



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	小学生	中学生
		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 (火)	きなこ茶あげパン・牛乳	きなこ	牛乳	茶		コッペパン・さとう	なたね油		615	766
	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 ブルー (中のみ)	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	22.8	27.1
8 (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	664	776
	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)		
	野菜のボン酢あえ みかんジュース	かつおぶし		小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ・ボン酢	27.7	32.3
9 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			630	768
	さばの煮つけ	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	とうふ・油あげ・みそ		スナッペンとう	キャベツ・とうもろこし	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ	25.6	30.9
10 (金)	小型コッペパン (袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン (袋入り)			629	737
	海の幸スパゲティ	あさり・いか えび・ベーコン	粉チーズ	トマト・にんじん	たまねぎ・しめじ・にんにく	スパゲティ・さとう	なたね油	ぶどう酒・トマトケチャップ・ウスターソース チキンコンソメ・一味とうがらし		
	イタリアンサラダ 小夏みかん			パプリカ	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	25.4	29.2
13 (月)	ツナごはん (発芽玄米入り)・牛乳	まぐろの油つけ	牛乳		とうもろこし・えだ豆	精白米・発芽玄米		しょうゆ・こんぶ (だし)	661	810
	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・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)		
	新たまねぎのみそ汁 ミックスナッツ	油あげ・みそ	わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ			けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	23.5	27.9
14 (火)	ちゃんぽんめん・牛乳	ぶた肉・うずらたまご いか・えび	牛乳	にんじん・ねぎ	キャベツ・もやし・たけのこ しょうが	中華めん・でんぶん	なたね油・ごま油	しょうゆ・がらすープ チキンコンソメ・トウバンジャン	652	814
	さつまいものはちみつあえ ミニトマト			ミニトマト				しょうゆ	28.1	34.2
	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・グリーンピース・エリンギ 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	692	830
15 (水)	野菜サラダ			ブロッコリー・にんじん	キャベツ・きゅうり		マヨネーズ		22.1	25.3
	小にぼし		小にぼし							
	えんどうごはん・牛乳		牛乳		えんどう豆	精白米		こんぶ (だし)	717	827
16 (木)	こうやとうふのたまごとじ	とり肉・たまご・こうやとうふ		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)		
	わかたけ汁		わかめ	ねぎ	たまねぎ・たけのこ			しょうゆ・けずりぶし (だし)		
	シークワーサータルト					シークワーサータルト			29.2	33.7
17 (金)	全粒粉パン・牛乳		牛乳			全粒粉パン			647	778
	チリコンカン	大豆・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 ぶどう酒・チキンコンソメ・チリパウダー		
	夏みかんサラダ チーズ		チーズ		キャベツ・きゅうり・夏みかん			ドレッシング	28.7	33.5
20 (月)	麦ごはん・梅ぼし (中のみ)・牛乳		牛乳		梅ぼし (中のみ)	精白米・精麦			645	769
	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・さとう・米粉	なたね油	しょうゆ		
	そら豆の塩ゆで 春大根のみそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	大根・えのきたけ			にぼし (だし)	27.0	31.0
21 (火)	ガーリックピラフ (麦入り)・牛乳	とり肉・ベーコン	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	590	764
	かんぴょうのサラダ		こんぶ	にんじん	きゅうり・かんぴょう			ドレッシング		
	たまごスープ ヨーグルト (中のみ)	とうふ・たまご		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	22.5	28.7
22 (水)	麦ごはん・ふりかけ・牛乳		牛乳			精白米・精麦		ふりかけ	650	774
	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		
	おひたし パイナップル			小松菜	もやし・キャベツ			ドレッシング	21.4	24.5
23 (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・もち米・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	629	788
	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 小魚入りアーモンド (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	21.7	27.7
24 (金)	セルフハンバーガー・牛乳	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～)	695	971
	コーンクリームシチュー	ベーコン	牛乳・生クリーム	にんじん・パセリ	たまねぎ・とうもろこし・エリンギ	小麦粉	なたね油・バター	がらすープ・チキンコンソメ	26.7	39.2
	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)	661	799
27 (月)	にんじんのあえもの			にんじん	きゅうり・たまねぎ・とうもろこし			ドレッシング	26.0	30.1
	お茶ピーズ	大豆・きなこ		茶		さとう・でんぶん	なたね油			
	コッペパン (袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン (袋入り)			685	802
28 (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	しょうゆ・みりん		
	こふきいも			にんじん		じゃがいも				
	トマトスープ	ベーコン		トマト・にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ・しめじ	さとう		がらすープ・チキンコンソメ・しょうゆ	26.8	32.7
29 (水)	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	722	835
	ピーズサラダ	ミックスピーズ		ブロッコリー	きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
	レタスのスープ 豆乳プリン	ベーコン		にんじん	レタス・たまねぎ	マカロニ		がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	20.1	23.0
30 (木)	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			674	792
	焼きとうふのみそそばろ煮	焼きとうふ・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		
	香りあえ みかんジュース			小松菜・にんじん	もやし		ごま	ドレッシング	26.6	30.7
31 (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	651	800
	切りぼし大根の煮もの	てんぷら	こんぶ	にんじん	切りぼし大根	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 味つけ小魚 (中のみ)	油あげ		ねぎ	たまねぎ	そうめん		しょうゆ・けずりぶし (だし)	26.2	32.8

5月学校給食栄養量 (19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)	658	25.2	20.0	353	100	3.0	3.1	238	0.57	0.56	31	5.4	2.6
中学生	800	30.2	23.3	398	120	3.8	3.7	272	0.70	0.63	37	6.6	3.3

