



# 7・8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)
7月 2 (月)	中華風たきこみごはん (麦入り)・牛乳	焼きふた	牛乳	にんじん・ねぎ	たけのこ・えだ豆	精白米・精麦・さとう	ごま油	しょうゆ	678	810
	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		
3 (火)	中華スープ	ハム		チンゲンサイ	たまねぎ・えのきたけ	はるさめ		がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	23.0	26.6
	ミックスナッツ						ミックスナッツ			
4 (水)	小型コッペパン (袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン (袋入り)			620	771
	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		
	ミニトマト			ミニトマト						
	フルーツポンチ				パイナップル・もも・みかん	カクテルゼリー			23.9	30.6
5 (木)	ヨーグルト (中のみ)		ヨーグルト (中のみ)							
	麦ごはん・ふりかけ・牛乳		牛乳			精白米・精麦		ふりかけ		
	豆あじのなんばんづけ		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	655	769
	ごまあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり		ごま	だししょうゆ		
	そうめん汁	うずらたまご・かまぼこ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	そうめん		しょうゆ・けずりぶし (だし)	21.9	25.3
6 (金)	七タゼリー					七タゼリー				
	ゆかりごはん (麦入り)・牛乳		牛乳			精白米・精麦		赤じそ粉	621	730
7 (土)	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)		
	夏野菜のあえもの			アスパラガス・オクラ	きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	26.1	30.1
	ぶどうゼリー					ぶどうゼリー				
8 (日)	パイパン (袋入り)・牛乳		牛乳			パイパン			698	851
	ぶた肉の角煮	ぶた肉	こんぶ		しょうが・にんにく	さとう	なたね油	しょうゆ・けずりぶし (だし)		
	ゴーヤチャンプルー	とうふ・まぐろの油づけ		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	32.0	38.3
9 (月)	もずくスープ	うずらたまご	もずく	にんじん・ねぎ	たまねぎ			がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	スタミナごはん (麦入り)・牛乳	牛肉・油あげ	牛乳	にんじん	ごぼう・えだ豆・にんにく・ほししいたけ	精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ	604	812
	和風ドレッシングあえ				キャベツ・きゅうり・たまねぎ			ドレッシング		
10 (火)	夏野菜のみそ汁	みそ		にんじん・オクラ	たまねぎ・なす			けずりぶし (だし)	21.6	25.8
	野菜マフィン (中のみ)					野菜マフィン (中のみ)				
	食パン (袋入り)・マーガリン・牛乳		牛乳			食パン (袋入り)	マーガリン		696	834
11 (水)	魚のレモンソース	メルルーサ			レモン	米粉・でんぷん・さとう	なたね油	しょうゆ		
	大豆サラダ	大豆		ブロッコリー・にんじん	キャベツ			ドレッシング		
	トマトのスープ	ベーコン		トマト・パセリ	たまねぎ・キャベツ・ズッキーニ	マカロニ	なたね油	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	29.1	34.8
	プリン (中のみ)					プリン (中のみ)				
12 (木)	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	がらすープ・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	680	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	22.2	25.5
	小にぼし		小にぼし							
13 (金)	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	607	757
	野菜とこんぶのあえもの		こんぶ	にんじん	きゅうり・切りほし大根		ごま	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		けずりぶし (だし)	23.0	29.3
	小魚入りアーモンド (中のみ)						小魚入りアーモンド (中のみ)			
14 (土)	ビビンバ (麦ごはん)・牛乳	牛肉	牛乳	ほうれんそう 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	618	733
	わかめスープ	うずらたまご・ハム	わかめ	ねぎ	たまねぎ・えのきたけ		なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	24.4	28.1
15 (日)	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・ピーマン	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~)	600	832
	コーンスープ	大豆・ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・とうもろこし	コーンスターチ	なたね油	がらすープ・チキンコンソメ	22.3	31.9
16 (月)	豚キムチどんぶり・牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん・にら	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・さとう	ごま油	しょうゆ	631	726
	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			ドレッシング		
	冷とうみかん				みかん				22.2	25.3
17 (火)	麦ごはん・あさりのつくだ煮・牛乳	あさりのつくだ煮	牛乳			精白米・精麦			646	746
	いわしの梅煮	いわしの梅煮								
	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	29.6	32.2
18 (水)	とうふのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ		ねぎ	たまねぎ・なす			けずりぶし (だし)		
	コッペパン (袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン (袋入り)			693	794
	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	トマトピューレ・トマトケチャップ ウスターソース・チキンコンソメ	28.7	32.9
19 (木)	野菜とまぐろのソテー	まぐろの油づけ		チンゲンサイ・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		
	食パン (袋入り) はちみつマーガリン・牛乳		牛乳			食パン (袋入り) はちみつマーガリン			479	479
20 (金)	むらさきいもチップス					むらさきいもチップス			13.8	13.8
	いちごゼリー					いちごゼリー				
21 (土)	コッペパン (袋入り)・チーズ・牛乳		牛乳・チーズ			コッペパン (袋入り)			513	562
	味つけ小魚		味つけ小魚							
22 (日)	アップルコンポート				アップルコンポート				19.1	20.3
	食パン (袋入り) いちごジャム・牛乳		牛乳			食パン (袋入り) いちごジャム			482	543
23 (月)	ミックスナッツ						ミックスナッツ			
	ぶどうゼリー (小のみ)・ヨーグルト (中のみ)		ヨーグルト (中のみ)			ぶどうゼリー (小のみ)			15.4	20.6
24 (火)	食パン (袋入り)・チーズ・牛乳		牛乳・チーズ			食パン (袋入り)			494	494
	おさつスティック					おさつスティック				
25 (水)	いよかんゼリー					いよかんゼリー			18.1	18.1
	食パン (袋入り) ブルーベリージャム・牛乳		牛乳			食パン (袋入り) ブルーベリージャム			453	453
26 (木)	小魚入りアーモンド						小魚入りアーモンド		16.4	16.4
	パイナップル				パイナップル					

