



# 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 油脂類・種実類	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
1 (金)	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・グリーンピース	精白米・精麦	バター・なたね油	ぶどう酒・ウスターソース カレー粉・チキンコンソメ	618	735
	カラフルサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	20.2	23.2
	かぼちゃのスープ	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・なたね油	がらすープ・チキンコンソメ		
4 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			609	722
	こうや豆腐のたまごとし 野菜とこんぶのあえもの	たまご・ぶた肉・こうや豆腐	こんぶ	にんじん・さやいんげん 小松菜・にんじん	たまねぎ・しいたけ キャベツ	さとう		しょうゆ・けずりぶし (だし) ドレッシング	26.7	31.0
5 (火)	お茶パン・牛乳		牛乳			お茶パン			648	774
	とり肉と野菜のトマト煮	とり肉・白いんげん豆 ベーコン		トマト・にんじん パセリ	たまねぎ・しめじ・にんにく セロリ	じゃがいも・さとう	オリーブ油・バター	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	29.1	34.7
	イタリアンサラダ			ピーマン・パプリカ	キャベツ・きゅうり			ドレッシング		
6 (水)	中華どんぶり (麦ごはん)・牛乳	ぶた肉・うずらたまご・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	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	654	849
	ししゃものからあげ		ししゃも			でんぶん	なたね油		26.3	33.0
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー						
7 (木)	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	709	853
	切りほし大根の煮もの	てんぷら	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・けずりぶし (だし)		
	そうめん汁	油あげ		ねぎ	たまねぎ	そうめん		しょうゆ・けずりぶし (だし)	29.6	35.0
	ヨーグルト		ヨーグルト							
8 (金)	コッペパン (袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン (袋入り)				
	チリコンカーン	ぶた肉・白いんげん豆 金時豆		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	726	815
	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	26.8	29.7
11 (月)	麦ごはん・味つけのり・牛乳		牛乳・味つけのり			精白米・精麦			614	730
	焼き豆腐のみそそば煮	焼き豆腐・ぶた肉・みそ		にんじん・チンゲンサイ・ねぎ 小松菜・にんじん	たまねぎ・ほしいたけ・しょうが・にんにく もやし	さとう・でんぶん	ごま油 ごま	しょうゆ・一味とうがらし だししょうゆ	26.6	30.6
	おひたし									
12 (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 こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ	707	841
	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)		
	すいとん汁	油あげ・みそ		にんじん	たまねぎ・しめじ	すいとん		にぼし (だし)	24.4	28.0
	冷とうみかん				みかん					
13 (水)	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			687	817
	魚のごまあげ	メルルーサ			しょうが	でんぶん・小麦粉	なたね油・ごま	しょうゆ		
	アスパラガスのあえもの			アスパラガス・にんじん ねぎ	もやし・きゅうり			ドレッシング	28.0	32.3
14 (木)	新じゃがいものみそ汁	油あげ・みそ			たまねぎ・えのきたけ	じゃがいも		にぼし (だし)		
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			684	790
	あつあげとひじきのうま煮	あつあげ・牛肉	ひじき	にんじん・さやいんげん		こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん		
	香りあえ			小松菜・にんじん	キャベツ			ドレッシング	23.5	26.8
15 (金)	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			641	778
	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	26.5	31.6
18 (月)	海そうサラダ		海そうミックス・ひじき		キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
	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	615	723
	ナムル			にんじん	もやし・きゅうり			ドレッシング		
	はるさめスープ	ハム		ねぎ	たまねぎ・ほしいたけ	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	23.3	26.1
19 (火)	小魚入りアーモンド						小魚入りアーモンド			
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			667	793
	ゲタのからあげ	したびらめ粉つき					なたね油			
	夏野菜のサラダ			アスパラガス	きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
20 (水)	野菜スープ	ウインナー・白いんげん豆		にんじん・パセリ	たまねぎ・セロリ		なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	30.0	35.6
	びわ				びわ					
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			691	820
	ぶた肉の梅みそ煮	ぶた肉・みそ		ねぎ	たまねぎ・しょうが・梅肉	さとう	なたね油・ごま	しょうゆ		
21 (木)	こぶきいも			にんじん		じゃがいも			26.6	30.9
	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)		
	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	精白米・精麦	バター・なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ	608	724
	ひじきサラダ		ひじき		キャベツ・きゅうり・セロリ			ドレッシング		
22 (金)	コーンスープ	うずらたまご		パセリ	とうもろこし・たまねぎ		なたね油	がらすープ・チキンコンソメ	22.2	25.6
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			693	834
	とりとレバーのナッツあげ	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		
	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・もやし・ゴーヤ		なたね油・ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	31.0	37.3
25 (月)	わかめスープ		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		
	麦ごはん・ひじきのり・牛乳		牛乳・ひじきのり			精白米・精麦			665	808
	さばのしょうが煮	さばのしょうが煮								
26 (火)	小松菜のあえもの			小松菜	きゅうり・キャベツ			ドレッシング	23.4	28.0
	とん汁	ぶた肉・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)		
	ドライカレー (ナン)・牛乳	牛肉・ぶた肉・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	640	752
	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		
27 (水)	コンソメスープ	白いんげん豆・ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・セロリ	はるさめ	なたね油	がらすープ・チキンコンソメ	21.1	24.3
	豆乳プリン					豆乳プリン				
	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	656	763
	野菜サラダ			にんじん	キャベツ・とうもろこし・かんぴょう			ドレッシング		
28 (木)	アスパラガスのスープ	うずらたまご・ハム		アスパラガス	たまねぎ		なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	23.3	26.7
	ココアワッフル					ココアワッフル				
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			661	775
29 (金)	肉じゃが	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		
	切りほし大根のあえ物		こんぶ	にんじん	きゅうり・とうもろこし・切りほし大根			ドレッシング	19.1	21.7
	みかんジュース				みかんジュース					
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~)	635	884
	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	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	25.4	36.3