※都合により、献立を変更する場合があります。

※食物アレルギー等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、アレルギーのない「塩・こしょう・酢・酒・ローリエ」は記載していません。

※ドレッシング、チキンコンソメは乳・卵抜きを使用しています。 ※米粉パンには、小麦粉とグルテン (小麦粉たんぱく質) が入っています。

※10日小型コッペパン (袋入り)・28日コッペパン (袋入り) については、アレルギーが異なりますので詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。

※「ふるさとの食再発見週間」(5月は20～23日)に、郷土料理や地場産物を多く取り入れた献立の日をかがわ「地産地消」運動キャラクターの讀太くんマークでお知らせします。

※高松市の学校給食調理場で働いてみませんか? 興味がある方は、高松市教育委員会 保健体育課 学校給食係 (087-811-6300) までお問い合わせください。

▼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			小学生	中学生
		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 (火)	わかめごはん・牛乳		牛乳			精白米		わかめごはんのもと	686	801
	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・にぼし(だし)	27.8	32.3
	とん汁	ぶた肉・麦みそ		にんじん・ねぎ	もやし・ごぼう	さつまいも・こんにやく		にぼし(だし)		
8 (水)	きなこっ茶あげパン・牛乳	きなこ	牛乳	茶		コッペパン・さとう	なたね油		615	766
	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	27.1
	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		
9 (木)	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	664	776
	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	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし(だし)	27.7	32.3
	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		
10 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			630	768
	さばの煮つけ	さばの煮つけ							25.6	30.9
	スナッペンとうごまドレッシングあえ			スナッペンとう	キャベツ・とうもろこし	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ		
13 (月)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			608	710
	海の幸スパゲティ	あさり・いか えび・ベーコン	粉チーズ	トマト・にんじん	たまねぎ・しめじ・にんにく	スパゲティ・さとう	なたね油	トマトケチャップ・ぶどう酒・ウスターソース チキンコンソメ・一味とうがらし	26.0	29.9
	イタリアンサラダ			パプリカ	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
14 (火)	ツナごはん(発芽玄米入り)・牛乳	まぐろの油つけ	牛乳		とうもろこし・えだ豆	精白米・発芽玄米		しょうゆ・こんぶ(だし)	661	810
	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・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	23.5	27.9
	新たまねぎのみそ汁	油あげ・みそ	わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ			けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
15 (水)	ちゃんぽんめん・牛乳	ぶた肉・うずらたまご いか・えび	牛乳	にんじん・ねぎ	キャベツ・もやし・たけのこ しょうが	中華めん・でんぶ	なたね油・ごま油	しょうゆ・がらすープ チキンコンソメ・トウバンジャン	652	814
	さつまいものはちみつあえ					さつまいも・はちみつ・さとう	なたね油	しょうゆ	28.1	34.2
	ミニトマト			ミニトマト						
16 (木)	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・グリーンピース・エリンギ 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	692	830
	野菜サラダ			ブロッコリー・にんじん	キャベツ・きゅうり		マヨネーズ		22.1	25.3
	小にぼし		小にぼし							
17 (金)	えんどうごはん・牛乳		牛乳		えんどう豆	精白米		こんぶ(だし)	717	827
	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・しいたけ	さとう		しょうゆ・けずりぶし(だし)	29.2	33.7
	わかたけ汁		わかめ	ねぎ	たまねぎ・たけのこ			しょうゆ・けずりぶし(だし)		
20 (月)	シークワーサータルト(小中のみ)					シークワーサータルト(小中のみ)			647	778
	全粒粉パン・牛乳		牛乳			全粒粉パン			28.7	33.5
	チリコンカーン	大豆・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 ぶどう酒・チキンコンソメ・チリパウダー		
21 (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	645	769
	チーズ(小中のみ)		チーズ(小中のみ)						27.0	31.0
	麦ごはん・梅ぼし(中のみ)・牛乳		牛乳		梅ぼし(中のみ)	精白米・精麦				
22 (水)	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・さとう・米粉	なたね油	しょうゆ	645	769
	そら豆の塩ゆで				そら豆				27.0	31.0
	春大根のみそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	大根・えのきたけ			にぼし(だし)		
23 (木)	ガーリックピラフ(麦入り)・牛乳	とり肉・ベーコン	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	590	764
	かんぴょうのサラダ		こんぶ	にんじん	きゅうり・かんぴょう			ドレッシング	22.5	28.7
	たまごスープ	とうふ・たまご		チンゲンサイ	たまねぎ	でんぶ	なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
24 (金)	ヨーグルト(中のみ)		ヨーグルト(中のみ)						650	774
	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)	21.4	24.5
	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		
27 (月)	おひたし			小松菜	もやし・キャベツ			ドレッシング	629	788
	パイナップル(小中のみ)				パイナップル(小中のみ)				21.7	27.7
	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・もち米・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ		
28 (火)	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	629	788
	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	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	21.7	27.7
	小魚入りアーモンド(中のみ)						小魚入りアーモンド(中のみ)			
29 (水)	セルフハンバーガー・牛乳	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～)	695	971
	コーンクリームシチュー	ベーコン	牛乳・生クリーム	にんじん・パセリ	たまねぎ・とうもろこし・エリンギ	小麦粉	なたね油・バター	がらすープ・チキンコンソメ	26.7	39.2
	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		しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)	661	799
30 (木)	にんじんのあえもの			にんじん	きゅうり・たまねぎ・とうもろこし			ドレッシング	26.0	30.1
	お茶ビーンズ	大豆・きなこ		茶		さとう・でんぶ	なたね油		685	802
	コッペパン(袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン(袋入り)				
31 (金)	さごしのレモンソース	さごし			レモン	でんぶ・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	26.8	32.7
	こふきいも			にんじん	じゃがいも				722	835
	トマトスープ	ベーコン		トマト・にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ・しめじ	さとう		がらすープ・チキンコンソメ・しょうゆ		
31 (土)	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	20.1	23.0
	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	20.1	23.0
	レタスのスープ	ベーコン		にんじん	レタス・たまねぎ	マカロニ		がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
31 (日)	豆乳プリン(小中のみ)					豆乳プリン(小中のみ)			674	792
	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			26.6	30.7
	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	ごま油	しょうゆ・一味とうがらし		
31 (日)	香りあえ			小松菜・にんじん	もやし		ごま	ドレッシング	26.6	30.7
	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(19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)	661	25.3	19.8	352	98	3.0	3.1	238	0.59	0.57	32	5.3	2.7
中学生	799	30.2	23.0	393	117	3.8	3.8	271	0.73	0.64	37	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。