### 7月学校給食栄養量 (14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)	644	24.7	20.2	28.2%	356	97	3.0	3.2	225	0.57	0.55	29	5.0	2.8
中学生	783	29.4	23.9	27.4%	406	115	4.0	3.8	259	0.71	0.62	34	6.0	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。

※7月3日小型コッペパン (袋入り)・7月10日食パン (袋入り)、8月の袋入りパンについては、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」(7月は9~12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。





# 7・8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)
7月 2 (月)	セルフハンバーガー (コッペパン) 牛乳 ミネストローネ	おからハンバーガー 白いんげん豆・ベーコン	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~)	640	889	
3 (火)	中華風たきごはん (麦入り)・牛乳 ひじきとブロッコリーのサラダ 中華スープ ミックスナッツ (小中のみ)	焼きふた ハム	牛乳 ひじき	にんじん・ねぎ ブロッコリー・にんじん チンゲンサイ	たけのこ・えだ豆 きゅうり たまねぎ・えのきたけ	精白米・精麦・さとう ごま油	しょうゆ ドレッシング がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	678	810	
4 (水)	小型コッペパン (袋入り)・牛乳 ソース焼きスパゲティ ミニトマト (小中のみ) フルーツポンチ ヨーグルト (中のみ)	ぶた肉・あさり・かつおぶし 青のり	牛乳	にんじん・ピーマン ミニトマト (小中のみ)	キャベツ・たまねぎ・しょうが・にんにく パイナップル・もも・みかん	コッペパン (袋入り) スパゲティ	なたね油 とんかつソース・ウスターソース	620	771	
5 (木)	麦ごはん・ふりかけ (小中のみ)・牛乳 豆あじのなんばんづけ ごまあえ そうめん汁 七夕ゼリー	牛乳 豆あじ粉つき	牛乳	ねぎ 小松菜・にんじん にんじん・ねぎ	キャベツ・きゅうり たまねぎ	精白米・精麦 さとう ごま	ふりかけ (小中のみ) しょうゆ・みりん・一味とうがらし だししょうゆ しょうゆ・けずりぶし (だし)	655	769	
6 (金)	ゆかりごはん (麦入り)・牛乳 こうやどうふのうま煮 夏野菜のあえもの ぶどうゼリー (小中のみ)	とり肉・こうやどうふ	牛乳	にんじん・さやいんげん アスパラガス・オクラ	たまねぎ・しいたけ きゅうり・とうもろこし	精白米・精麦 さとう	赤じそ粉 しょうゆ・けずりぶし (だし) ドレッシング	621	730	
9 (月)	パイパン・牛乳 ぶた肉の角煮 ゴーヤチャンプルー もずくスープ	ぶた肉 こんぶ	牛乳	にんじん	しょうが・にんにく キャベツ・もやし・ゴーヤ	さとう なたね油・ごま油	しょうゆ・けずりぶし (だし) しょうゆ・チキンコンソメ	698	851	
10 (火)	スタミナごはん (麦入り)・牛乳 和風ドレッシングあえ 夏野菜のみそ汁 野菜マフィン (中のみ)	牛肉・油あげ みそ	牛乳	にんじん	ごぼう・えだ豆・にんにく・ほししいたけ キャベツ・きゅうり・たまねぎ たまねぎ・なす	精白米・精麦・さとう なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ ドレッシング けずりぶし (だし)	604	812	