### 6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)	658	25.4	19.8	27.0%	365	101	2.8	3.2	352	0.64	0.62	33	6.1	2.8
中学生	790	29.9	22.7	25.8%	401	116	3.3	3.8	407	0.78	0.70	38	7.2	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。

※8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」(6月は19~22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。





# 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 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
1 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			612	732	
	いわしのかば焼き風	いわし粉つき			しょうが		さとう・でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん		
	ごまあえ			ブロッコリー	キャベツ			ごま	だししょうゆ	22.3	26.2
	すまし汁	とうふ		ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ		ふ		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
4 (月)	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・グリーンピース	精白米・精麦		バター・なたね油	ぶどう酒・ウスターソース カレー粉・チキンコンソメ	618	735
	カラフルサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし				ドレッシング	20.2	23.2
	かぼちゃのスープ	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・なたね油	がらすープ・チキンコンソメ		
5 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				609	722
	こうやどうふのたまごとじ	たまご・ぶた肉・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)	26.7	31.0
	野菜とこんぶのあえもの		こんぶ	小松菜・にんじん	キャベツ				ドレッシング		
6 (水)	お茶パン・牛乳		牛乳			お茶パン				648	774
	とり肉と野菜のトマト煮	とり肉・白いんげん豆 ベーコン		トマト・にんじん パセリ	たまねぎ・しめじ・にんにく セロリ		じゃがいも・さとう	オリーブ油・バター	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	29.1	34.7
	イタリアンサラダ			ピーマン・パプリカ	キャベツ・きゅうり				ドレッシング		
7 (木)	中華どんぶり(麦ごはん)・牛乳	ぶた肉・うずらたまご・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	654	849
	ししゃものからあげ		ししゃも			でんぷん		なたね油		26.3	33.0
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー							
8 (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 こんにゃく・さとう		なたね油	しょうゆ	709	853
	切りほし大根の煮もの	てんぷら	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・けずりぶし(だし)		
	そうめん汁	油あげ		ねぎ	たまねぎ		そうめん		しょうゆ・けずりぶし(だし)	29.6	35.0
	ヨーグルト(小中のみ)		ヨーグルト(小中のみ)								
11 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				726	815
	チリコンカン	ぶた肉・白いんげん豆 金時豆		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	26.8	29.7
	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		
12 (火)	麦ごはん・味つけのり・牛乳		牛乳・味つけのり			精白米・精麦				614	730
	焼きどうふのみそそぼろ煮	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	26.6	30.6
	おひたし			小松菜・にんじん	もやし			ごま	だししょうゆ		
13 (水)	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	707	841
	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)		
	すいとん汁	油あげ・みそ		にんじん	たまねぎ・しめじ		すいとん		にぼし(だし)	24.4	28.0
	冷とうみかん(小中のみ)				みかん(小中のみ)						
14 (木)	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				687	817
	魚のごまあげ	メルルーサ			しょうが		でんぷん・小麦粉	なたね油・ごま	しょうゆ	28.0	32.3
	アスパラガスのあえもの			アスパラガス・にんじん	もやし・きゅうり				ドレッシング		
15 (金)	新じゃがいものみそ汁	油あげ・みそ		ねぎ	たまねぎ・えのきたけ		じゃがいも		にぼし(だし)		
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				684	790
	あつあげとひじきのうま煮	あつあげ・牛肉	ひじき	にんじん・さやいんげん			こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	23.5	26.8
18 (月)	みかんジュース(小中のみ)			小松菜・にんじん	キャベツ		みかんジュース(小中のみ)		ドレッシング		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				641	778
	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	26.5	31.6
19 (火)	海そうサラダ		海そうミックス・ひじき		キャベツ・きゅうり・とうもろこし				ドレッシング		
	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	615	723
	ナムル			にんじん	もやし・きゅうり				ドレッシング		
20 (水)	はるさめスープ	ハム		ねぎ	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	23.3	26.1
	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)			
	コッペパン(袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン(袋入り)				667	793
21 (木)	ゲタのからあげ	したびらめ粉つき						なたね油			
	夏野菜のサラダ			アスパラガス	きゅうり・とうもろこし				ドレッシング		
	野菜スープ	ウインナー・白いんげん豆		にんじん・パセリ	たまねぎ・セロリ			なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	30.0	35.6
22 (金)	びわ				びわ						
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				691	820
	ぶた肉の梅みそ煮	ぶた肉・みそ		ねぎ	たまねぎ・しょうが・梅肉		さとう	なたね油・ごま	しょうゆ		
25 (月)	こふきいも			にんじん			じゃがいも			26.6	30.9
	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)		
	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	精白米・精麦		バター・なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ	608	724
	ひじきサラダ		ひじき		キャベツ・きゅうり・セロリ				ドレッシング	22.2	25.6
26 (火)	コーンスープ	うずらたまご		パセリ	とうもろこし・たまねぎ			なたね油	がらすープ・チキンコンソメ		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				693	834
	とりとレバーのナッツあげ	とり肉・ぶたレバー粉つき		ねぎ	しょうが・にんにく		でんぷん・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	31.0	37.3
27 (水)	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・もやし・ゴーヤ			なたね油・ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ		
	わかめスープ		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		
	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				665	808
28 (木)	さばのしょうが煮	さばのしょうが煮								23.4	28.0
	小松菜のあえもの			小松菜	きゅうり・キャベツ				ドレッシング		
	とん汁	ぶた肉・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)		
29 (金)	ドライカレー(ナン)・牛乳	牛肉・ぶた肉・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	640	752
	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		
	コンソメスープ	白いんげん豆・ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・セロリ		はるさめ	なたね油	がらすープ・チキンコンソメ	21.1	24.3
29 (金)	豆乳プリン(小中のみ)					豆乳プリン(小中のみ)					
	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	656	763
	野菜サラダ			にんじん	キャベツ・とうもろこし・かんぴょう				ドレッシング		
29 (金)	アスパラガスのスープ	うずらたまご・ハム		アスパラガス	たまねぎ			なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	23.3	26.7
	ココアワッフル(小中のみ)					ココアワッフル(小中のみ)					
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				661	775
29 (金)	肉じゃが	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		
	切りほし大根のあえ物		こんぶ	にんじん	きゅうり・とうもろこし・切りほし大根				ドレッシング	19.1	21.7
	みかんジュース(小中のみ)				みかんジュース(小中のみ)						