※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20～23日)に、郷土料理や地場産物を多く取り入れた献立の日をかかわ「地産地消」運動キャラクターの讀太くんマークでお知らせします。

※高松市の学校給食調理場で働いてみませんか?興味がある方は、高松市教育委員会 保健体育課 学校給食係(087-811-6300)までお問い合わせください。

▼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			小学生	中学生
		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 (火)	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			715	867
	さごしのごまあげ	さごし			しょうが	でんぶん・米粉	なたね油・ごま	しょうゆ		
	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)	28.7	35.1
	みそ汁	油あげ・みそ		小松菜・にんじん	キャベツ・たまねぎ			にぼし (だし)		
8 (水)	わかめごはん・牛乳		牛乳			精白米		わかめごはんのもと	686	801
	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・にぼし (だし)		
	とん汁	ぶた肉・麦みそ		にんじん・ねぎ	もやし・ごぼう	さつまいも・こんにやく		にぼし (だし)	27.8	32.3
9 (木)	きなこっ茶あげパン・牛乳	きなこ	牛乳	茶		コッペパン・さとう	なたね油		615	766
	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	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	22.8	27.1
10 (金)	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	664	776
	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)		
	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	27.7	32.3
13 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			630	768
	さばの煮つけ	さばの煮つけ								
	スナックえんどうのごまドレッシングあえ			スナックえんどう	キャベツ・とうもろこし	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ	25.6	30.9
14 (火)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	海の幸スパゲティ	あさり・いか えび・ベーコン	粉チーズ	トマト・にんじん	たまねぎ・しめじ・にんにく	スパゲティ・さとう	なたね油	トマトケチャップ・ぶどう酒・ウスターソース チキンコンソメ・一味とうがらし	608	710
	イタリアンサラダ			パプリカ	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	26.0	29.9
15 (水)	ツナごはん (発芽玄米入り)・牛乳	まぐろの油づけ	牛乳		とうもろこし・えだ豆	精白米・発芽玄米		しょうゆ・こんぶ (だし)		
	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)	661	810
	新たまねぎのみそ汁	油あげ・みそ	わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ			けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	23.5	27.9
16 (木)	ちゃんぽんめん・牛乳	ぶた肉・うずらたまご いか・えび	牛乳	にんじん・ねぎ	キャベツ・もやし・たけのこ しょうが	中華めん・でんぶん	なたね油・ごま油	しょうゆ・がらスープ チキンコンソメ・トウバンジャン	652	814
	さつまいものはちみつあえ					さつまいも・はちみつ・さとう	なたね油	しょうゆ	28.1	34.2
	ミニトマト			ミニトマト						
17 (金)	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・グリーンピース・エリンギ 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・がらスープ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ・からし	692	830
	野菜サラダ			ブロッコリー・にんじん	キャベツ・きゅうり		マヨネーズ		22.1	25.3
	小にぼし		小にぼし							
20 (月)	えんどうごはん・牛乳		牛乳		えんどう豆	精白米		こんぶ (だし)	717	827
	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・しいたけ	さとう		しょうゆ・けずりぶし (だし)		
	わかたけ汁	わかめ		ねぎ	たまねぎ・たけのこ			しょうゆ・けずりぶし (だし)	29.2	33.7
21 (火)	シークワーサータルト (小中のみ)					シークワーサータルト (小中のみ)				
	全粒粉パン・牛乳		牛乳			全粒粉パン				
	チリコンカーン	大豆・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 ぶどう酒・チキンコンソメ・チリパウダー	647	778
22 (水)	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	28.7	33.5
	チーズ (小中のみ)		チーズ (小中のみ)							
	麦ごはん・梅ぼし (中のみ)・牛乳		牛乳		梅ぼし (中のみ)	精白米・精麦			645	769
23 (木)	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・さとう・米粉	なたね油	しょうゆ		
	そら豆の塩ゆで				そら豆				27.0	31.0
	春大根のみそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	大根・えのきたけ			にぼし (だし)		
24 (金)	ガーリックピラフ (麦入り)・牛乳	とり肉・ベーコン	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	590	764
	かんぴょうのサラダ		こんぶ	にんじん	きゅうり・かんぴょう			ドレッシング		
	たまごスープ	とうふ・たまご		チンゲンサイ	たまねぎ	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	22.5	28.7
27 (月)	ヨーグルト (中のみ)		ヨーグルト (中のみ)							
	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)	650	774
	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		
28 (火)	おひたし			小松菜	もやし・キャベツ			ドレッシング	21.4	24.5
	パイナップル (小中のみ)				パイナップル (小中のみ)					
	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・もち米・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	629	788
29 (水)	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	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	21.7	27.7
	小魚入りアーモンド (中のみ)						小魚入りアーモンド (中のみ)			
30 (木)	セルフハンバーガー・牛乳	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~)	695	971
	コーンクリームシチュー	ベーコン	牛乳・生クリーム	にんじん・パセリ	たまねぎ・とうもろこし・エリンギ	小麦粉	なたね油・バター	がらスープ・チキンコンソメ	26.7	39.2
	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)	661	799
31 (金)	にんじんのあえもの			にんじん	きゅうり・たまねぎ・とうもろこし			ドレッシング	26.0	30.1
	お茶ビーンズ	大豆・きなこ		茶		さとう・でんぶん	なたね油			
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			653	808
31 (土)	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		
	こふきいも			にんじん		じゃがいも			27.7	35.2
	トマトスープ	ベーコン		トマト・にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ・しめじ	さとう		がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ		
31 (日)	ジャンバラヤ (麦入り)・牛乳	えび・ウィンナー	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	722	835
	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		
	レタスのスープ	ベーコン		にんじん	レタス・たまねぎ	マカロニ		がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	20.1	23.0
豆乳プリン (小中のみ)					豆乳プリン (小中のみ)					