11 (水)	コッペパン (袋入り)・牛乳 魚のレモンソース 大豆サラダ トマトのスープ	メルルーサ 大豆 ベーコン	牛乳		レモン キャベツ たまねぎ・キャベツ・ズッキーニ	コッペパン (袋入り) 米粉・でんぷん・さとう マカロニ	しょうゆ ドレッシング がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	696	834	
12 (木)	夏野菜カレーライス (麦ごはん) 牛乳 わかめサラダ 小にぼし (小中のみ)	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 キャベツ・きゅうり・とうもろこし	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・チャッネ ぶどう酒・チキンコンソメ ドレッシング	680	811	
13 (金)	とりめし (麦入り)・牛乳 野菜とこんぶのあえもの みそ汁 小魚入りアーモンド (中のみ)	とり肉 こんぶ 油あげ・みそ	牛乳	にんじん にんじん ねぎ	ごぼう・えだ豆 きゅうり・切りほし大根 たまねぎ・しめじ	精白米・精麦・さとう なたね油 じゃがいも 小魚入りアーモンド(中のみ)	しょうゆ ドレッシング けずりぶし (だし)	607	757	
17 (火)	ビビンバ (麦ごはん)・牛乳 わかめスープ	牛肉 うずらたまご・ハム	牛乳	ほうれんそう にんじん・ねぎ ねぎ	もやし・にんにく たまねぎ・えのきたけ	精白米・精麦・さとう ごま・ごま油 なたね油・ごま油	ドレッシング・しょうゆ・一味とうがらし がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	618	733	
18 (水)	セルフドッグ (コッペパン)・牛乳 コーンスープ	ウインナー 大豆・ベーコン	牛乳 チーズ (中のみ)	にんじん・ピーマン	キャベツ たまねぎ・とうもろこし	コッペパン コーンスターチ	トマトケチャップ (~4年) ケチャップマスタード (5年~) がらスープ・チキンコンソメ	600	832	
19 (木)	豚キムチどんぶり・牛乳 海そうサラダ 冷とうみかん (小中のみ)	ぶた肉	牛乳	にんじん・にら	たまねぎ・はくさいキムチ・もやし しょうが・にんにく キャベツ・きゅうり みかん (小中のみ)	精白米・さとう ごま油	しょうゆ ドレッシング	631	726	
20 (金)	麦ごはん あさりのつくだ煮 (小中のみ)・牛乳 いわしの梅煮 きゅうりのあえもの とうふのみそ汁	あさりのつくだ煮(小中のみ) いわしの梅煮	牛乳			精白米・精麦		646	746	
8月 27 (月)	食パン (袋入り) ブルーベリージャム・牛乳 小魚入りアーモンド パイナップル		牛乳			食パン (袋入り) ブルーベリージャム 小魚入りアーモンド パイナップル		453	453	
28 (火)	食パン (袋入り) はちみつマーガリン・牛乳 むらさきいもチップス いちごゼリー		牛乳			食パン (袋入り) はちみつマーガリン むらさきいもチップス いちごゼリー		479	479	
29 (水)	コッペパン (袋入り)・チーズ・牛乳 味つけ小魚 アップルコンポート		牛乳・チーズ			コッペパン (袋入り)		513	562	
30 (木)	食パン (袋入り) いちごジャム・牛乳 ミックスナッツ ぶどうゼリー (小のみ)・ヨーグルト (中のみ)		牛乳			食パン (袋入り) いちごジャム ミックスナッツ ぶどうゼリー (小のみ)		482	543	
31 (金)	食パン (袋入り)・チーズ・牛乳 おさつスティック いよかんゼリー		牛乳・チーズ			食パン (袋入り) おさつスティック いよかんゼリー		494	494	

