ	638	795
9 (水)	えんどうごはん・牛乳 がんもどきとひじきのうま煮 新たまねぎのみそ汁 まっ茶プリン	とり肉・がんもどき みそ	牛乳	にんじん・さやいんげん にんじん・ねぎ	えんどう豆 ごぼう たまねぎ・しめじ	精白米 こんにゃく・さとう	なたね油	こんぶ(だし) しょうゆ・みりん・こんぶ(だし)・にぼし(だし) にぼし(だし)	681	790
10 (木)	麦ごはん・あさりのつくだ煮・牛乳 八宝菜 中華サラダ	あさりのつくだ煮 ぶた肉 うずらたまご・いか	牛乳	にんじん	キャベツ・たまねぎ・たけのこ しいたけ・しょうが	精白米・精麦 でんぶん	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ しょうゆ・からし	639	761
11 (金)	きなこ茶あげパン・牛乳 海そうサラダ 肉だんごのスープ	青大豆きなこ 海そうミックス 肉だんご	牛乳	茶 チンゲンサイ・にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし たまねぎ・たけのこ・しいたけ・しょうが	コッペパン・さとう さとう	なたね油	しょうゆ がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	616	750
14 (月)	ガーリックピラフ(麦入り)・牛乳 ごぼうサラダ たまごスープ	とり肉 とうふ・たまご	牛乳	にんじん にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・エリンギ・えだ豆・にんにく ごぼう・きゅうり・とうもろこし たまねぎ	精白米・精麦 でんぶん	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ ドレッシング がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	625	735
15 (火)	小型コッペパン(袋入り)・牛乳 スパゲティミートソース イタリアンサラダ 小夏みかん	牛肉・ぶた肉	牛乳	にんじん・ピーマン ブロッコリー・ピーマン	たまねぎ・にんにく キャベツ・とうもろこし 小夏みかん	コッペパン(袋入り) 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 ドレッシング	653	760
16 (水)	麦ごはん・ひじきのり・牛乳 魚のあまずあんかけ そら豆の塩ゆで 根菜汁	メルルーサ	牛乳・ひじきのり	にんじん にんじん・ねぎ	たまねぎ そら豆 大根・ごぼう	精白米・精麦 でんぶん・米粉・さとう	なたね油	しょうゆ にぼし(だし)	682	808
17 (木)	麦ごはん・ふりかけ・牛乳 ぶた肉と野菜のいためもの けんちん汁	ぶた肉・みそ とうふ・油あげ	牛乳	にんじん・ねぎ にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・しょうが ごぼう	精白米・精麦 さとう	なたね油	ふりかけ しょうゆ しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	623	740
18 (金)	セルフドッグ(コッペパン)・牛乳 クラムチャウダー	ウインナー あさり・大豆・ベーコン	牛乳	にんじん にんじん・パセリ	キャベツ たまねぎ	コッペパン じゃがいも・コーンスターチ	なたね油	トマトケチャップ(～4年) ケチャップマスタード(5年～) がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	654	848
21 (月)	親子どんぶり(麦ごはん)・牛乳 かんぴょうのあえもの お茶ビーンズ みかんジュース(中のみ)	たまご・とり肉 大豆・青大豆きなこ	牛乳	にんじん・ねぎ にんじん	たまねぎ・しいたけ きゅうり・かんぴょう	精白米・精麦 さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし) ドレッシング	640	805
