



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)
3 (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・切りほし大根・にんにく	精白米・精麦 さとう	ごま油・ごま	しょうゆ・一味とうがらし ドレッシング	607	722
	キムチみそスープ	とうふ・みそ		にんじん	キャベツ・たまねぎ・はくさい・キムチ・エリンギ	さとう		がらスープ・しょうゆ	26.0	30.2
4 (火)	コッペパン・いちごジャム・牛乳		牛乳			コッペパン・いちごジャム			654	799
	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	27.4	32.7
5 (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	しょうゆ・がらスープ・チキンコンソメ	663	859
	ししゃものからあげ		ししゃも			でんぶん	なたね油		26.6	33.4
6 (木)	大豆ごはん (麦入り)・牛乳	牛肉・大豆・油あげ	牛乳	にんじん	えだ豆	精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ	665	841
	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	ごま油・ごま	しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	23.1	29.3
7 (金)	とりにく野菜のトマト煮	とりにく・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	692	785
	イタリアンサラダ			パプリカ・ピーマン	きゅうり・キャベツ			ドレッシング	30.8	34.8
10 (月)	マーボー豆腐	とうふ・ぶた肉 みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ・しょうが にんにく	でんぶん・さとう	なたね油・ごま油	トマトケチャップ・しょうゆ・がらスープ チキンコンソメ・トウバンジャン	689	812
	チンゲンサイのあえもの			チンゲンサイ・にんじん	キャベツ			ドレッシング	29.1	33.2
11 (火)	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			651	764
	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		こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	24.6	28.1
12 (水)	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	677	794
	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	27.3	31.3
13 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			638	797
	こうや豆腐のたまごとじ	ぶた肉・たまご・こうや豆腐		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)	26.1	30.6
14 (金)	金時豆のカレー煮	金時豆・ウインナー うずらたまご・とりにく		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	638	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	26.4	31.6
17 (月)	キムチごはん (麦入り)・牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん	はくさい・キムチ・えだ豆・しょうが セロリ	精白米・精麦・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	678	822
	ナムル			にんじん	もやし・きゅうり			ドレッシング	23.1	26.9
18 (火)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			639	780
	したびらめのマリネ	したびらめ粉つき		にんじん	たまねぎ	さとう	なたね油	しょうゆ	27.5	32.7
19 (水)	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・梅肉・しょうが	さとう	なたね油・ごま	しょうゆ	26.6	30.9
20 (木)	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	687	801
	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	22.5	25.7
21 (金)	セルフドッグ・牛乳	ウインナー	牛乳	にんじん	キャベツ	コッペパン		トマトケチャップ (～4年) ケチャップマスタード (5年～)	602	788
	ミネストローネ	ベーコン・レンズ豆		にんじん・トマト・パセリ	たまねぎ・セロリ	精麦	なたね油	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	22.1	28.4
24 (月)	ドライカレー (麦ごはん)・牛乳	ぶた肉・牛肉・大豆	牛乳	にんじん・ピーマン	たまねぎ・レーズン・にんにく しょうが	精白米・精麦 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	650	772
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー					23.9	27.7
25 (火)	コッペパン (袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン (袋入り)			691	790
	とりとレバーのナッツあげ	とりにく・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	29.1	33.1
26 (水)	ガーリックピラフ (麦入り)・牛乳	とりにく	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	710	824
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			649	794
27 (木)	さばのしょうが煮	さばのしょうが煮							22.8	27.6
	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	24.9	28.4
28 (金)	小型コッペパン (袋入り)		牛乳			コッペパン (袋入り)			626	724
	ソース焼きスパゲティ	いか・ぶた肉・かつおぶし	青のり	にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・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	24.9	28.4
	冷とうみかん				みかん					

6月学校給食栄養量 (20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)	660	25.6	20.0	357	106	2.6	3.4	346	0.63	0.61	31	5.6	2.7
中学生	793	30.1	23.1	391	125	3.2	4.0	401	0.78	0.69	39	6.7	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日コッペパン (袋入り)・25日コッペパン (袋入り)・28日小型コッペパン (袋入り) については、アレルゲンが異なりますので詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。