### 7月学校給食栄養量 (14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)	646	24.7	19.6	355	96	3.0	3.1	224	0.59	0.56	28	5.0	2.8
中学生	792	29.8	23.5	411	115	3.7	3.8	258	0.74	0.65	33	6.1	3.4

▼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。

※7月4日小型コッペパン (袋入り)・7月11日コッペパン (袋入り)、8月の袋入りパンについては、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」(7月は9~12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。

※8月は幼稚園の給食の提供はありません。





# 7・8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)
7月 2 (月)	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 こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ	
	切りぼし大根のあえもの みかんジュース (小中のみ)		こんぶ	にんじん	きゅうり・とうもろこし・切りぼし大根 みかんジュース (小中のみ)			ドレッシング	19.1 21.7
3 (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~)	640 889
	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 36.6
4 (水)	中華風たきごみごはん (麦入り)・牛乳	焼きぶた	牛乳	にんじん・ねぎ	たけのこ・えだ豆	精白米・精麦・さとう	ごま油	しょうゆ	678 810
	ひじきとブロッコリーのサラダ			ブロッコリー・にんじん	きゅうり			ドレッシング	
	中華スープ ミックスナッツ (小中のみ)	ハム		チンゲンサイ	たまねぎ・えのきたけ		はるさめ ミックスナッツ (小中のみ)	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	23.0 26.6
5 (木)	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	620 771
	ミニトマト (小中のみ)			ミニトマト (小中のみ)					
	フルーツポンチ ヨーグルト (中のみ)		ヨーグルト (中のみ)		パイナップル・もも・みかん	カクテルゼリー			23.9 30.6
6 (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)	
	豆あじのなんばんづけ		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	655 769
	ごまあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり		ごま	だししょうゆ	
	そうめん汁	うずらたまご・かまぼこ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	そうめん		しょうゆ・けずりぶし (だし)	21.9 25.3
	七夕ゼリー					七夕ゼリー			
9 (月)	ゆかりごはん (麦入り)・牛乳		牛乳			精白米・精麦		赤じそ粉	621 730
	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)	
	夏野菜のあえもの ぶどうゼリー (小中のみ)			アスパラガス・オクラ	きゅうり・とうもろこし		ぶどうゼリー (小中のみ)	ドレッシング	26.1 30.1
10 (火)	パンパン・牛乳		牛乳			パンパン			
	ぶた肉の角煮	ぶた肉	こんぶ		しょうが・にんにく	さとう	なたね油	しょうゆ・けずりぶし (だし)	698 851
	ゴーヤチャンプルー	とうふ・まぐろの油づけ		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	
	もずくスープ	うずらたまご	もずく	にんじん・ねぎ	たまねぎ			がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	32.0 38.3
11 (水)	スタミナごはん (麦入り)・牛乳	牛肉・油あげ	牛乳	にんじん	ごぼう・えだ豆・にんにく・ほししいたけ	精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ	604 812
	和風ドレッシングあえ				キャベツ・きゅうり・たまねぎ			ドレッシング	
	夏野菜のみそ汁 野菜マフィン (中のみ)	みそ		にんじん・オクラ	たまねぎ・なす		野菜マフィン (中のみ)	けずりぶし (だし)	21.6 25.8
12 (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・でんぷん・さとう	なたね油	しょうゆ	696 834
	大豆サラダ	大豆		ブロッコリー・にんじん	キャベツ			ドレッシング	
	トマトのスープ	ベーコン		トマト・パセリ	たまねぎ・キャベツ・ズッキーニ	マカロニ	なたね油	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	29.1 34.8
13 (金)	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・チャッパネ ぶどう酒・チキンコンソメ	680 811
	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	
	小にぼし (小中のみ)		小にぼし (小中のみ)						22.2 25.5
17 (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	607 757
	野菜とこんぶのあえもの		こんぶ	にんじん	きゅうり・切りぼし大根		ごま	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		けずりぶし (だし)	
	小魚入りアーモンド (中のみ)						小魚入りアーモンド (中のみ)		23.0 29.3
18 (水)	ビビンバ (麦ごはん)・牛乳	牛肉	牛乳	ほうれんそう 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	618 733
	わかめスープ	うずらたまご・ハム	わかめ	ねぎ	たまねぎ・えのきたけ		なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	24.4 28.1
19 (木)	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・ピーマン	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~)	600 832
	コーンスープ	大豆・ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・とうもろこし	コーンスターチ	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ	22.3 31.9
20 (金)	豚キムチどんぶり・牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん・にら	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・さとう	ごま油	しょうゆ	631 726
	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			ドレッシング	
	冷とうみかん (小中のみ)				みかん (小中のみ)				22.2 25.3
8月 27 (月)	食パン (袋入り)・チーズ・牛乳		牛乳・チーズ			食パン (袋入り)			494 494
	おさつスティック					おさつスティック			
	いよかんゼリー					いよかんゼリー			18.1 18.1
28 (火)	食パン (袋入り) ブルーベリージャム・牛乳		牛乳			食パン (袋入り) ブルーベリージャム			453 453
	小魚入りアーモンド パイナップル				パイナップル		小魚入りアーモンド		16.4 16.4
29 (水)	食パン (袋入り) はちみつマーガリン・牛乳		牛乳			食パン (袋入り) はちみつマーガリン			479 479
	むらさきいもチップス					むらさきいもチップス			
	いちごゼリー					いちごゼリー			13.8 13.8
30 (木)	コッペパン (袋入り)・チーズ・牛乳		牛乳・チーズ			コッペパン (袋入り)			513 562
	味つけ小魚 アップルコンポート		味つけ小魚		アップルコンポート				19.1 20.3
31 (金)	食パン (袋入り) いちごジャム・牛乳		牛乳			食パン (袋入り) いちごジャム			482 543
	ミックスナッツ ぶどうゼリー (小のみ)・ヨーグルト (中のみ)		ヨーグルト (中のみ)				ミックスナッツ ぶどうゼリー (小のみ)		15.4 20.6

### 7月学校給食栄養量 (14回平均)

	エネルギー	たんぱく質	脂質		カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	kcal	g	g	脂肪エネルギー比	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
小学生 (中学年)	643	24.0	19.1	26.7%	336	91	2.7	3.2	233	0.65	0.58	32	5.2	2.7
中学生	793	29.3	23.0	26.2%	392	109	3.4	3.8	269	0.82	0.68	38	6.3	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月の袋入りパンについては、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」(7月は9~12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。