### 6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)	657	25.2	19.6	365	101	2.8	3.2	345	0.63	0.61	33	5.9	2.8
中学生	782	29.4	22.2	394	117	3.3	3.7	396	0.77	0.68	38	7.0	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。

※20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」(6月は19～22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。







# 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 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 (金)	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)	焼きふた 牛乳	牛乳	にんじん・ねぎ アスパラガス	たけのこ・えだ豆・ほししいたけ きゅうり・とうもろこし	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	627	830	
4 (月)	麦ごはん・牛乳 いわしのかば焼き風 ごまあえ すまし汁	牛乳		しょうが ブロッコリー	きゅうり たまねぎ・ほししいたけ	精白米・精麦 さとう・でんぶん ごま	しょうゆ・みりん だししょうゆ しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	612	732	
5 (火)	カレーピラフ (麦入り)・牛乳 カラフルサラダ かぼちゃのスープ	とり肉 牛乳	牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ・エリンギ・グリーンピース キャベツ・きゅうり・とうもろこし	精白米・精麦 バター・なたね油	ぶどう酒・ウスターソース カレー粉・チキンコンソメ ドレッシング	618	735	
6 (水)	麦ごはん・牛乳 こうやどうふのたまごとじ 野菜とこんぶのあえもの お茶パン・牛乳	たまご・ぶた肉・こうやどうふ こんぶ	牛乳	にんじん・さやいんげん 小松菜・にんじん	たまねぎ・しいたけ キャベツ	精白米・精麦 さとう	ぶどう酒・けずりぶし (だし) ドレッシング	609	722	
7 (木)	とり肉と野菜のトマト煮 イタリアンサラダ	とり肉・白いんげん豆 ベーコン	牛乳	トマト・にんじん パセリ	たまねぎ・しめじ・にんにく セロリ	お茶パン じゃがいも・さとう	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	648	774	
8 (金)	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・うずらたまご・いか ししゃも	牛乳	にんじん・ねぎ ブロッコリー	キャベツ・たまねぎ・たけのこ・しょうが でんぶん	精白米・精麦・でんぶん なたね油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ ドレッシング	654	849	
11 (月)	いり黒豆のたきこみごはん (発芽玄米入り) 牛乳 切りほし大根の煮もの そうめん汁 ヨーグルト (小中のみ) コッペパン・牛乳	とり肉・黒豆 油あげ こんぶ	牛乳	にんじん ねぎ	切りほし大根 たまねぎ	精白米・発芽玄米 こんにゃく・さとう そうめん	しょうゆ しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし) しょうゆ・けずりぶし(だし)	709	853	
12 (火)	チリコンカン ごぼうサラダ チーズ (小中のみ)	ぶた肉・白いんげん豆 金時豆	牛乳	トマト・パセリ にんじん	たまねぎ・にんにく ごぼう・きゅうり・とうもろこし	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 ドレッシング	726	815	
13 (水)	麦ごはん・味つけのり・牛乳 焼きどうふのみそそば煮 おひたし	牛乳・味つけのり	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 もやし	精白米・精麦 さとう・でんぶん ごま油	しょうゆ・一味とうがらし だししょうゆ	614	730	
14 (木)	ひじきごはん (麦入り)・牛乳 きんぴら すいとん汁 冷とうみかん (小中のみ)	牛肉・大豆 牛乳・ひじき	牛乳	にんじん にんじん・さやいんげん	えだ豆 ごぼう たまねぎ・しめじ みかん (小中のみ)	精白米・精麦 こんにゃく・さとう ごま・ごま油	しょうゆ しょうゆ・みりん・一味とうがらしにほし(だし) にほし(だし)	707	841	
15 (金)	麦ごはん・あさりのつくだ煮 (小中のみ)・牛乳 魚のごまあげ アスパラガスのあえもの 新じゃがいものみそ汁	あさりのつくだ煮(小中のみ) メルルーサ	牛乳		しょうが もやし・きゅうり たまねぎ・えのきたけ	精白米・精麦 でんぶん・小麦粉 なたね油・ごま	しょうゆ ドレッシング にほし(だし)	687	817	