5月学校給食栄養量 (19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)	661	25.5	20.1	27.4%	345	96	2.9	3.1	230	0.60	0.58	30	5.3	2.8
中学生	803	30.6	23.4	26.3%	385	115	3.6	3.8	263	0.74	0.66	35	6.5	3.4

※都合により、献立を変更する場合があります。

※食物アレルギー等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20~23日)に、郷土料理や地場産物を多く取り入れた献立の日をかがわ「地産地消」運動キャラクターの讀太くんマークでお知らせします。

※高松市の学校給食調理場で働いてみませんか?興味がある方は、高松市教育委員会 保健体育課 学校給食係 (087-811-6300) までお問い合わせください。

▼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



5月分学校給食献立表

令和元年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	小学生	中学生
		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 (火)	菜ちりめんごはん(麦入り)・牛乳 がんとどきとひじきのうま煮 おひたし ヨーグルト(小中のみ)	牛乳	ひじき	にんじん・さやいんげん 小松菜・にんじん	ごぼう もやし	精白米・精麦 こんにゃく・さとう	なたね油	菜ちりめんごはんのもと しょうゆ・みりん しょうゆ・ポン酢	626	734
8 (水)	麦ごはん・ひじきのり(小中のみ)・牛乳 さごしのごまあげ たけのことふきの土佐煮 みそ汁	牛乳・ひじきのり(小中のみ)		しょうが にんじん	しょうが たけのこ・ふき キャベツ・たまねぎ	精白米・精麦 でんぶん・米粉 さとう	なたね油・ごま	しょうゆ しょうゆ・みりん・にぼし(だし) にぼし(だし)	715	867
9 (木)	わかめごはん・牛乳 こうやどうふのうま煮 とん汁	牛乳		にんじん・さやいんげん にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ もやし・ごぼう	精白米 さとう さつまいも・こんにゃく		わかめごはんのもと しょうゆ・にぼし(だし) にぼし(だし)	686	801
10 (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 プルーン(中のみ)	きなこ 海そうミックス	牛乳	茶	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 ブルーベリー(中のみ)	コッペパン・さとう さとう はるさめ	なたね油 ごま・ごま油・なたね油 なたね油	しょうゆ がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	615	766
13 (月)	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 みかんジュース(小中のみ)	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 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	664	776
14 (火)	麦ごはん・牛乳 さばの煮つけ スナップえんどうのごまドレッシングあえ とうふのみそ汁	牛乳		さばの煮つけ スナップえんどう	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)	630	768
15 (水)	小型コッペパン・牛乳 海の幸スパゲティ イタリアンサラダ 小夏みかん(小中のみ)	牛乳		あさり・いか えび・ベーコン 粉チーズ	トマト・にんじん パプリカ	コッペパン スパゲティ・さとう キャベツ・きゅうり・とうもろこし 小夏みかん(小中のみ)	なたね油	トマトケチャップ・ぶどう酒・ウスターソース チキンコンソメ・一味とうがらし ドレッシング	608	710
16 (木)	ツナごはん(発芽玄米入り)・牛乳 くきわかめのきんぴら 新たまねぎのみそ汁 ミックスナッツ(小中のみ)	まぐろの油づけ てんぷら 油あげ・みそ	牛乳	くきわかめ わかめ	とうもろこし・えだ豆 にんじん にんじん・ねぎ	精白米・発芽玄米 こんにゃく・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・こんぶ(だし) しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし) けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	661	810
17 (金)	ちゃんぽんめん・牛乳 さつまいものはちみつあえ ミニトマト	ぶた肉・うずらたまご いか・えび	牛乳	にんじん・ねぎ	キャベツ・もやし・たけのこ しょうが	中華めん・でんぶん さつまいも・はちみつ・さとう	なたね油・ごま油 なたね油	しょうゆ・がらすープ チキンコンソメ・トウバンジャン しょうゆ	652	814
20 (月)	ハヤシライス(麦ごはん)・牛乳 野菜サラダ 小にぼし	牛肉 牛乳・チーズ	にんじん・トマト	たまねぎ・グリーンピース・エリンギ 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 マヨネーズ	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	692	830
21 (火)	えんどうごはん・牛乳 こうやどうふのたまごとじ わかたけ汁 シークワサータルト(小中のみ)	牛乳		えんどう豆 たまねぎ・しいたけ たまねぎ・たけのこ	精白米 さとう	こんぶ(だし) しょうゆ・けずりぶし(だし) しょうゆ・けずりぶし(だし)		717	827	
22 (水)	全粒粉パン・牛乳 チリコンカーン 夏みかんサラダ チーズ(小中のみ)	牛乳		大豆・ぶた肉	トマト・パセリ	全粒粉パン 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	647	778
23 (木)	麦ごはん・梅ぼし(中のみ)・牛乳 魚のあまずあんかけ そら豆の塩ゆで 春大根のみそ汁	牛乳		メルルーサ	梅ぼし(中のみ) たまねぎ そら豆	精白米・精麦 でんぶん・さとう・米粉	なたね油	しょうゆ しょうゆ にぼし(だし)	645	769
24 (金)	ガーリックピラフ(麦入り)・牛乳 かんぴょうのサラダ たまごスープ ヨーグルト(中のみ)	牛乳		とり肉・ベーコン こんぶ	たまねぎ・エリンギ・えだ豆・にんにく にんじん たまねぎ	精白米・精麦 さとう	なたね油・バター なたね油・ごま油	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	590	764
27 (月)	麦ごはん・ふりかけ(小中のみ)・牛乳 肉じゃが おひたし パイナップル(小中のみ)	牛乳		牛肉	にんじん さやいんげん 小松菜	精白米・精麦 じゃがいも こんにゃく・さとう	なたね油	ふりかけ(小中のみ) しょうゆ ドレッシング	650	774
28 (火)	キムチごはん・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 小魚入りアーモンド(中のみ)	牛乳		ぶた肉	にんじん アスパラガス チンゲンサイ・にんじん	精白米・もち米・さとう きゅうり・とうもろこし はるさめ	ごま・ごま油 なたね油・ごま油	しょうゆ・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	629	788
29 (水)	セルフハンバーガー・牛乳 コーンクリームシチュー	ハンバーガー ベーコン	牛乳・チーズ(中のみ) 牛乳・生クリーム	にんじん にんじん・パセリ	キャベツ たまねぎ・とうもろこし・エリンギ	コッペパン 小麦粉	なたね油・バター	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・チキンコンソメ	695	971
30 (木)	親子どんぶり(麦ごはん)・牛乳 にんじんのあえもの お茶ビーンズ	牛乳		たまご・とり肉	にんじん・ねぎ にんじん	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) ドレッシング	661	799
31 (金)	コッペパン・牛乳 さごしのレモンソース こふきいも トマトスープ	牛乳		大豆・きなこ	茶	さとう・でんぶん レモン じゃがいも	なたね油	コッペパン しょうゆ・みりん がらすープ・チキンコンソメ・しょうゆ	653	808