※8月は幼稚園の給食の提供はありません。





# 7・8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)
7月	ガーリックピラフ (麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆・にんにく	精白米・精麦	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ	656	763
2月	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)				
3月	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			661	775
火	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もの		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)					
4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~)	640	889
水	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	25.6	36.6
5月	中華風たきごはん (麦入り)・牛乳	焼きふた	牛乳	にんじん・ねぎ	たけのこ・えだ豆	精白米・精麦・さとう	ごま油	しょうゆ	678	810
木	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		
	中華スープ	ハム		チンゲンサイ	たまねぎ・えのきたけ			がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	23.0	26.6
	ミックスナッツ (小中のみ)						ミックスナッツ (小中のみ)			
6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)	655	769
金	豆あじのなんばんづけ		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・きゅうり		ごま	だししょうゆ		
	そうめん汁	うずらたまご・かまぼこ		にんじん・ねぎ	たまねぎ			しょうゆ・けずりぶし (だし)	21.9	25.3
	七夕ゼリー					七夕ゼリー				
9月	小型コッペパン (袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン (袋入り)			620	771
月	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		
	ミニトマト (小中のみ)			ミニトマト (小中のみ)						
	フルーツポンチ				パイナップル・もも・みかん	カクテルゼリー			23.9	30.6
	ヨーグルト (中のみ)		ヨーグルト (中のみ)							
10月	ゆかりごはん (麦入り)・牛乳		牛乳			精白米・精麦		赤じそ粉	621	730
火	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)		
	夏野菜のあえもの			アスパラガス・オクラ	きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	26.1	30.1
	ぶどうゼリー (小中のみ)					ぶどうゼリー (小中のみ)				
11月	パンパン・牛乳		牛乳			パンパン			698	851
水	ぶた肉の角煮	ぶた肉	こんぶ		しょうが・にんにく	さとう	なたね油	しょうゆ・けずりぶし (だし)		
	ゴーヤチャンプルー	とうふ・まぐろの油づけ		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	32.0	38.3
	もずくスープ	うずらたまご	もずく	にんじん・ねぎ	たまねぎ			がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
12月	スタミナごはん (麦入り)・牛乳	牛肉・油あげ	牛乳	にんじん	ごぼう・えだ豆・にんにく・ほししいたけ	精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ	604	812
木	和風ドレッシングあえ				キャベツ・きゅうり・たまねぎ			ドレッシング		
	夏野菜のみそ汁	みそ		にんじん・オクラ	たまねぎ・なす			けずりぶし (だし)	21.6	25.8
	野菜マフィン (中のみ)					野菜マフィン (中のみ)				
13月	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			696	834
金	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		
	大豆サラダ	大豆		ブロッコリー・にんじん	キャベツ			ドレッシング	29.1	34.8
	トマトのスープ	ベーコン		トマト・パセリ	たまねぎ・キャベツ・ズッキーニ	マカロニ	なたね油	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ		
17月	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	がらすープ・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・チャッネ ぶどう酒・チキンコンソメ	680	811
火	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	22.2	25.5
	小にぼし (小中のみ)		小にぼし (小中のみ)							
18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	607	757
水	野菜とこんぶのあえもの		こんぶ	にんじん	きゅうり・切りほし大根		ごま	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	けずりぶし (だし)	23.0	29.3
	小魚入りアーモンド (中のみ)						小魚入りアーモンド (中のみ)			
19月	ビビンバ (麦ごはん)・牛乳	牛肉	牛乳	ほうれんそう 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	618	733
木	わかめスープ	うずらたまご・ハム	わかめ	ねぎ	たまねぎ・えのきたけ		なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	24.4	28.1
20月	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・ピーマン	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~)	600	832
金	コーンスープ	大豆・ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・とうもろこし	コーンスターチ	なたね油	がらすープ・チキンコンソメ	22.3	31.9
8月	食パン (袋入り) いちごジャム・牛乳		牛乳			食パン (袋入り) いちごジャム			482	543
27月	ミックスナッツ						ミックスナッツ		15.4	20.6
	ぶどうゼリー (小のみ)・ヨーグルト (中のみ)		ヨーグルト (中のみ)			ぶどうゼリー (小のみ)				
28月	食パン (袋入り)・チーズ・牛乳		牛乳・チーズ			食パン (袋入り)			494	494
火	おさつスティック					おさつスティック			18.1	18.1
	いよかんゼリー					いよかんゼリー				
29月	食パン (袋入り) ブルーベリージャム・牛乳		牛乳			食パン (袋入り) ブルーベリージャム			453	453
水	小魚入りアーモンド						小魚入りアーモンド		16.4	16.4
	パイナップル				パイナップル					
30月	食パン (袋入り) はちみつマーガリン・牛乳		牛乳			食パン (袋入り) はちみつマーガリン			479	479
木	むらさきいもチップス					むらさきいもチップス			13.8	13.8
	いちごゼリー					いちごゼリー				
31月	コッペパン (袋入り)・チーズ・牛乳		牛乳・チーズ			コッペパン (袋入り)			513	562
金	味つけ小魚		味つけ小魚						19.1	20.3
	アップルコンポート				アップルコンポート					

### 7月学校給食栄養量 (14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)	646	24.1	19.5	337	92	2.8	3.1	237	0.61	0.58	30	5.3	2.8
中学生	797	29.3	23.4	393	110	3.5	3.8	275	0.77	0.67	35	6.4	3.4

▼さらに詳しい情報はここから▼



高松市学校給食会



給食献立と食産地について

※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。

※7月9日小型コッペパン (袋入り)、8月の袋入りパンについては、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」(7月は9~12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。