18 (月)	ごはん・牛乳 あつあげとひじきのうま煮 香りあえ みかんジュース (小中のみ) コッペパン (袋入り)・牛乳	牛乳	牛乳	にんじん・さやいんげん 小松菜・にんじん	ひじき キャベツ みかんジュース (小中のみ)	精白米 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	684	790	
19 (火)	金時豆のカレー煮 海そうサラダ	金時豆・ウインナー うずらたまご・とり肉	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ キャベツ・きゅうり・とうもろこし	コッペパン (袋入り) 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 ドレッシング	641	778	
20 (水)	キムチごはん (麦入り)・牛乳 ナムル はるさめスープ 小魚入りアーモンド (小中のみ) コッペパン・牛乳	ぶた肉 ハム	牛乳	にんじん にんじん ねぎ	はくさいキムチ・えだ豆・しょうが もやし・きゅうり たまねぎ・ほししいたけ	精白米・精麦・さとう ごま・ごま油 はるさめ なたね油・ごま油 小魚入りアーモンド(小中のみ)	しょうゆ・チキンコンソメ ドレッシング がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	615	723	
21 (木)	ゲタのからあげ 夏野菜のサラダ 野菜スープ びわ	したびらめ粉つき ウインナー・白いんげん豆	牛乳		きゅうり・とうもろこし たまねぎ・セロリ びわ	コッペパン なたね油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	667	793	
22 (金)	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 にんじん	たまねぎ・しょうが・梅肉 ごぼう	精白米・精麦 さとう じゃがいも こんにゃく	しょうゆ しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	691	820	
25 (月)	えびピラフ (麦入り)・牛乳 ひじきサラダ コーンスープ	えび・ベーコン ひじき	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆 キャベツ・きゅうり・セロリ 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	ぶどう酒・チキンコンソメ ドレッシング がらスープ・チキンコンソメ	608	724	
26 (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 とうふ・ベーコン・かつおぶし わかめ	牛乳	ねぎ にんじん	しょうが・にんにく キャベツ・もやし・ゴーヤ たまねぎ	コッペパン でんぶん・さとう なたね油・ごま油 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 がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	693	834	
27 (水)	麦ごはん・ひじきのり (小中のみ)・牛乳 さばのしょうが煮 小松菜のあえもの とん汁	牛乳・ひじきのり (小中のみ) さばのしょうが煮	牛乳		きゅうり・キャベツ ごぼう・もやし	精白米・精麦 さつまいも・こんにゃく	ドレッシング にほし(だし)	665	808	
28 (木)	ドライカレー (ナン)・牛乳 コールスローサラダ コンソメスープ 豆乳プリン (小中のみ)	牛肉・ぶた肉・大豆 白いんげん豆・ベーコン	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 キャベツ・きゅうり・とうもろこし たまねぎ・セロリ	ナン・小麦粉 なたね油 はるさめ 豆乳プリン (小中のみ)	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 ドレッシング がらスープ・チキンコンソメ	640	752	
29 (金)	ガーリックピラフ (麦入り)・牛乳 野菜サラダ アスパラガスのスープ ココアワッフル (小中のみ)	とり肉 うずらたまご・ハム	牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆・にんにく キャベツ・とうもろこし・かんぴょう アスパラガス たまねぎ	精白米・精麦 なたね油・バター なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ ドレッシング がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	656	763	

### 6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)	656	25.4	19.9	27.3%	364	100	2.8	3.2	345	0.63	0.62	30	5.8	2.8
中学生	785	29.8	22.9	26.3%	394	117	3.4	3.8	397	0.77	0.69	35	6.9	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。

※19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」(6月は19～22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