22 (火)	大豆ごはん(発芽玄米入り)・牛乳 くきわかめのきんぴら 春大根のみそ汁	とり肉・大豆・油あげ てんぷら 油あげ・みそ	牛乳	にんじん にんじん ねぎ	えだ豆 たけのこ・ごぼう 大根・たまねぎ・えきたけ	精白米・発芽玄米・さとう こんにゃく・さとう	なたね油 ごま・ごま油	しょうゆ しょうゆ・みりん・にぼし(だし) にぼし(だし)	615	736
23 (水)	麦ごはん・牛乳 焼きどうふのみそそばろ煮 香りあえ	焼きどうふ・ぶた肉・みそ	牛乳	にんじん・チンゲンサイ・ねぎ 小松菜・にんじん	たまねぎ・ほししいたけ・しょうが・にんにく キャベツ	精白米・精麦 さとう・でんぶん	ごま油 ごま	しょうゆ・一味とうがらし ドレッシング	610	726
24 (木)	ジャンバラヤ(麦入り)・牛乳 ビーンズサラダ わかめスープ ももゼリー	えび・ウインナー ミックスビーンズ わかめ わかめ	牛乳	トマト・にんじん ブロッコリー にんじん・ねぎ	たまねぎ・セロリ・グリーンピース きゅうり・とうもろこし たまねぎ	精白米・精麦 バター・なたね油	なたね油・ごま油	ぶどう酒・チキンコンソメ・一味とうがらし ドレッシング がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	634	737
25 (金)	全粒粉パン・牛乳 さごしのレモンソース 切りほし大根のサラダ コンソメスープ ヨーグルト	さごし こんぶ ベーコン	牛乳	にんじん にんじん・パセリ	レモン きゅうり・切りほし大根・とうもろこし たまねぎ・セロリ	全粒粉パン でんぶん・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん ドレッシング がらすープ・チキンコンソメ・しょうゆ	690	840
28 (月)	ハヤシライス(麦ごはん)・牛乳 野菜サラダ 小にぼし みかんジュース	牛肉 小にぼし	牛乳・チーズ	にんじん・トマト ブロッコリー・にんじん	たまねぎ・エリンギ・グリーンピース にんにく キャベツ・きゅうり	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・がらすープ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ・からし ドレッシング	694	819
29 (火)	コッペパン(袋入り)・牛乳 ポークビーンズ 夏みかんサラダ チーズ	大豆・ぶた肉 ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ キャベツ・きゅうり・夏みかん	コッペパン(袋入り) 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 ドレッシング	707	798
30 (水)	中華風たきこみおこわ・牛乳 アスパラガスのサラダ うずらたまごとチンゲンサイのスープ ミックスナッツ(中のみ)	焼きぶた うずらたまご・ベーコン	牛乳	にんじん・ねぎ アスパラガス チンゲンサイ・にんじん	たけのこ・えだ豆・ほししいたけ きゅうり・とうもろこし たまねぎ・ほししいたけ	精白米・もち米・さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ ドレッシング がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	627	830
31 (木)	麦ごはん・牛乳 いわしのかば焼き風 ごまあえ すまし汁	いわし粉つき とうふ	牛乳	ブロッコリー ねぎ	しょうが キャベツ たまねぎ・ほししいたけ	精白米・精麦 さとう・でんぶん	なたね油 ごま	しょうゆ・みりん しょうゆ しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	612	732