※8月は幼稚園の給食の提供はありません。





# 7・8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	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)	たんぱく質 (g)
7月 2 (月)	夏野菜カレーライス・牛乳	ぶた肉	牛乳	かぼちゃ・ピーマン トマト	たまねぎ・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	がらスープ・ウスターソース・ぶどう酒 トマトケチャップ・とんかつソース・しょうゆ チャップネ・カレー粉・チキンコンソメ	682	803
	野菜サラダ パイナップル			ブロッコリー	カリフラワー・とうもろこし			ドレッシング	19.8	22.9
3 (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)	672	790
	豆あじの三ばい うちこみ汁	豆あじ粉つき とり肉・油あげ				さとう	なたね油	しょうゆ・一味とうがらし	27.4	31.6
4 (水)	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		632	802
	ウインナーと野菜のスープ煮 ツナサラダ	ウインナー・白いんげん豆 まぐろの油づけ		にんじん・パセリ	たまねぎ キャベツ・きゅうり	じゃがいも		がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ ドレッシング	22.8	29.5
5 (木)	さけ菜めし・牛乳		牛乳			精白米		さけ菜めしごはんのもと	635	738
	ゲタのからあげ ミニトマト ふしめん汁 七夕ゼリー	したびらめ粉つき		ミニトマト	たまねぎ・えのきたけ	ふしめん 七夕ゼリー	なたね油	しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	25.7	29.5
6 (金)	ミルクパン・牛乳		牛乳			ミルクパン			672	855
	ソース焼きスパゲティ かぼちゃサラダ ブルーベリーゼリー(中のみ)	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・ほししいたけ 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 ドレッシング	26.0	31.1
9 (月)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			642	796
	焼きどうふのみそそば煮 根菜サラダ 小魚入りアーモンド(中のみ)	焼きどうふ・ぶた肉 みそ		にんじん	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	23.2	29.1
10 (火)	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン			672	810
	さけのごまみそソースかけ ミニトマト 野菜スープ	さけ・みそ		ミニトマト	にんにく・しょうが	でんぶん・米粉・さとう	なたね油・白ごまペースト	トマトケチャップ	28.5	33.9
11 (水)	五目チャーハン・牛乳	焼きぶた	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えだ豆	精白米	ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	647	753
	中華サラダ うずらたまごのスープ みかんジュース			にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	こんにやく寒天	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	21.7	24.6
12 (木)	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	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)	634	762
	ミネストローネ プルーン	ベーコン		トマト	たまねぎ・マッシュルーム・セロリ にんにく	マカロニ・さとう	なたね油	がらスープ・ぶどう酒 トマトパウダー・チキンコンソメ	24.4	29.2
13 (金)	大豆ごはん・牛乳	牛肉・大豆・油あげ	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)	629	729
	ゆかりあえ みそ汁 ヨーグルト			小松菜・にんじん わかめ ヨーグルト	もやし えのきたけ			しょうゆ・赤じそ粉 にぼし(だし)	23.8	26.9
17 (火)	ごはん・ひじきのり・牛乳		牛乳	にんじん	えだ豆	精白米			649	828
	いわしの梅じょうゆ煮 かんぴょうのあえもの かぼちゃのみそ汁 ミックスナッツ(中のみ)	いわしの梅じょうゆ煮	こんぶ	にんじん	きゅうり・かんぴょう・とうもろこし かぼちゃ・ねぎ たまねぎ			ドレッシング にぼし(だし)	27.3	32.1
18 (水)	コッペパン ブルーベリージャム・牛乳		牛乳			コッペパン ブルーベリージャム			646	769
	ポークビーンズ 海そうサラダ 冷とうみかん	ぶた肉・大豆 白いんげん豆		にんじん・トマト	たまねぎ	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトケチャップ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ	25.9	30.6
19 (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	645	745
	ナムル わかめスープ ココアワッフル			にんじん	もやし・きゅうり・にんにく たまねぎ	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・一味とうがらし がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	21.9	24.8
20 (金)	ごはん・いかなごのつくだ煮・牛乳		牛乳			精白米			654	767
	がんもどきとひじきのうま煮 切りぼし大根のあえもの	牛肉・がんもどき・大豆	ひじき	にんじん	ごぼう・えだ豆	こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)	26.5	30.0
8月 27 (月)	コッペパン(袋入り)・チーズ・牛乳		牛乳			コッペパン(袋入り)			513	562
	味つけ小魚 アップルコンポート		味つけ小魚			アップルコンポート			19.1	20.3
28 (火)	食パン(袋入り) いちごジャム・牛乳		牛乳			食パン(袋入り) いちごジャム			482	543
	ミックスナッツ ぶどうゼリー(小のみ)・ヨーグルト(中のみ)		ヨーグルト(中のみ)			ぶどうゼリー(小のみ)	ミックスナッツ		15.4	20.6
29 (水)	食パン(袋入り)・チーズ・牛乳		牛乳			食パン(袋入り)			494	494
	おさつスティック いよかんゼリー					おさつスティック いよかんゼリー			18.1	18.1
30 (木)	食パン(袋入り) ブルーベリージャム・牛乳		牛乳			食パン(袋入り) ブルーベリージャム			453	453
	小魚入りアーモンド パイナップル						小魚入りアーモンド		16.4	16.4
31 (金)	食パン(袋入り) はちみつマーガリン・牛乳		牛乳			食パン(袋入り) はちみつマーガリン			479	479
	むらさきいもチップス いちごゼリー					むらさきいもチップス いちごゼリー			13.8	13.8

### 7月学校給食栄養量(14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)	651	24.6	19.4	26.8%	361	89	2.5	2.9	223	0.65	0.57	28	5.1	2.7
中学生	782	29.0	22.7	26.1%	398	107	3.1	3.5	251	0.79	0.65	35	6.1	3.2

▼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。  
 ※8月の袋入りパンについては、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。  
 ※「ふるさとの食再発見週間」(7月は2~6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。