5月学校給食栄養量(19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)	656	25.7	19.6	26.9%	357	98	2.9	3.2	231	0.60	0.59	29	5.3	2.8
中学生	798	30.8	22.9	25.9%	397	117	3.7	3.8	264	0.74	0.67	34	6.5	3.4

※都合により、献立を変更する場合があります。

※食物アレルギー等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20～23日)に、郷土料理や地場産物を多く取り入れた献立の日をかかわ「地産地消」運動キャラクターの讀太くんマークでお知らせします。

※高松市の学校給食調理場で働いてみませんか?興味がある方は、高松市教育委員会 保健体育課 学校給食係 (087-811-6300) までお問い合わせください。

▼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





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			小学生	中学生
		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 (火)	ごはん・あさりのつくだ煮・牛乳	あさりつくだ煮	牛乳			精白米			626	735
	こうやどうふの煮もの	ぶた肉・こうやどうふ		にんじん	たまねぎ・えだ豆・ほししいたけ	さとう	なたね油	しょうゆ		
	切りぼし大根のあえもの		こんぶ	にんじん	きゅうり・とうもろこし・切りぼし大根	さとう	ごま油・なたね油	しょうゆ	25.1	28.7
8 (水)	中華風たきこみごはん・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・さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ	676	783
	もやしのごまドレッシングあえ			にんじん	もやし・きゅうり	さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ		
	はるさめスープ	うずらたまご・ハム		チンゲンサイ	たまねぎ	はるさめ・でんぶ	ごま油	しょうゆ・中華スープ	22.4	25.3
9 (木)	レモンマフィン					レモンマフィン				
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			681	807
	ハヤシライス	牛肉	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	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・からし粉		
10 (金)	夏みかんサラダ				キャベツ・きゅうり・夏みかん	さとう	なたね油		21.5	24.2
	小魚アーモンド		小魚入りアーモンド							
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			655	781
11 (土)	いかのさらさ揚げ	いか			しょうが	でんぶ・米粉・さとう	なたね油	しょうゆ・カレー粉		
	野菜のたくあんあえ			にんじん	もやし・キャベツ・たくあん		ごま	しょうゆ	25.1	28.9
	わかめのみそ汁	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)		
12 (日)	きなこっ茶あげパン・牛乳	きなこ	牛乳	茶		コッペパン・さとう	なたね油		605	811
	野菜のスープ煮	ぶた肉・ベーコン 白いんげん豆 ミックスピーズ		にんじん	たまねぎ・キャベツ・エリンギ			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・とうもろこし			ドレッシング	22.5	26.5
13 (月)	豆乳プリン(中のみ)					豆乳プリン(中のみ)				
	えんどうごはん・牛乳		牛乳		えんどう豆	精白米		こんぶ(だし)	607	720
	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・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		
14 (火)	春大根のあえもの		こんぶ	にんじん	大根・とうもろこし			ドレッシング	23.0	26.3
	パイナップル				パイナップル					
	麦ごはん・いかなごのつくだ煮・牛乳		牛乳・いかなごのつくだ煮			精白米・精麦			622	736
15 (水)	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	22.9	25.9
	おひたし	かつおぶし		小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ		
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			615	722
16 (木)	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 しょうが・ほししいたけ	でんぶ	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ		
	中華サラダ			にんじん	きゅうり・もやし・とうもろこし	さとう	ごま油	しょうゆ	23.5	26.9
	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		666	793
17 (金)	ぶた肉のトマト煮	ぶた肉・ひよこ豆		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・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	25.6	30.5