### 5月学校給食栄養量(21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)	650	25.3	19.2	26.5%	351	100	2.9	3.2	222	0.58	0.55	29	5.3	2.8
中学生	780	29.8	22.0	25.4%	377	119	3.5	3.8	251	0.72	0.62	36	6.4	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。

※15日小型コッペパン(袋入り)、29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。

※「ふるさとの食再発見週間」(5月は17～22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

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 油脂類・種実類	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 (火)	セルフおにぎり・牛乳	まぐろの油つけ	牛乳・のり			精白米		770	882
	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・ほししいたけ	さとう			
	わかたけ汁	かまぼこ	わかめ	ねぎ	たまねぎ・たけのこ			31.5	36.3
	かしわもち (小中のみ)					かしわもち (小中のみ)			
2 (水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン		618	719
	シャーレンどうふ	とうふ・えび・ハム		チンゲンサイ・にんじん・ねぎ	たけのこ・しょうが	でんぶん	なたね油・ごま油		
	はるさめサラダ			にんじん	もやし・きゅうり	はるさめ・さとう	ごま油		
7 (月)	ブルーン (小中のみ)					ブルーン (小中のみ)		27.7	31.8
	山菜ごはん (麦入り)・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳	にんじん	山菜ミックス	精白米・精麦・さとう	なたね油		
	ぶた肉とごぼうの煮もの	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		
8 (火)	野菜のポン酢あえ	かつおぶし		小松菜・にんじん	もやし			27.1	31.7
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦		627	762
	さばの煮つけ	さばの煮つけ							
	スナッペンどうのごまドレッシングあえ			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		
9 (水)	とうふのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ		ねぎ	たまねぎ			25.3	30.7
	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	ごま油		
	さつまいもといりこのはちみつあえ		かえり			さつまいも・はちみつ・さとう	なたね油		
10 (木)	ミニトマト			ミニトマト				24.7	30.5
	えんどうごはん・牛乳		牛乳		えんどう豆	精白米			
	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		
	新たまねぎのみそ汁	みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しめじ				
11 (金)	まっ茶プリン (小中のみ)					まっ茶プリン (小中のみ)		24.1	27.4
	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		639	761
	八宝菜	ぶた肉 うずらたまご・いか		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		
14 (月)	中華サラダ			にんじん	もやし・きゅうり	はるさめ・さとう	ごま・ごま油		
	きなこっ茶あげパン・牛乳	青大豆きなこ	牛乳	茶		コッペパン・さとう	なたね油		
	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・ごま油・なたね油		
15 (火)	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		
	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		
	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう・きゅうり・とうもろこし				
16 (水)	たまごスープ	とうふ・たまご		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ	でんぶん	なたね油・ごま油		
	小型コッペパン (袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン (袋入り)		653	760
	スパゲティミートソース	牛肉・ぶた肉	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		
	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				
17 (木)	小夏みかん (小中のみ)				小夏みかん (小中のみ)			24.7	28.3
	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
	魚のあまずあんかけ	メルルーサ		にんじん	たまねぎ	でんぶん・米粉・さとう	なたね油		
	そら豆の塩ゆで				そら豆				
18 (金)	根菜汁	麦みそ		にんじん・ねぎ	大根・ごぼう	さつまいも・こんにゃく		26.3	30.1
	麦ごはん・ふりかけ (小中のみ)・牛乳		牛乳			精白米・精麦		623	740
	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		
21 (月)	けんちん汁	とうふ・油あげ		にんじん・ねぎ	ごぼう	こんにゃく		25.6	29.6
	セルフドッグ (コッペパン)・牛乳	ウインナー	牛乳	にんじん	キャベツ	コッペパン		654	848
	クラムチャウダー	あさり・大豆・ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・コーンスターチ	なたね油		
22 (火)	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			
	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				
	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		
23 (水)	みかんジュース (中のみ)				みかんジュース (中のみ)			26.0	30.7
	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		
	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		
24 (木)	春大根のみそ汁	油あげ・みそ		ねぎ	大根・たまねぎ・えのきたけ			25.0	28.9
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦		610	726
	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・チンゲンサイ・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		
25 (金)	香りあえ			小松菜・にんじん	キャベツ		ごま	24.3	28.0
	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・セロリ・グリーンピース	精白米・精麦	バター・なたね油		
	ビーンズサラダ	ミックスビーンズ		ブロッコリー	きゅうり・とうもろこし				
28 (月)	わかめスープ		わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ		なたね油・ごま油		
	ももゼリー (小中のみ)					ももゼリー (小中のみ)		19.3	22.3
	全粒粉パン・牛乳		牛乳			全粒粉パン		690	840
29 (火)	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		
	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				
	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		
30 (水)	ヨーグルト (小中のみ)		ヨーグルト (小中のみ)					30.4	37.8
	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・エリンギ・グリーンピース 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		
	野菜サラダ			ブロッコリー・にんじん	キャベツ・きゅうり				
31 (木)	小にぼし		小にぼし					22.8	25.9
	みかんジュース (小中のみ)				みかんジュース (小中のみ)				
	コッペパン (袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン (袋入り)		707	798
31 (木)	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		
	夏みかんサラダ				キャベツ・きゅうり・夏みかん			28.9	32.3
	チーズ (小中のみ)		チーズ (小中のみ)						
31 (木)	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	なたね油・ごま油		
	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			627	830
	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		
31 (木)	ミックスナッツ (中のみ)						ミックスナッツ (中のみ)	22.2	28.4