# 7・8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)
7月 2 (月)	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	645	745
	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		
3 (火)	わかめスープ	うずらたまご	わかめ	ねぎ	たまねぎ			がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	21.9	24.8
	ココアワッフル					ココアワッフル				
3 (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		632	802
	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・パセリ	たまねぎ	じゃがいも		がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ		
4 (水)	ツナサラダ	まぐろの油づけ			キャベツ・きゅうり			ドレッシング	22.8	29.5
	アーモンド入りチーズ (中のみ)		アーモンド入りチーズ(中のみ)							
4 (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)	672	790
	豆あじの三ばい	豆あじ粉つき				さとう	なたね油	しょうゆ・一味とうがらし		
5 (木)	うちこみ汁	とり肉・油あげ		にんじん・ねぎ	しいたけ	うどん・でんぶ	ごま油	しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	27.4	31.6
	ミルクパン・牛乳		牛乳			ミルクパン				
5 (木)	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・ほししいたけ 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	672	855
	かぼちゃサラダ			かぼちゃ・にんじん				ドレッシング	26.0	31.1
6 (金)	ブルーベリーゼリー (中のみ)					ブルーベリーゼリー(中のみ)				
	さけ菜めし・牛乳		牛乳			精白米		さけ菜めしごはんのもと	635	738
6 (金)	ゲタのからあげ	したびらめ粉つき					なたね油			
	ミニトマト			ミニトマト						
9 (月)	ふしめん汁	かまぼこ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	ふしめん		しょうゆ・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	25.7	29.5
	七夕ゼリー					七夕ゼリー				
9 (月)	五目チャーハン・牛乳	焼きぶた	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えだ豆	精白米	ごま油	しょうゆ・中華スープのもと	647	753
	中華サラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
10 (火)	うずらたまごのスープ	うずらたまご・ベーコン		チンゲンサイ	たまねぎ	こんにやく寒天	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	21.7	24.6
	みかんジュース				みかんジュース					
10 (火)	大豆ごはん・牛乳	牛肉・大豆・油あげ	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)	629	729
	ゆかりあえ			小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ・赤じそ粉		
11 (水)	みそ汁	とうふ・みそ	わかめ	ねぎ	えのきたけ			にはし (だし)	23.8	26.9
	ヨーグルト		ヨーグルト							
11 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			642	796
	焼きどうふのみそそばろ煮	焼きどうふ・ぶた肉 みそ		にんじん	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	ごま油	しょうゆ・一味とうがらし		
12 (木)	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				23.2	29.1
	小魚入りアーモンド (中のみ)						小魚入りアーモンド(中のみ)			
12 (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			654	767
	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	こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)	26.5	30.0
13 (金)	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		
	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン			672	810
13 (金)	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・米粉・さとう	なたね油・白ごまペースト	トマトケチャップ	28.5	33.9
	ミニトマト			ミニトマト						
17 (火)	野菜スープ	ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・セロリ	じゃがいも・マカロニ		がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	コッペパン ブルーベリージャム・牛乳		牛乳			コッペパン ブルーベリージャム			646	769
17 (火)	ポークビーンズ	ぶた肉・大豆 白いんげん豆		にんじん・トマト	たまねぎ	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトケチャップ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ		
	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			ドレッシング	25.9	30.6
18 (水)	冷とうみかん				みかん					
	ごはん・ひじきのり・牛乳		牛乳・ひじきのり			精白米			649	828
18 (水)	いわしの梅じょうゆ煮	いわしの梅じょうゆ煮								
	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・とうもろこし			ドレッシング		
19 (木)	かぼちゃのみそ汁	油あげ・みそ		かぼちゃ・ねぎ	たまねぎ			にはし (だし)	27.3	32.1
	ミックスナッツ (中のみ)						ミックスナッツ (中のみ)			
19 (木)	夏野菜カレーライス・牛乳	ぶた肉	牛乳	かぼちゃ・ピーマン トマト	たまねぎ・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	がらスープ・ウスターソース・ぶどう酒 トマトケチャップ・とんかつソース・しょうゆ チャツネ・カレー粉・チキンコンソメ	682	803
	野菜サラダ			ブロッコリー	カリフラワー・とうもろこし			ドレッシング	19.8	22.9
20 (金)	パイナップル				パイナップル					
	セルフハンバーガー (コッペパン) 牛乳	おからハンバーガー	牛乳	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)	634	762
20 (金)	ミネストローネ	ベーコン		トマト	たまねぎ・マッシュルーム・セロリ にんにく	マカロニ・さとう	なたね油	がらスープ・ぶどう酒 トマトパウダー・チキンコンソメ	24.4	29.2
	プルーン				プルーン					
8月 27 (月)	コッペパン (袋入り)・チーズ・牛乳		牛乳・チーズ			コッペパン (袋入り)			513	562
	味つけ小魚		味つけ小魚						19.1	20.3
28 (火)	アップルコンポート				アップルコンポート					
	食パン (袋入り) いちごジャム・牛乳		牛乳			食パン (袋入り) いちごジャム			482	543
29 (水)	ミックスナッツ						ミックスナッツ		15.4	20.6
	ぶどうゼリー (小のみ)・ヨーグルト (中のみ)		ヨーグルト (中のみ)			ぶどうゼリー (小のみ)				
30 (木)	食パン (袋入り)・チーズ・牛乳		牛乳・チーズ			食パン (袋入り)			494	494
	おさつスティック					おさつスティック			18.1	18.1
30 (木)	いよかんゼリー					いよかんゼリー				
	食パン (袋入り) ブルーベリージャム・牛乳		牛乳			食パン (袋入り) ブルーベリージャム			453	453
31 (金)	小魚入りアーモンド						小魚入りアーモンド		16.4	16.4
	パイナップル				パイナップル					
31 (金)	食パン (袋入り) はちみつマーガリン・牛乳		牛乳			食パン (袋入り) はちみつマーガリン			479	479
	むらさきいもチップス					むらさきいもチップス			13.8	13.8
8月 31 (金)	いちごゼリー									

### 7月学校給食栄養量 (14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	24.6	19.4	26.8%	361	89	2.5	2.9	223	0.65	0.57	28	5.1	2.7
中学生	782	29.0	22.7	26.1%	398	107	3.1	3.5	251	0.79	0.65	35	6.1	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。  
 ※8月の袋入りパンについては、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」(7月は2~6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。