	ブロッコリーのサラダ			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・牛乳		牛乳			精白米・精麦			650	773
18 (土)	さけのあまずあんかけ	さけ		にんじん・ピーマン	たまねぎ	さとう	なたね油	しょうゆ・みりん		
	ひじきとあつあげのふくめ煮	あつあげ・てんぷら	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	25.1	29.2
	小夏みかん				小夏みかん					
19 (日)	米粉パン		牛乳			米粉パン			626	794
	クラムチャウダー	ベーコン・あさり	牛乳・生クリーム	にんじん・パセリ	たまねぎ・しめじ	じゃがいも・小麦粉	バター・なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ		
	かみかみサラダ	さきいか		にんじん	もやし・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	25.4	30.8
20 (月)	プルーン(中のみ)					プルーン(中のみ)				
	ごはん・あさりのつくだ煮(中のみ)・牛乳	あさりのつくだ煮(中のみ)	牛乳			精白米			547	750
	ちくぜん煮	とり肉		にんじん・さやいんげん	ごぼう・たけのこ・れんこん	こんにゃく・さとう・でんぶ	ごま油	しょうゆ		
21 (火)	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	20.0	27.0
	ミックスナッツ(中のみ)						ミックスナッツ(中のみ)			
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			630	761
22 (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・はちみつ さとう・米粉	なたね油	しょうゆ・みりん		
	ミニトマト			ミニトマト					27.9	33.3
	野菜スープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ・セロリー	じゃがいも	なたね油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
23 (木)	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	中華そば・さとう	ごま油	がらスープ・中華スープ	647	861
	はるまき	はるまき					なたね油		25.4	34.8
	ヨーグルト(中のみ)		ヨーグルト(中のみ)							
24 (金)	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			675	810
	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		
	にんじんサラダ	まぐろの油づけ		にんじん・さやいんげん	とうもろこし	さとう	オリーブ油・なたね油	りんご酢	25.9	30.5
25 (土)	みかんジュース				みかんジュース					
	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・こんぶ(だし)	716	830
	切りぼし大根の煮もの	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・こんぶ(だし)		
26 (日)	香りあえ			ほうれん草・にんじん	もやし・すだち	さとう		しょうゆ	26.0	29.6
	ミックスナッツ						ミックスナッツ			
	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			652	798
27 (月)	ミートスパゲティ	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		
	ツナサラダ	まぐろの油づけ		にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	なたね油		29.0	34.2
	チーズ		チーズ							
28 (火)	麦ごはん・ひじきのり・牛乳		牛乳・ひじきのり			精白米・精麦			677	822
	さごしのお茶あげ	さごし		茶		でんぶ・米粉	なたね油			
	おかかあえ	かつおぶし		小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ・ポン酢	27.8	34.1
29 (水)	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)		
	カレーピラフ・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・マッシュルーム・えだ豆 にんにく	精白米	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ カレー粉・ウスターソース	628	732
	アスパラガスのサラダ			アスパラガス・にんじん	きゅうり			ドレッシング		
30 (木)	コンソメスープ	ベーコン		パセリ	たまねぎ・キャベツ	じゃがいも・マカロニ	なたね油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	21.5	24.0
	ヨーグルト		ヨーグルト							
31 (金)										

5月学校給食栄養量(19回平均)

	エネルギー	たんぱく質	脂質		カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	kcal	g	g	脂肪エネルギー比	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
小学生(中学年)	642	24.5	20.0	28.0%	333	88	2.5	3.1	235	0.62	0.58	27	4.9	2.2
中学生	780	29.0	23.1	26.6%	362	105	3.2	3.7	265	0.76	0.66	31	6.1	2.7