### 5月学校給食栄養量 (21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)	650	25.5	19.2	26.5%	357	105	2.9	3.2	226	0.57	0.55	28	5.3	2.9
中学生	779	30.0	22.0	25.4%	384	125	3.5	3.7	257	0.70	0.62	35	6.4	3.4

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



高松市学校給食会  
ホームページへ



給食献立と  
食材産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。

※食物アレルギー等に対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。

※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)、30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。

※「ふるさとの食再発見週間」(5月は17~22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30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 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 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 (火)	セルフおにぎり・牛乳	まぐろの油つけ	牛乳・のり			精白米		ドレッシング	770	882
	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・ほししいたけ	さとう		しょうゆ・けずりぶし (だし)		
	わかたけ汁	かまぼこ	わかめ	ねぎ	たまねぎ・たけのこ			しょうゆ・けずりぶし (だし)	31.5	36.3
	かしわもち (小中のみ)						かしわもち (小中のみ)			
2 (水)	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	627	741
	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		なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	23.0	26.0
	小魚入りアーモンド (小中のみ)						小魚入りアーモンド (小中のみ)			
7 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			618	719
	シャーレンどうふ	とうふ・えび・ハム		チンゲンサイ・にんじん・ねぎ	たけのこ・しょうが	でんぶん	なたね油・ごま油	がらすープ・チキンコンソメ		
	はるさめサラダ			にんじん	もやし・きゅうり	はるさめ・さとう	ごま油	しょうゆ・からし	27.7	31.8
	ブルー (小中のみ)				ブルー (小中のみ)					
8 (火)	山菜ごはん (麦入り)・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳	にんじん	山菜ミックス	精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ	616	728
	ぶた肉とごぼうの煮もの	ぶた肉		にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにやく・さとう でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし (だし)	27.1	31.7
	野菜のボン酢あえ	かつおぶし		小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ・ボン酢		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			627	762
9 (水)	さばの煮つけ	さばの煮つけ								
	スナッペンどうのごまドレッシングあえ			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	25.3	30.7
	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	がらすープ・しょうゆ チキンコンソメ・トウバンジャン	638	795
10 (木)	さつまいもといりこのはちみつあえ	かえり				さつまいも・はちみつ・さとう	なたね油	しょうゆ	24.7	30.5
	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)	681	790
	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	こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・こんぶ (だし)・にぼし (だし)		
11 (金)	新たまねぎのみそ汁	みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しめじ			にぼし (だし)	24.1	27.4
	まっ茶プリン (小中のみ)					まっ茶プリン (小中のみ)				
	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			639	761
	八宝菜	ぶた肉 うずらたまご・いか		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	25.9	29.8
15 (火)	中華サラダ			にんじん	もやし・きゅうり	はるさめ・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・からし		
	きなこ茶あげパン・牛乳	青大豆きなこ	牛乳	茶		コッペパン・さとう	なたね油		616	750
	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・ごま油・なたね油	しょうゆ	22.8	26.9
	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	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
16 (水)	ガーリックピラ (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	625	735
	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		
	たまごスープ	とうふ・たまご		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ	でんぶん	なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	22.3	25.5
	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			632	733
17 (木)	スパゲティミートソース	牛肉・ぶた肉	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	25.3	29.0
	小夏みかん (小中のみ)				小夏みかん (小中のみ)					
	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			682	808
18 (金)	魚のあまずあんかけ	メルルーサ		にんじん	たまねぎ	でんぶん・米粉・さとう	なたね油	しょうゆ		
	そら豆の塩ゆで				そら豆				26.3	30.1
	根菜汁	麦みそ		にんじん・ねぎ	大根・ごぼう	さつまいも・こんにやく		にぼし (だし)		
	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)	623	740
21 (月)	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		にんじん・ねぎ	ごぼう	こんにやく		しょうゆ・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	25.6	29.6
	セルフドッグ (コッペパン)・牛乳	ウインナー	牛乳	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～)	654	848
	クラムチャウダー	あさり・大豆・ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・コーンスターチ	なたね油	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	29.5	37.5
23 (水)	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)	640	805
	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		
	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		26.0	30.7
	みかんジュース (中のみ)				みかんジュース (中のみ)					
24 (木)	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	615	736
	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	こんにやく・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん・にぼし (だし)		
	春大根のみそ汁	油あげ・みそ		ねぎ	大根・たまねぎ・えのきたけ			にぼし (だし)	25.0	28.9
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			610	726
25 (金)	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・チンゲンサイ・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	24.3	28.0
	香りあえ			小松菜・にんじん	キャベツ		ごま	ドレッシング		
	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・セロリ・グリーンピース	精白米・精麦	バター・なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ・一味とうがらし	634	737
	ビーンズサラダ	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		
28 (月)	わかめスープ		わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ		なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	19.3	22.3
	ももゼリー (小中のみ)					ももゼリー (小中のみ)				
	全粒粉パン・牛乳		牛乳			全粒粉パン			690	840
	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		
29 (火)	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		
	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	がらすープ・チキンコンソメ・しょうゆ	30.4	37.8
	ヨーグルト (小中のみ)		ヨーグルト (小中のみ)							
	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・エリンギ・グリーンピース 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・がらすープ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ・からし	694	819
30 (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		
	小にぼし		小にぼし						22.8	25.9
	みかんジュース (小中のみ)				みかんジュース (小中のみ)					
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			675	804
31 (木)	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		
	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	29.8	34.8
	チーズ (小中のみ)		チーズ (小中のみ)							

### 5月学校給食栄養量 (21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)	648	25.7	19.2	26.7%	358	104	2.9	3.2	225	0.59	0.56	28	5.4	2.9
中学生	774	30.1	21.7	25.2%	384	122	3.5	3.8	256	0.74	0.63	35	6.5	3.4