# 7・8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)
7月 2 (月)	セルフハンバーガー (コッペパン) 牛乳 ミネストローネ	おからハンバーガー	牛乳 チーズ (中のみ)	にんじん	キャベツ	コッペパン		トマトケチャップ (~4年) ケチャップマスタード (5年~)	640	889
3 (火)	中華風たきこみごはん (麦入り)・牛乳 ひじきとブロッコリーのサラダ 中華スープ ミックスナッツ (小中のみ)	焼きふた	牛乳 ひじき	にんじん・ねぎ ブロッコリー・にんじん	たけのこ・えだ豆 きゅうり	精白米・精麦・さとう	なたね油 ごま油	しょうゆ ドレッシング	678	810
4 (水)	小型コッペパン・牛乳 ソース焼きスパゲティ ミニトマト (小中のみ) フルーツポンチ ヨーグルト (中のみ)		牛乳							
5 (木)	麦ごはん・ふりかけ (小中のみ)・牛乳 豆あじのなんばんづけ ごまあえ そうめん汁 七夕ゼリー		牛乳 豆あじ粉つき	ねぎ 小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり	精白米・精麦 さとう	なたね油 ごま	ふりかけ (小中のみ) しょうゆ・みりん・一味とうがらし だししょうゆ	655	769
6 (金)	ゆかりごはん (麦入り)・牛乳 こうやどうふのうま煮 夏野菜のあえもの ぶどうゼリー (小中のみ)		牛乳	にんじん・さやいんげん アスパラガス・オクラ	たまねぎ・しいたけ きゅうり・とうもろこし	精白米・精麦 さとう		赤じそ粉 しょうゆ・けずりぶし (だし) ドレッシング	621	730
9 (月)	ぶた肉の角煮 ゴーヤチャンプルー もずくスープ	ぶた肉	こんぶ		しょうが・にんにく キャベツ・もやし・ゴーヤ	さとう	なたね油 ごま油	しょうゆ・けずりぶし (だし) しょうゆ・チキンコンソメ	698	851
10 (火)	スタミナごはん (麦入り)・牛乳 和風ドレッシングあえ 夏野菜のみそ汁 野菜マフィン (中のみ)	牛肉・油あげ	牛乳	にんじん	ごぼう・えだ豆・にんにく・ほししいたけ キャベツ・きゅうり・たまねぎ	精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ ドレッシング けずりぶし (だし)	604	812
11 (水)	コッペパン・牛乳 魚のレモンソース 大豆サラダ トマトのスープ		牛乳		レモン キャベツ	米粉・でんぷん・さとう	なたね油	しょうゆ ドレッシング	696	834
12 (木)	夏野菜カレーライス (麦ごはん) 牛乳 わかめサラダ 小にぼし (小中のみ)	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・チャップ ぶどう酒・チキンコンソメ ドレッシング	680	811
13 (金)	とりめし (麦入り)・牛乳 野菜とこんぶのあえもの みそ汁 小魚入りアーモンド (中のみ)	とり肉	牛乳 こんぶ	にんじん	ごぼう・えだ豆 きゅうり・切りほし大根	精白米・精麦・さとう	なたね油 ごま	しょうゆ ドレッシング	607	757
17 (火)	ビビンバ (麦ごはん)・牛乳 わかめスープ	牛肉	牛乳	ほうれんそう 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	618	733
18 (水)	セルフドッグ (コッペパン)・牛乳 コーンスープ	ウインナー	牛乳 チーズ (中のみ)	にんじん・ピーマン	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~)	600	832
19 (木)	豚キムチどんぶり・牛乳 海そうサラダ 冷とうみかん (小中のみ)	ぶた肉	牛乳	にんじん・にら	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・さとう	ごま油	しょうゆ	631	726
20 (金)	麦ごはん あさりのつくだ煮 (小中のみ)・牛乳 いわしの梅煮 きゅうりのあえもの とうふのみそ汁	あさりのつくだ煮 (小中のみ)	牛乳			精白米・精麦			646	746
8月 27 (月)	食パン (袋入り) ブルーベリージャム・牛乳 小魚入りアーモンド パイナップル		牛乳			食パン (袋入り) ブルーベリージャム			453	453
28 (火)	食パン (袋入り) はちみつマーガリン・牛乳 むらさきいもチップス いちごゼリー		牛乳			食パン (袋入り) はちみつマーガリン			479	479
29 (水)	コッペパン (袋入り)・チーズ・牛乳 味つけ小魚 アップルコンポート		牛乳・チーズ			コッペパン (袋入り)			513	562
30 (木)	食パン (袋入り) いちごジャム・牛乳 ミックスナッツ ぶどうゼリー (小のみ)・ヨーグルト (中のみ)		牛乳			食パン (袋入り) いちごジャム	ミックスナッツ		482	543
31 (金)	食パン (袋入り)・チーズ・牛乳 おさつスティック いよかんゼリー		牛乳・チーズ			食パン (袋入り)			494	494

### 7月学校給食栄養量 (14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)	642	24.8	19.4	27.2%	350	92	3.0	3.2	224	0.64	0.59	28	5.1	2.9
中学生	791	30.0	23.4	26.6%	406	110	3.7	3.8	258	0.80	0.68	33	6.1	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月の袋入りパンについては、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」(7月は9~12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。

※8月は幼稚園の給食の提供はありません。