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 (金)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン					
	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	713	842	
	夏みかんのサラダ 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	29.9	34.9	
4 (月)	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	なたね油・ごま油	しょうゆ			
	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	627	830	
	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	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	22.2	28.4	
5 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦					
	いわしのかば焼き風	いわし粉つき			しょうが	さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん	612	732	
	ごまあえ すまし汁	とうふ		ブロッコリー ねぎ	キャベツ たまねぎ・ほししいたけ	ふ	ごま	だししょうゆ しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	22.3	26.2	
6 (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・グリーンピース	精白米・精麦	バター・なたね油	ぶどう酒・ウスターソース カレー粉・チキンコンソメ	618	735	
	カラフルサラダ かぼちゃのスープ			にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	20.2	23.2	
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦					
7 (木)	こうやどうふのたまごとじ	たまご・ぶた肉・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)	609	722	
	野菜とこんぶのあえもの		こんぶ	小松菜・にんじん	キャベツ			ドレッシング	26.7	31.0	
	お茶パン・牛乳		牛乳			お茶パン					
8 (金)	とり肉と野菜のトマト煮	とり肉・白いんげん豆 ベーコン		トマト・にんじん パセリ	たまねぎ・しめじ・にんにく セロリ	じゃがいも・さとう	オリーブ油・バター	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	648	774	
	イタリアンサラダ			ピーマン・パプリカ	キャベツ・きゅうり			ドレッシング	29.1	34.7	
	中華どんぶり (麦ごはん)・牛乳	ぶた肉・うずらたまご・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	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	654	849	
11 (月)	ししゃものからあげ ゆでブロッコリー		ししゃも			でんぶん	なたね油		26.3	33.0	
	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	709	853	
	切りほし大根の煮もの そうめん汁	てんぷら	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・けずりぶし(だし)	29.6	35.0	
12 (火)	ヨーグルト (小中のみ)		ヨーグルト (小中のみ)								
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン					
	チリコンカン	ぶた肉・白いんげん豆 金時豆		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	726	815	
13 (水)	ごぼうサラダ チーズ (小中のみ)		チーズ (小中のみ)	にんじん	ごぼう・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	26.8	29.7	
	麦ごはん・味つけのり・牛乳		牛乳・味つけのり			精白米・精麦					
	焼きどうふのみそそば煮 おひたし	焼きどうふ・ぶた肉・みそ		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 もやし	さとう・でんぶん ごま	ごま油	しょうゆ・一味とうがらし だししょうゆ	614	730	
14 (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	707	841	
	きんぴら すいとん汁	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・一味とうがらしにほし(だし) にほし(だし)	24.4	28.0	
	冷とうみかん (小中のみ)	油あげ・みそ		にんじん	たまねぎ・しめじ	すいとん					
18 (月)	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					
	魚のごまあげ	メルルーサ			しょうが	でんぶん・小麦粉	なたね油・ごま	しょうゆ	687	817	
	アスパラガスのあえもの 新じゃがいものみそ汁			アスパラガス・にんじん ねぎ	もやし・きゅうり たまねぎ・えのきたけ			ドレッシング にほし(だし)	28.0	32.3	
19 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米					
	あつあげとひじきのうま煮	あつあげ・牛肉	ひじき	にんじん・さやいんげん		こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	684	790	
	香りあえ みかんジュース (小中のみ)			小松菜・にんじん	キャベツ			ドレッシング	23.5	26.8	
20 (水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン					
	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	641	778	
	海そうサラダ		海そうミックス・ひじき		キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	26.5	31.6	
21 (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	615	723	
	ナムル			にんじん	もやし・きゅうり			ドレッシング			
	はるさめスープ 小魚入りアーモンド (小中のみ)	ハム		ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	はるさめ	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	23.3	26.1	
22 (金)	コッペパン (袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン (袋入り)					
	ゲタのからあげ	したびらめ粉つき					なたね油		667	793	
	夏野菜のサラダ 野菜スープ びわ			アスパラガス	きゅうり・とうもろこし			ドレッシング			
25 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦					
	ぶた肉の梅みそ煮	ぶた肉・みそ		ねぎ	たまねぎ・しょうが・梅肉	さとう	なたね油・ごま	しょうゆ	691	820	
	こふきいも けんちん汁			にんじん	じゃがいも				26.6	30.9	
26 (火)	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	精白米・精麦	バター・なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ	608	724	
	ひじきサラダ		ひじき		キャベツ・きゅうり・セロリ			ドレッシング			
	コーンスープ	うずらたまご		パセリ	とうもろこし・たまねぎ		なたね油	がらスープ・チキンコンソメ	22.2	25.6	
27 (水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン					
	とりとレバーのナッツあげ	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	693	834	
	ゴーヤチャンプルー わかめスープ	とうふ・ベーコン・かつおぶし		にんじん	キャベツ・もやし・ゴーヤ			しょうゆ・チキンコンソメ	31.0	37.3	
28 (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					
	さばのしょうが煮	さばのしょうが煮							665	808	
	小松菜のあえもの とん汁			小松菜	きゅうり・キャベツ			ドレッシング	23.4	28.0	
29 (金)	ドライカレー (ナン)・牛乳	牛肉・ぶた肉・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	640	752	
	コーンスローサラダ				キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング			
	コンソメスープ 豆乳プリン (小中のみ)	白いんげん豆・ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・セロリ	はるさめ	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ	21.1	24.3	

### 6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)	658	25.7	20.3	27.8%	370	101	2.8	3.2	340	0.64	0.63	32	5.9	2.8
中学生	789	30.2	23.4	26.7%	401	119	3.3	3.8	390	0.79	0.70	37	7.0	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。  
 ※22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」(6月は19~22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。