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



高松市学校給食会  
ホームページへ



給食献立と  
食材産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。

※食物アレルギー等に対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。

※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。

※「ふるさとの食再発見週間」(5月は17～22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



# 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 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 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 (火)	セルフおにぎり・牛乳	まぐろの油つけ	牛乳・のり			精白米		ドレッシング	770	882
	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・ほししいたけ	さとう		しょうゆ・けずりぶし (だし)		
	わかたけ汁	かまぼこ	わかめ	ねぎ	たまねぎ・たけのこ			しょうゆ・けずりぶし (だし)	31.5	36.3
	かしわもち (小中のみ)					かしわもち (小中のみ)				
2 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			709	859
	さごしのから揚げ	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)		
	さつまいものみそ汁	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)	26.5	32.7
7 (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	627	741
	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		なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	23.0	26.0
	小魚入りアーモンド (小中のみ)						小魚入りアーモンド (小中のみ)			
8 (火)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			618	719
	シャーレンどうふ	とうふ・えび・ハム		チンゲンサイ・にんじん・ねぎ	たけのこ・しょうが	でんぶん	なたね油・ごま油	がらすープ・チキンコンソメ		
	はるさめサラダ			にんじん	もやし・きゅうり	はるさめ・さとう	ごま油	しょうゆ・からし	27.7	31.8
	ブルーン (小中のみ)				ブルーン (小中のみ)					
9 (水)	山菜ごはん (麦入り)・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳	にんじん	山菜ミックス	精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ	616	728
	ぶた肉とごぼうの煮もの	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・にぼし (だし)	27.1	31.7
	野菜のポン酢あえ	かつおぶし		小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ・ポン酢		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			627	762
10 (木)	さばの煮つけ	さばの煮つけ								
	スナッペンどうのごまドレッシングあえ			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	25.3	30.7
	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	がらすープ・しょうゆ チキンコンソメ・トウバンジャン	638	795
11 (金)	さつまいもといりこのはちみつあえ	かえり				さつまいも・はちみつ・さとう	なたね油	しょうゆ	24.7	30.5
	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)	681	790
	がんとどきとひじきのうま煮	とり肉・がんとどき	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・こんぶ(だし)・にぼし(だし)	24.1	27.4
14 (月)	新たまねぎのみそ汁	みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しめじ			にぼし (だし)		
	まっ茶プリン (小中のみ)					まっ茶プリン (小中のみ)				
	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			639	761
	八宝菜	ぶた肉 うずらたまご・いか		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	25.9	29.8
15 (火)	中華サラダ			にんじん	もやし・きゅうり	はるさめ・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・からし		
	きなこ茶あげパン・牛乳	青大豆きなこ	牛乳	茶		コッペパン・さとう	なたね油		616	750
	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・ごま油・なたね油	しょうゆ	22.8	26.9
	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	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
16 (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	625	735
	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	22.3	25.5
	たまごスープ	とうふ・たまご		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ	でんぶん	なたね油・ごま油	がらすープ・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)			653	760
17 (木)	スパゲティミートソース	牛肉・ぶた肉	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	24.7	28.3
	イタリヤンサラダ			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)					
	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
21 (月)	魚のあまずあんかけ	メルルーサ		にんじん	たまねぎ	でんぶん・米粉・さとう	なたね油	しょうゆ	26.3	30.1
	そら豆の塩ゆで				そら豆					
	根菜汁	麦みそ		にんじん・ねぎ	大根・ごぼう	さつまいも・こんにゃく		にぼし (だし)		
	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)	623	740
22 (火)	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		にんじん・ねぎ	ごぼう	こんにゃく		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	セルフドッグ (コッペパン)・牛乳	ウインナー	牛乳	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~)	654	848
	クラムチャウダー	あさり・大豆・ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・コーンスターチ	なたね油	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	29.5	37.5
23 (水)	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)	640	805
	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		
	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		26.0	30.7
	みかんジュース (中のみ)				みかんジュース (中のみ)					
24 (木)	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	615	736
	くきわかめ	てんぷら		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・にぼし (だし)	25.0	28.9
	春大根のみそ汁	油あげ・みそ		ねぎ	大根・たまねぎ・えのきたけ			にぼし (だし)		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			610	726
25 (金)	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・チンゲンサイ・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	24.3	28.0
	香りあえ			小松菜・にんじん	キャベツ		ごま	ドレッシング		
	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・セロリ・グリーンピース	精白米・精麦	バター・なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ・一味とうがらし	634	737
	ビーンズサラダ	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		
28 (月)	わかめスープ	わかめ		にんじん・ねぎ	たまねぎ		なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	19.3	22.3
	ももゼリー (小中のみ)					ももゼリー (小中のみ)				
	全粒粉パン・牛乳		牛乳			全粒粉パン			690	840
	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		
29 (火)	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		
	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	がらすープ・チキンコンソメ・しょうゆ	30.4	37.8
	ヨーグルト (小中のみ)		ヨーグルト (小中のみ)							
	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・エリンギ・グリーンピース 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・がらすープ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ・からし	694	819
30 (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		
	小にぼし		小にぼし						22.8	25.9
	みかんジュース (小中のみ)				みかんジュース (小中のみ)					

### 5月学校給食栄養量 (21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)	651	25.5	19.1	26.4%	353	105	3.0	3.2	225	0.57	0.55	27	5.3	2.8
中学生	778	29.9	21.6	25.0%	379	123	3.5	3.7	256	0.70	0.61	33	6.4	3.4