▼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。

※「ふるさとの食再発見週間」(5月は27~30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。

※高松市の学校給食調理場で働いてみませんか?興味がある方は、高松市教育委員会 保健体育課 学校給食係(087-811-6300)までお問い合わせください。



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			小学生	中学生
		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 (火)	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	中華そば・さとう	ごま油	がらスープ・中華スープ	647	861
	はるまき	はるまき					なたね油		25.4	34.8
	ヨーグルト(中のみ)		ヨーグルト(中のみ)							
8 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			650	773
	さけのあまずあんかけ	さけ		にんじん・ピーマン	たまねぎ	さとう	なたね油	しょうゆ・みりん		
	ひじきとあつあげのふくめ煮	あつあげ・てんぷら	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	25.1	29.2
9 (木)	小夏みかん				小夏みかん					
	えんどうごはん・牛乳		牛乳		えんどう豆	精白米		こんぶ(だし)	607	720
	焼きとうふのみそそばろ煮	焼きとうふ・ぶた肉・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ・しょうが・にんにく	さとう・でんぶん	ごま油	しょうゆ・一味とうがらし		
10 (金)	春大根のあえもの		こんぶ	にんじん	大根・とうもろこし			ドレッシング	23.0	26.3
	パイナップル				パイナップル					
	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			626	794
13 (月)	クラムチャウダー	ベーコン・あさり	牛乳・生クリーム	にんじん・パセリ	たまねぎ・しめじ	じゃがいも・小麦粉	バター・なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ		
	かみかみサラダ	さきいか		にんじん	もやし・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	25.4	30.8
	ブルー(中のみ)				ブルー(中のみ)					
14 (火)	麦ごはん・いかなごのつくだ煮・牛乳		牛乳・いかなごのつくだ煮			精白米・精麦			622	736
	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	22.9	25.9
	おひたし	かつおぶし		小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ		
15 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			681	807
	ハヤシライス	牛肉	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	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・からし粉		
	夏みかんサラダ		小魚入りアーモンド		キャベツ・きゅうり・夏みかん	さとう	なたね油		21.5	24.2
16 (木)	きなこ茶あげパン・牛乳	きなこ	牛乳	茶		コッペパン・さとう	なたね油			
	野菜のスープ煮	ぶた肉・ベーコン 白いんげん豆 ミックスビーンズ		にんじん	たまねぎ・キャベツ・エリンギ			がらスープ・チキンコンソメ	605	811
	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	22.5	26.5
17 (金)	豆乳プリン(中のみ)					豆乳プリン(中のみ)				
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			630	761
	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・はちみつ さとう・米粉	なたね油	しょうゆ・みりん		
20 (月)	ミニトマト			ミニトマト					27.9	33.3
	野菜スープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ・セロリー	じゃがいも	なたね油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	ごはん・あさりのつくだ煮(中のみ)・牛乳	あさりのつくだ煮(中のみ)	牛乳			精白米			547	750
21 (火)	ちくぜん煮	とり肉		にんじん・さやいんげん	ごぼう・たけのこ・れんこん	こんにやく・さとう・でんぶん	ごま油	しょうゆ		
	アーモンドあえ			小松菜・にんじん	もやし	さとう	アーモンド	しょうゆ	20.0	27.0
	ミックスナッツ(中のみ)						ミックスナッツ(中のみ)			
22 (水)	中華風たきこみごはん・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・さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ	676	783
	もやしのごまドレッシングあえ			にんじん	もやし・きゅうり	さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ		
	はるさめスープ	うずらたまご・ハム		チンゲンサイ	たまねぎ	はるさめ・でんぶん	ごま油	しょうゆ・中華スープ	22.4	25.3
23 (木)	レモンマフィン					レモンマフィン				
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			655	781
	いかのさらさ揚げ	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		
24 (金)	野菜のたくあんあえ			にんじん	もやし・キャベツ・たくあん		ごま	しょうゆ	25.1	28.9
	わかめのみそ汁	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)		
	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		666	793
27 (月)	ぶた肉のトマト煮	ぶた肉・ひよこ豆		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・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	25.6	30.5
	ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー	カリフラワー・とうもろこし			ドレッシング		
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			615	722
28 (火)	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 しょうが・ほししいたけ	でんぶん	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ	23.5	26.9
	中華サラダ			にんじん	きゅうり・もやし・とうもろこし	さとう	ごま油	しょうゆ		
	ごはん・あさりのつくだ煮・牛乳	あさりつくだ煮	牛乳			精白米			626	735
29 (水)	こうやどうふの煮もの	ぶた肉・こうやどうふ		にんじん	たまねぎ・えだ豆・ほししいたけ	さとう	なたね油	しょうゆ	25.1	28.7
	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	さとう	ごま油・なたね油	しょうゆ		
	麦ごはん・ひじきのり・牛乳		牛乳・ひじきのり			精白米・精麦			677	822
30 (木)	さごしのお茶あげ	さごし		茶		でんぶん・米粉	なたね油			
	おかかあえ	かつおぶし		小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ・ポン酢	27.8	34.1
	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)		
31 (金)	親子どんぶり(麦ごはん)・牛乳	とり肉・たまご	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	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)・こんぶ(だし)	776	904
	かぼちゃのフライ			かぼちゃフライ			なたね油		27.3	31.1
	プリン					プリン				
29 (水)	カレーピラフ・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・マッシュルーム・えだ豆 にんにく	精白米	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ カレー粉・ウスターソース	628	732
	アスパラガスのサラダ			アスパラガス・にんじん	きゅうり			ドレッシング		
	コンソメスープ	ベーコン		パセリ	たまねぎ・キャベツ	じゃがいも・マカロニ	なたね油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	21.5	24.0
30 (木)	ヨーグルト		ヨーグルト							
	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			675	810
	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		
31 (金)	にんじんサラダ	まぐろの油づけ		にんじん・さやいんげん	とうもろこし	さとう	オリーブ油・なたね油	りんご酢	25.9	30.5
	みかんジュース				みかんジュース					
	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			652	798
31 (金)	ミートスパゲティ	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		
	ツナサラダ	まぐろの油づけ		にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	なたね油		29.0	34.2
	チーズ		チーズ							

5月学校給食栄養量(19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)	645	24.6	19.8	332	85	2.7	3.0	244	0.62	0.58	27	4.9	2.2
中学生	784	29.1	23.0	359	101	3.4	3.6	276	0.76	0.66	31	6.1	2.7