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
---	--





# 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 油脂類・種実類	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
1 (金)	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	605	697
	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		
	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・みりん	20.1	22.8
4 (月)	わかめごはん・牛乳		牛乳			精白米		わかめごはんのもと	666	764
	切りほし大根のふくめ煮	てんぷら・油あげ		にんじん・さやいんげん	切りほし大根	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん		
	かぼちゃのあえもの			かぼちゃ・にんじん	とうもろこし			ドレッシング	18.5	20.7
5 (火)	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	600	729
	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	21.5	25.5
	小麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
6 (水)	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	607	717
	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	でんぶん	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ・中華スープのもと	24.5	28.3
	ブルーベリーゼリー					ブルーベリーゼリー				
7 (木)	小麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			619	739
	さわらのみそづけ焼き	さわらのみそづけ焼き								
	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				23.6	27.4
8 (金)	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン			575	695
	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	26.3
11 (月)	小麦ごはん・いかなごのつくだ煮		牛乳			精白米・精麦			643	762
	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	22.7	25.6
	かんぴょうのあえもの		こんぶ	にんじん	きゅうり・とうもろこし・かんぴょう			ドレッシング		
12 (火)	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		710	836
	魚のナッツソースかけ	メルルーサ			しょうが・にんにく	でんぶん・さとう・米粉	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		がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	29.1	34.0
13 (水)	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・チキンコンソメ・こんぶ(だし)	674	786
	れんこんのきんぴら	てんぷら・牛肉		さやいんげん	れんこん	こんにゃく・さとう・でんぶん	ごま油	しょうゆ・一味とうがらし		
	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	23.4	26.6
14 (木)	小麦ごはん・あさりのつくだ煮	あさりのつくだ煮	牛乳			精白米・精麦			587	686
	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・でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん		
	ゆかりあえ		ヨーグルト	小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ・赤じそ粉	21.2	23.6
15 (金)	ドライカレー(ナン)・牛乳	ぶた肉・大豆・牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・にんにく・しょうが レーズン	ナン(袋入り) 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	602	711
	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	ベーコン		にんじん	たまねぎ	じゃがいも・マカロニ		がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	23.7	27.3
18 (月)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			602	703
	あつあげとひじきのうま煮	あつあげ・ぶた肉	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		
	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	22.7	25.4
19 (火)	セルフドッグ(コッペパン)・牛乳	ウインナー	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)	602	794
	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		なたね油	がらスープ・チキンコンソメ	22.3	30.7
	ごはん・味つけのり・牛乳		牛乳・味つけのり			精白米			622	730
20 (水)	こうやどうふのたまごとし	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	27.5	32.0
	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		
	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				
21 (木)	チリコンカーン	ぶた肉・金時豆		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	632	753
	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	24.0	28.4
	冷とうみかん				みかん					
22 (金)	小麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			653	770
	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	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		
25 (月)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			638	781
	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	なたね油・バター	しょうゆ	23.0	27.7
	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		
26 (火)	小麦ごはん・ひじきのり・牛乳		牛乳・ひじきのり			精白米・精麦			632	739
	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・でんぶん	ごま油	しょうゆ・けずりぶし(だし)		
	きゅうりのあえもの			にんじん	もやし・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	22.3	25.2
27 (水)	ホットケーキ					ホットケーキ				
	お茶パン・牛乳		牛乳			お茶パン			617	829
	魚のレモンソースかけ	メルルーサ			レモン	でんぶん・さとう・米粉	なたね油	しょうゆ	24.7	31.0
28 (木)	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		
	ココアワッフル(中のみ)					ココアワッフル(中のみ)				
	小麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			627	738
29 (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・ねぎ	たまねぎ・えだ豆・ほししいたけ にんにく・しょうが	さとう・でんぶん	ごま油	しょうゆ・一味とうがらし		
	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	23.9	27.3
	冷とうみかん				みかん					

### 6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)	629	23.6	18.5	342	88	2.6	2.9	226	0.66	0.60	32	5.0	2.4
中学生	751	27.6	21.0	367	101	3.1	3.4	251	0.81	0.66	36	6.0	2.8

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



高松市学校給食会  
ホームページへ



給食献立と  
食材産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。

※食物アレルギー等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」(6月は22~27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。