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



高松市学校給食会  
ホームページへ



給食献立と  
食材産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。

※食物アレルギー等に対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。

※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。

※18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。

※「ふるさとの食再発見週間」(5月は17~22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

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 油脂類・種実類	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
1 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
	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	こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)	724	843
	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	24.3	27.8
	かしわもち					かしわもち				
2 (水)	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	707	806
	野菜サラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり			ドレッシング		
	コンソメスープ	ベーコン		パセリ			じゃがいも タピオカこんにやく・マカロニ	がらスープ・しょうゆ チキンコンソメ	18.7	21.2
	黒ごまプリン					黒ごまプリン				
7 (月)	菜ちりめんごはん・牛乳		牛乳			精白米		菜ちりめんごはんのもと	580	671
	切りほし大根のふくめ煮	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		
	いそ香あえ		味噌つけのり	小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ	17.9	20.5
	みかんジュース				みかんジュース					
8 (火)	えんどうごはん・牛乳		牛乳			精白米		こんぶ(だし)	611	718
	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		
	アスパラガスのあえもの			アスパラガス	もやし・とうもろこし			ドレッシング	28.0	32.5
	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				
9 (水)	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	583	701
	もやしサラダ			にんじん	もやし・きゅうり			ドレッシング	22.7	27.0
	麦ごはん・あさりのつくだ煮・牛乳		牛乳・あさりのつくだ煮			精白米・精麦			618	733
	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	24.5	28.0
11 (金)	春大根のサラダ		こんぶ	にんじん	大根・とうもろこし			ドレッシング		
	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		640	725
	肉だんごのスープ煮	肉だんご・白いんげん豆		にんじん	たまねぎ・ほししいたけ・しょうが	こんにやく寒天	ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	24.2	26.8
	海そうサラダ		海そうミックス	にんじん	もやし・きゅうり	さとう	ごま油・なたね油	しょうゆ		
14 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			573	684
	さけの照り焼き	さけの照り焼き								
	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	25.1	29.6
	新たまねぎのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ	わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ			にぼし(だし)		
15 (火)	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	803
	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	20.6	25.6
	小にぼし(中のみ)		小にぼし(中のみ)							
	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			676	813
16 (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		
	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・こんにやく寒天		がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	33.3	39.3
	アーモンド入りチーズ		アーモンド入りチーズ							
	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			629	781
17 (木)	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	25.0	30.0
	根菜サラダ				ごぼうサラダ・れんこん・とうもろこし					
	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	594	700
	中華サラダ			にんじん	もやし・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
18 (金)	はるさめスープ	うずらたまご・ハム		チンゲン菜		はるさめ・でんぶん	ごま油	しょうゆ・中華スープねり状	20.9	23.9
	ごはん・味噌つけのり・牛乳		牛乳・味噌つけのり			精白米			606	709
	ぶた肉とごぼうの煮もの	ぶた肉		にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにやく・さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん	24.0	27.4
	ツナとひじきのあえもの	まぐろの油づけ	ひじき	にんじん	キャベツ			ドレッシング		
22 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			699	836
	さばのしょうが煮	さばのしょうが煮								
	ミニトマト			ミニトマト						
	けんちん汁	とうふ・油あげ		にんじん・ねぎ	ごぼう・ほししいたけ	こんにやく・でんぶん		しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	22.9	27.1
23 (水)	野菜焼きドーナツ					野菜焼きドーナツ				
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			603	719
	マーボー豆腐	とうふ・ぶた肉 みそ		にんじん	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	23.4	26.6
	切りほし大根のサラダ		こんぶ	にんじん	とうもろこし・切りほし大根			ドレッシング		
24 (木)	ごはん・いかなごのつくだ煮・牛乳		牛乳 いかなご(うなぎ)のつくだ煮			精白米			624	730
	じゃがいものうま煮	牛肉		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	22.2	25.0
	ゆかりあえ			小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ・赤じそ粉		
	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	625	827
25 (金)	さつまいものからあげ					さつまいも	なたね油		24.0	32.1
	ヨーグルト(中のみ)		ヨーグルト(中のみ)							
	麦ごはん・ひじきのり・牛乳		牛乳・ひじきのり			精白米・精麦			692	841
	さごしのお茶あげ	さごし		茶		でんぶん・米粉	なたね油			
28 (月)	おひたし	かつおぶし		小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ・ポン酢	27.7	34.2
	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 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			587	708
	じゃがいものカレー煮	うずらたまご・牛肉 ぶた肉・レンズ豆		にんじん	たまねぎ・えだ豆	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	23.3	27.7
30 (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		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			633	758
	いかのさらさあげ	いか			しょうが	でんぶん・米粉・さとう	なたね油	しょうゆ・カレー粉		
	ごまあえ			小松菜・にんじん	もやし		ごま	しょうゆ	25.3	29.4
31 (木)	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)		
	コッペパン・黒豆きなこクリーム・牛乳		牛乳			コッペパン	黒豆きなこクリーム		633	755
	五目どうふ	とうふ・えび・ハム	牛乳・生クリーム	にんじん	たまねぎ・たけのこ・えだ豆・しょうが	でんぶん	なたね油・ごま油	がらスープ・チキンコンソメ		
	グリーンサラダ			アスパラガス・にんじん	きゅうり			ドレッシング	27.2	32.3

### 5月学校給食栄養量(21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)	633	24.1	18.2	25.8%	335	94	2.6	3.0	238	0.61	0.58	23	5.8	2.4
中学生	755	28.3	20.4	24.3%	364	109	3.3	3.6	267	0.74	0.65	27	6.8	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。