※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。

※「ふるさとの食再発見週間」(5月は27~30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。

※高松市の学校給食調理場で働いてみませんか?興味がある方は、高松市教育委員会 保健体育課 学校給食係 (087-811-6300) までお問い合わせください。

▼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			小学生	中学生
		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 (火)	わかめごはん・牛乳		牛乳			精白米		わかめごはんのもと	686	801
	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・にぼし(だし)	27.8	32.3
	とん汁	ぶた肉・麦みそ		にんじん・ねぎ	もやし・ごぼう	さつまいも・こんにやく		にぼし(だし)		
8 (水)	きなこっ茶あげパン・牛乳	きなこ	牛乳	茶		コッペパン・さとう	なたね油		615	766
	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	27.1
	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		
9 (木)	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	664	776
	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)	27.7	32.3
	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		
10 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			630	768
	さばの煮つけ	さばの煮つけ							25.6	30.9
	スナッペンとうごまドレッシングあえ			スナッペンとう	キャベツ・とうもろこし	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ		
13 (月)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			608	710
	海の幸スパゲティ	あさり・いか えび・ベーコン	粉チーズ	トマト・にんじん	たまねぎ・しめじ・にんにく	スパゲティ・さとう	なたね油	トマトケチャップ・ぶどう酒・ウスターソース チキンコンソメ・一味とうがらし	26.0	29.9
	イタリアンサラダ			パプリカ	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
14 (火)	ツナごはん(発芽玄米入り)・牛乳	まぐろの油つけ	牛乳		とうもろこし・えだ豆	精白米・発芽玄米		しょうゆ・こんぶ(だし)	661	810
	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・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	23.5	27.9
	新たまねぎのみそ汁	油あげ・みそ	わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ			けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
15 (水)	ちゃんぽんめん・牛乳	ぶた肉・うずらたまご いか・えび	牛乳	にんじん・ねぎ	キャベツ・もやし・たけのこ しょうが	中華めん・でんぶん	なたね油・ごま油	しょうゆ・がらすープ チキンコンソメ・トウバンジャン	652	814
	さつまいものはちみつあえ					さつまいも・はちみつ・さとう	なたね油	しょうゆ	28.1	34.2
	ミニトマト			ミニトマト						
16 (木)	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・グリーンピース・エリンギ 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	692	830
	野菜サラダ			ブロッコリー・にんじん	キャベツ・きゅうり		マヨネーズ		22.1	25.3
	小にぼし		小にぼし							
17 (金)	えんどうごはん・牛乳		牛乳		えんどう豆	精白米		こんぶ(だし)	717	827
	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・しいたけ	さとう		しょうゆ・けずりぶし(だし)	29.2	33.7
	わかたけ汁		わかめ	ねぎ	たまねぎ・たけのこ			しょうゆ・けずりぶし(だし)		
20 (月)	シークワーサータルト(小中のみ)					シークワーサータルト(小中のみ)			652	778
	全粒粉パン・牛乳		牛乳			全粒粉パン			28.7	33.5
	チリコンカーン	大豆・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 ぶどう酒・チキンコンソメ・チリパウダー		
21 (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	645	769
	チーズ(小中のみ)		チーズ(小中のみ)						27.0	31.0
	麦ごはん・梅ぼし(中のみ)・牛乳		牛乳		梅ぼし(中のみ)	精白米・精麦				
22 (水)	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・さとう・米粉	なたね油	しょうゆ	645	769
	そら豆の塩ゆで				そら豆				27.0	31.0
	春大根のみそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	大根・えのきたけ			にぼし(だし)		
23 (木)	ガーリックピラフ(麦入り)・牛乳	とり肉・ベーコン	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	595	764
	かんぴょうのサラダ		こんぶ	にんじん	きゅうり・かんぴょう			ドレッシング	22.6	28.7
	たまごスープ	とうふ・たまご		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		
24 (金)	ヨーグルト(中のみ)		ヨーグルト(中のみ)						650	774
	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)	21.4	24.5
	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		
27 (月)	おひたし			小松菜	もやし・キャベツ			ドレッシング	634	788
	パイナップル(小中のみ)				パイナップル(小中のみ)				21.8	27.7
	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・もち米・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ		
28 (火)	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	634	788
	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	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	21.8	27.7
	小魚入りアーモンド(中のみ)						小魚入りアーモンド(中のみ)			
29 (水)	セルフハンバーガー・牛乳	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〜)	695	971
	コーンクリームシチュー	ベーコン	牛乳・生クリーム	にんじん・パセリ	たまねぎ・とうもろこし・エリンギ	小麦粉	なたね油・バター	がらすープ・チキンコンソメ	26.7	39.2
	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)	682	799
30 (木)	にんじんのあえもの			にんじん	きゅうり・たまねぎ・とうもろこし			ドレッシング	26.1	30.1
	お茶ビーンズ	大豆・きなこ		茶		さとう・でんぶん	なたね油		27.7	35.2
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
31 (金)	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	653	808
	こふきいも			にんじん	じゃがいも				27.7	35.2
	トマトスープ	ベーコン		トマト・にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ・しめじ	さとう		がらすープ・チキンコンソメ・しょうゆ		
31 (土)	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	722	835
	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	20.1	23.0
	レタスのスープ	ベーコン		にんじん	レタス・たまねぎ	マカロニ		がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
31 (日)	豆乳プリン(小中のみ)					豆乳プリン(小中のみ)			674	792
	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			26.6	30.7
	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・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		
31 (日)	香りあえ			小松菜・にんじん	もやし		ごま	ドレッシング	26.6	30.7
	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(19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)	659	25.3	19.8	27.0%	350	96	3.0	3.1	238	0.61	0.58	32	5.3	2.7
中学生	799	30.4	22.9	25.8%	391	115	3.8	3.8	271	0.76	0.66	37	6.5	3.2

※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20〜23日)に、郷土料理や地場産物を多く取り入れた献立の日をかかわ「地産地消」運動キャラクターの讀太くんマークでお知らせします。

※高松市の学校給食調理場で働いてみませんか?興味がある方は、高松市教育委員会 保健体育課 学校給食係 (087-811-6300) までお問い合わせください。

▼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