# 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 (金)	麦ごはん・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・精麦		643	762	
	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 こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ	22.7	25.6
	かんぴょうのあえもの		こんぶ	にんじん	きゅうり・とうもろこし・かんぴょう			ドレッシング		
4 (月)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン		638	781	
	ひじきスパゲティ	まぐろの油つけ・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	なたね油・バター	しょうゆ	23.0	27.7
5 (火)	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		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦		633	757	
	いかにのさらさ揚げ	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	25.3	29.3
6 (水)	ごまあえ			小松菜・にんじん	もやし		ごま	しょうゆ		
	みそ汁	とうふ・油あげ・みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ			にぼし(だし)		
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米		602	703	
7 (木)	あつあげとひじきのうま煮	あつあげ・ぶた肉	ひじき	にんじん	ごぼう・えだ豆	こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	22.7	25.4
	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		
	小魚入りアーモンド						小魚入りアーモンド			
8 (金)	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン		575	695	
	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	26.3
	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		
9 (月)	パイナップル				パイナップル					
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦		619	739	
	さわらのみそづけ焼き	さわらのみそづけ焼き								
10 (火)	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				23.6	27.4
	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・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	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	605	697
11 (水)	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	20.1	22.8
	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・みりん		
	ミックスナッツ						ミックスナッツ			
12 (木)	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・こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ・こんぶ(だし)	674	786
	れんこんのきんぴら	てんぷら・牛肉		さやいんげん	れんこん	こんにやく・さとう・でんぶん	ごま油	しょうゆ・一味とうがらし		
	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	23.4	26.6
13 (金)	みかんジュース				みかんジュース					
	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		710	836
	魚のナッツソースかけ	メルルーサ			しょうが・にんにく	でんぶん・さとう・米粉	なたね油・アーモンド	しょうゆ・トウバンジャン		
14 (月)	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		がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	29.1	34.0
	ミニトマト			ミニトマト						
	チーズ		チーズ							
15 (火)	ドライカレー(ナン)・牛乳	ぶた肉・大豆・牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・にんにく・しょうが レーズン	ナン(袋入り) 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	602	711
	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	ベーコン		にんじん	たまねぎ	じゃがいも・マカロニ		がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	23.7	27.3
16 (水)	プリン					プリン				
	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			587	686
	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	こんにやく・さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん	21.2	23.6
17 (木)	ゆかりあえ			小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ・赤じそ粉		
	ヨーグルト		ヨーグルト							
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦		607	717	
18 (金)	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	24.5	28.3
	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	でんぶん	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ・中華スープのもと		
	ブルーベリーゼリー					ブルーベリーゼリー				
19 (月)	麦ごはん・ひじきのり・牛乳		牛乳・ひじきのり			精白米・精麦			632	739
	ちくぜん煮	とり肉		にんじん	ごぼう・れんこん・たけのこ	こんにやく・さとう・でんぶん	ごま油	しょうゆ・けずりぶし(だし)		
	きゅうりのあえもの			にんじん	もやし・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	22.3	25.2
20 (火)	ホットケーキ					ホットケーキ				
	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			632	753
	チリコンカン	ぶた肉・金時豆		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	24.0	28.4
21 (水)	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		
	冷とうみかん				みかん					
	ごはん・味つけのり・牛乳		牛乳・味つけのり			精白米			622	730
22 (木)	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	27.5	32.0
	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		
	お茶パン・牛乳		牛乳			お茶パン			617	829
23 (金)	魚のレモンソースかけ	メルルーサ			レモン	でんぶん・さとう・米粉	なたね油	しょうゆ	24.7	31.0
	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		
	ココアワッフル(中のみ)					ココアワッフル(中のみ)				
24 (月)	わかめごはん・牛乳		牛乳			精白米		わかめごはんのもと	666	764
	切りぼし大根のふくめ煮	てんぷら・油あげ		にんじん・さやいんげん	切りぼし大根	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん		
	かぼちゃのあえもの			かぼちゃ・にんじん	とうもろこし			ドレッシング	18.5	20.7
25 (火)	シヨコラブッセ					シヨコラブッセ				
	セルフドッグ(コッペパン)・牛乳	ウインナー	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)	602	794
	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		なたね油	がらスープ・チキンコンソメ	22.3	30.7
26 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			653	770
	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	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	25.7	29.7
27 (木)	みそ汁	とうふ・みそ	わかめ	ねぎ	しめじ・しいたけ			にぼし(だし)		
	みかんジュース				みかんジュース					
	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・でんぶん	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	690	813
28 (金)	小いわしのから揚げ		小いわし粉つき				なたね油		28.8	33.2
	ミニトマト			ミニトマト						
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			627	738
29 (月)	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・ほししいたけ にんにく・しょうが	さとう・でんぶん	ごま油	しょうゆ・一味とうがらし		
	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	23.9	27.3
	冷とうみかん				みかん					

### 6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)	630	23.8	18.4	343	89	2.6	3.0	224	0.65	0.59	0	4.9	2.3
中学生	752	27.7	20.8	368	102	3.1	3.5	249	0.80	0.65	34	5.9	2.8