※「ふるさとの食再発見週間」(5月は10~16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

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 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 (火)	ごはん・味つけのり・牛乳		牛乳・味つけのり			精白米			680	783
	ぶた肉とごぼうの煮もの	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		
	ツナとひじきのあえもの	まぐろの油づけ	ひじき	にんじん	キャベツ			ドレッシング	24.9	28.3
	かしわもち					かしわもち				
2 (水)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			629	781
	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	25.0	30.0
	根菜サラダ				ごぼうサラダ・れんこん・とうもろこし					
7 (月)	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			587	708
	じゃがいものカレー煮	うずらたまご・牛肉 ぶた肉・レンズ豆		にんじん	たまねぎ・えだ豆	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	23.3	27.7
	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		
8 (火)	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	803
	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	20.6	25.6
	小にぼし (中のみ)		小にぼし (中のみ)							
9 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			573	684
	さけの照り焼き	さけの照り焼き								
	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	25.1	29.6
	新たまねぎのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ	わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ			にぼし (だし)		
10 (木)	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		640	725
	肉だんごのスープ煮	肉だんご・白いんげん豆		にんじん	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	24.2	26.8
	海そうサラダ		海そうミックス	にんじん	もやし・きゅうり	さとう	ごま油・なたね油	しょうゆ		
11 (金)	麦ごはん・あさりのつくだ煮・牛乳		牛乳・あさりのつくだ煮			精白米・精麦			618	733
	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	24.5	28.0
	春大根のサラダ		こんぶ	にんじん	大根・とうもろこし			ドレッシング		
14 (月)	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			583	701
	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	22.7	27.0
	もやしサラダ			にんじん	もやし・きゅうり			ドレッシング		
15 (火)	えんどうごはん・牛乳		牛乳			精白米		こんぶ (だし)	611	718
	こうどうふのたまごとし	とり肉・たまご・こうどうふ		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	28.0	32.5
	アスパラガスのあえもの			アスパラガス	もやし・とうもろこし			ドレッシング		
16 (水)	ごはん・いかなごのつくだ煮・牛乳		牛乳 いかなご(うなぎ)のつくだ煮			精白米			624	730
	じゃがいものうま煮	牛肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ	22.2	25.0
	ゆかりあえ			小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ・赤じそ粉		
17 (木)	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	707	806
	野菜サラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり			ドレッシング		
	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		がらスープ・しょうゆ チキンコンソメ	18.7	21.2
	黒ごまプリン					黒ごまプリン				
18 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			699	836
	さばのしょうが煮	さばのしょうが煮								
	ミニトマト			ミニトマト						
	けんちん汁	とうふ・油あげ		にんじん・ねぎ	ごぼう・ほししいたけ	こんにゃく・でんぶん		しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	22.9	27.1
	野菜焼きドーナッツ					野菜焼きドーナッツ				
21 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			650	769
	がんとどきとひじきのうま煮	牛肉・がんとどき・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)	23.4	26.9
	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		
22 (火)	中華風たきごみごはん・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	594	700
	中華サラダ			にんじん	もやし・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
	はるさめスープ	うずらたまご・ハム		チンゲン菜		はるさめ・でんぶん	ごま油	しょうゆ・中華スープねり状	20.9	23.9
23 (水)	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	625	827
	さつまいものからあげ					さつまいも	なたね油		24.0	32.1
	ヨーグルト (中のみ)		ヨーグルト (中のみ)							
24 (木)	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			676	813
	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		
	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	33.3	39.3
25 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			603	719
	マーボー豆腐	とうふ・ぶた肉 みそ		にんじん	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	23.4	26.6
	切りほし大根のサラダ		こんぶ	にんじん	とうもろこし・切りほし大根			ドレッシング		
28 (月)	コッペパン・黒豆きなこクリーム・牛乳		牛乳			コッペパン	黒豆きなこクリーム		633	755
	五目豆腐	とうふ・えび・ハム	牛乳・生クリーム	にんじん	たまねぎ・たけのこ・えだ豆・しょうが	でんぶん	なたね油・ごま油	がらスープ・チキンコンソメ	27.2	32.3
	グリーンサラダ			アスパラガス・にんじん	きゅうり			ドレッシング		
29 (火)	菜ちりめんごはん・牛乳		牛乳			精白米		菜ちりめんごはんのもと	580	671
	切りほし大根のふくめ煮	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		
	いそ香あえ		味つけのり	小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ	17.9	20.5
30 (水)	みかんジュース				みかんジュース					
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			600	729
	肉だんごのトマトシチュー	肉だんご		にんじん・トマト	たまねぎ・マッシュルーム	じゃがいも 小麦粉・さとう	なたね油・バター	がらスープ・ウスターソース・ぶどう酒 トマトパウダー・チキンコンソメ	21.5	25.5
31 (木)	お花のサラダ			ブロッコリー	カリフラワー・とうもろこし			ドレッシング		
	麦ごはん・ひじきのり・牛乳		牛乳・ひじきのり			精白米・精麦			692	841
	さごしのお茶あげ	さごし		茶		でんぶん・米粉	なたね油			
	おひたし	かつおぶし		小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ・ポン酢	27.7	34.2
	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)		

### 5月学校給食栄養量 (21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)	632	23.9	18.3	26.1%	334	92	2.6	3.0	239	0.62	0.59	25	5.9	2.4
中学生	754	28.1	20.5	24.5%	363	108	3.2	3.5	269	0.75	0.67	28	7.0	2.9