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



高松市学校給食会  
ホームページへ



給食献立と  
食材産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。

※食物アレルギー等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」(6月は22~27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						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 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			612	732	
	いわしのかば焼き風	いわし粉つき			しょうが		さとう・でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん		
	ごまあえ			ブロッコリー	キャベツ			ごま	だししょうゆ	22.3	26.2
	すまし汁	とうふ		ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	ふ			しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
4 (月)	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・グリーンピース	精白米・精麦	バター・なたね油		ぶどう酒・ウスターソース カレー粉・チキンコンソメ	618	735
	カラフルサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし				ドレッシング	20.2	23.2
	かぼちゃのスープ	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・なたね油		がらすープ・チキンコンソメ		
5 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				609	722
	こうやどうふのたまごとじ	たまご・ぶた肉・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)	26.7	31.0
	野菜とこんぶのあえもの		こんぶ	小松菜・にんじん	キャベツ				ドレッシング		
6 (水)	お茶パン・牛乳		牛乳			お茶パン				648	774
	とり肉と野菜のトマト煮	とり肉・白いんげん豆 ベーコン		トマト・にんじん パセリ	たまねぎ・しめじ・にんにく セロリ	じゃがいも・さとう	オリーブ油・バター	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		29.1	34.7
	イタリアンサラダ			ピーマン・パプリカ	キャベツ・きゅうり				ドレッシング		
7 (木)	中華どんぶり(麦ごはん)・牛乳	ぶた肉・うずらたまご・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	654	849
	ししやものからあげ		ししやも			でんぷん	なたね油			26.3	33.0
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー							
8 (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 こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ		709	853
	切りほし大根の煮もの	てんぷら	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・けずりぶし(だし)			
	そうめん汁	油あげ		ねぎ	たまねぎ	そうめん		しょうゆ・けずりぶし(だし)		29.6	35.0
	ヨーグルト(小中のみ)		ヨーグルト(小中のみ)								
11 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				694	821
	チリコンカン	ぶた肉・白いんげん豆 金時豆		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		27.7	32.2
	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			
12 (火)	麦ごはん・味つけのり・牛乳		牛乳・味つけのり			精白米・精麦				614	730
	焼きどうふのみそそぼろ煮	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		26.6	30.6
	おひたし			小松菜・にんじん	もやし		ごま	だししょうゆ			
13 (水)	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		707	841
	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・一味とうがらしにほし(だし)			
	すいとん汁	油あげ・みそ		にんじん	たまねぎ・しめじ	すいとん		にほし(だし)		24.4	28.0
	冷とうみかん(小中のみ)				みかん(小中のみ)						
14 (木)	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				687	817
	魚のごまあえ	メルルーサ			しょうが	でんぷん・小麦粉	なたね油・ごま	しょうゆ		28.0	32.3
	アスパラガスのあえもの			アスパラガス・にんじん	もやし・きゅうり			ドレッシング			
15 (金)	新じゃがいものみそ汁	油あげ・みそ		ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	じゃがいも		にほし(だし)			
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				684	790
	あつあげとひじきのうま煮	あつあげ・牛肉	ひじき	にんじん・さやいんげん		こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん		23.5	26.8
18 (月)	みかんジュース(小中のみ)			小松菜・にんじん	キャベツ			ドレッシング			
	コッペパン・牛乳		牛乳			みかんジュース(小中のみ)				641	778
	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		26.5	31.6
19 (火)	海そうサラダ		海そうミックス・ひじき		キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング			
	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		615	723
	ナムル			にんじん	もやし・きゅうり			ドレッシング			
20 (水)	はるさめスープ	ハム		ねぎ	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		23.3	26.1
	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)				
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				667	793
21 (木)	ゲタのからあげ	したびらめ粉つき					なたね油				
	夏野菜のサラダ			アスパラガス	きゅうり・とうもろこし			ドレッシング			
	野菜スープ	ウインナー・白いんげん豆		にんじん・パセリ	たまねぎ・セロリ		なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		30.0	35.6
22 (金)	びわ				びわ						
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				691	820
	ぶた肉の梅みそ煮	ぶた肉・みそ		ねぎ	たまねぎ・しょうが・梅肉	さとう	なたね油・ごま	しょうゆ		26.6	30.9
25 (月)	こふきいも			にんじん		じゃがいも					
	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)			
	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	精白米・精麦	バター・なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ		608	724
26 (火)	ひじきサラダ		ひじき		キャベツ・きゅうり・セロリ			ドレッシング		22.2	25.6
	コーンスープ	うずらたまご		パセリ	とうもろこし・たまねぎ		なたね油	がらすープ・チキンコンソメ			
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				693	834
27 (水)	とりとレバーのナッツあげ	とり肉・ぶたレバー粉つき		ねぎ	しょうが・にんにく	でんぷん・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		31.0	37.3
	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・もやし・ゴーヤ		なたね油・ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ			
	わかめスープ		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			
28 (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				665	808
	さばのしょうが煮	さばのしょうが煮								23.4	28.0
	小松菜のあえもの			小松菜	きゅうり・キャベツ			ドレッシング			
29 (金)	とん汁	ぶた肉・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		にほし(だし)			
	ドライカレー(ナン)・牛乳	牛肉・ぶた肉・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		640	752
	コールスローサラダ			にんじん・パセリ	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		21.1	24.3
28 (木)	コンソメスープ	白いんげん豆・ベーコン			たまねぎ・セロリ	はるさめ	なたね油	がらすープ・チキンコンソメ			
	豆乳プリン(小中のみ)					豆乳プリン(小中のみ)					
	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		656	763
29 (金)	野菜サラダ			にんじん	キャベツ・とうもろこし・かんぴょう			ドレッシング			
	アスパラガスのスープ	うずらたまご・ハム		アスパラガス	たまねぎ		なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		23.3	26.7
	ココアワッフル(小中のみ)					ココアワッフル(小中のみ)					
29 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				661	775
	肉じゃが	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			
	切りほし大根のあえ物		こんぶ	にんじん	きゅうり・とうもろこし・切りほし大根			ドレッシング		19.1	21.7
みかんジュース(小中のみ)				みかんジュース(小中のみ)							

### 6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)	656	25.3	19.6	26.9%	363	100	2.8	3.2	345	0.65	0.63	33	5.9	2.7
中学生	783	29.6	22.2	25.5%	392	115	3.3	3.7	396	0.79	0.69	38	7.0	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。

※「ふるさとの食再発見週間」(6月は19~22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。