▼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。

※「ふるさとの食再発見週間」(5月は10~16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。





# 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 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 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 (火)	セルフおにぎり・牛乳	まぐろの油づけ	牛乳・のり			精白米		ドレッシング	770	882
	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・ほししいたけ	さとう		しょうゆ・けずりぶし (だし)		
	わかたけ汁	かまぼこ	わかめ	ねぎ	たまねぎ・たけのこ			しょうゆ・けずりぶし (だし)		
	かしわもち (小中のみ)					かしわもち (小中のみ)				
2 (水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			586	725
	シャーレンどうふ	とうふ・えび・ハム		チンゲンサイ・にんじん・ねぎ	たけのこ・しょうが	でんぷん	なたね油・ごま油	がらすープ・チキンコンソメ		
	はるさめサラダ ブルー (小中のみ)			にんじん	もやし・きゅうり	はるさめ・さとう	ごま油	しょうゆ・からし		
山菜ごはん (麦入り)・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳	にんじん	山菜ミックス	精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ			
7 (月)	ぶた肉とごぼうの煮もの	ぶた肉		にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・さとう でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし (だし)	616	728
	野菜のポン酢あえ	かつおぶし		小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ・ポン酢		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
8 (火)	さばの煮つけ	さばの煮つけ							627	762
	スナッペンどうのごまドレッシングあえ			スナッペンどう・にんじん ねぎ	キャベツ・とうもろこし	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ		
	とうふのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ			たまねぎ			にぼし (だし)		
9 (水)	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 でんぷん	ごま油	がらすープ・しょうゆ チキンコンソメ・トウバンジャン	638	795
	さつまいもといりこのはちみつあえ ミニトマト		かえり			さつまいも・はちみつ・さとう	なたね油	しょうゆ		
	えんどうごはん・牛乳		牛乳		えんどう豆	精白米		こんぶ (だし)		
10 (木)	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・こんぶ(だし)・にぼし(だし)	681	790
	新たまねぎのみそ汁	みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しめじ			にぼし (だし)		
	まっ茶プリン (小中のみ)					まっ茶プリン (小中のみ)				
11 (金)	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			639	761
	八宝菜	ぶた肉 うずらたまご・いか		にんじん	キャベツ・たまねぎ・たけのこ しいたけ・しょうが	でんぷん	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	はるさめ・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・からし		
14 (月)	きなこっ茶あげパン・牛乳	青大豆きなこ	牛乳	茶		コッペパン・さとう	なたね油		616	750
	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・ごま油・なたね油	しょうゆ		
	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	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
15 (火)	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	625	735
	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		
	たまごスープ	とうふ・たまご		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ	でんぷん	なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
16 (水)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			632	733
	スパゲティミートソース	牛肉・ぶた肉	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 小夏みかん (小中のみ)			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		
17 (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
	魚のあまずあんかけ	メルルーサ		にんじん	たまねぎ	でんぷん・米粉・さとう	なたね油	しょうゆ		
	そら豆の塩ゆで 根菜汁	麦みそ		にんじん・ねぎ	大根・ごぼう	さつまいも・こんにゃく		にぼし (だし)		
18 (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)	623	740
	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		にんじん・ねぎ	ごぼう	こんにゃく		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
21 (月)	セルフドッグ (コッペパン)・牛乳	ウインナー	牛乳	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~)	654	848
	クラムチャウダー	あさり・大豆・ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・コーンスターチ	なたね油	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ		
	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・でんぷん		しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)		
22 (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	26.0	30.7
	お茶ビーンズ	大豆・青大豆きなこ		茶		さとう・でんぷん	なたね油			
	みかんジュース (中のみ)				みかんジュース (中のみ)					
23 (水)	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	615	736
	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・にぼし (だし)		
	春大根のみそ汁	油あげ・みそ		ねぎ	大根・たまねぎ・えのきたけ			にぼし (だし)		
24 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			610	726
	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・チンゲンサイ・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ・しょうが・にんにく	さとう・でんぷん	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	キャベツ		ごま	ドレッシング		
25 (金)	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・セロリ・グリーンピース	精白米・精麦	バター・なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ・一味とうがらし	634	737
	ビーンズサラダ	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		
	わかめスープ ももゼリー (小中のみ)		わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ		なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
28 (月)	全粒粉パン・牛乳		牛乳			全粒粉パン			690	840
	さごしのレモンソース	さごし			レモン	でんぷん・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん		
	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		
29 (火)	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	がらすープ・チキンコンソメ・しょうゆ	30.4	37.8
	ヨーグルト (小中のみ)		ヨーグルト (小中のみ)							
	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・エリンギ・グリーンピース 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・がらすープ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ・からし		
30 (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	22.8	25.9
	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)					
31 (木)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			675	807
	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		
	夏みかんサラダ チーズ (小中のみ)		チーズ (小中のみ)		キャベツ・きゅうり・夏みかん			ドレッシング		
31 (木)	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	なたね油・ごま油	しょうゆ	627	830
	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		
	うずらたまごとチンゲンサイのスープ ミックスナッツ (中のみ)	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	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		

### 5月学校給食栄養量 (21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)	646	25.7	19.0	352	101	2.9	3.2	226	0.61	0.58	28	5.3	2.8
中学生	781	30.3	22.0	379	121	3.5	3.8	257	0.77	0.65	35	6.5	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。

※「ふるさとの食再発見週間」(5月は17~22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。

### ▼さらに詳しい情報はこちらから▼



ホーム  
ページへ



給食献立と  
食材産地について