※「ふるさとの食再発見週間」(6月は18～21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。

※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。



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)
3 (月)	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)	26.2	32.8
	味つけ小魚(中のみ)		味つけ小魚(中のみ)							
4 (火)	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・切りほし大根・にんにく	精白米・精麦 さとう	ごま油・ごま	しょうゆ・一味とうがらし ドレッシング	607	722
	キムチみそスープ	とうふ・みそ		にんじん	キャベツ・たまねぎ・はくさい・キムチ・エリンギ	さとう		がらスープ・しょうゆ	26.0	30.2
5 (水)	コッペパン いちごジャム(小中のみ)・牛乳		牛乳			コッペパン いちごジャム(小中のみ)			654	799
	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	27.4	32.7
	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		
6 (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	663	859
	ししゃものからあげ		ししゃも			でんぶん	なたね油			
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー					26.6	33.4
	ミニトマト			ミニトマト						
7 (金)	大豆ごはん(麦入り)・牛乳	牛肉・大豆・油あげ	牛乳	にんじん	えだ豆	精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ	665	841
	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	ごま油・ごま	しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	白玉汁	油あげ		ねぎ	大根・たまねぎ	白玉だんご		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	23.1	29.3
	ヨーグルト(中のみ)		ヨーグルト(中のみ)							
10 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			669	791
	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		
	イタリアンサラダ			パプリカ・ピーマン	きゅうり・キャベツ			ドレッシング	31.7	37.3
	アーモンド入りチーズ(小中のみ)		アーモンド入りチーズ(小中のみ)							
11 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			689	812
	マーボー豆腐	とうふ・ぶた肉 みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ・しょうが にんにく	でんぶん・さとう	なたね油・ごま油	トマトケチャップ・しょうゆ・がらスープ チキンコンソメ・トウバンジャン		
	チンゲンサイのあえもの			チンゲンサイ・にんじん	キャベツ			ドレッシング		
	かえりアーモンド		かえり			さとう	アーモンド	みりん・しょうゆ	29.1	33.2
	冷とうみかん(小中のみ)				みかん(小中のみ)					
12 (水)	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			651	764
	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	24.6	28.1
	香りあえ				もやし・キャベツ・きゅうり			ドレッシング		
13 (木)	麦ごはん・味つけのり(小中のみ)・牛乳		牛乳			精白米・精麦			677	794
	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	もやし・きゅうり			ドレッシング	27.3	31.3
14 (金)	新じゃがいものみそ汁	油あげ・みそ		ねぎ	たまねぎ・しめじ	じゃがいも		にぼし(だし)		
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			638	797
	こうや豆腐のたまごとし	ぶた肉・たまご・こうや豆腐		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)		
	野菜とこんぶのあえもの みかんジュース(中のみ)		こんぶ		もやし・キャベツ・きゅうり		ごま	ドレッシング	26.1	30.6
17 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			638	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	26.4	31.6
	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		
18 (火)	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	678	822
	ナムル			にんじん	もやし・きゅうり			ドレッシング		
	トック入りわかめスープ	ハム	わかめ	ねぎ	たまねぎ	トック	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	23.1	26.9
	ミックスナッツ(小中のみ)						ミックスナッツ(小中のみ)			
19 (水)	コッペパン(袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン(袋入り)			687	774
	したびらめのマリネ	したびらめ粉つき		にんじん	たまねぎ	さとう	なたね油	しょうゆ		
	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	26.7	30.2
20 (木)	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		なたね油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	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・梅肉・しょうが	さとう	なたね油・ごま	しょうゆ		
	こふきいも 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)	26.6	30.9
21 (金)	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	687	801
	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		
	うずらたまごのスープ ココアワッフル(小中のみ)	うずらたまご・ハム		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	22.5	25.7
24 (月)	セルフドッグ・牛乳	ウインナー	牛乳	にんじん	キャベツ	コッペパン		トマトケチャップ(〜4年) ケチャップマスタード(5年〜)	602	788
	ミネストローネ	ベーコン・レンズ豆		にんじん・トマト・パセリ	たまねぎ・セロリ	精麦	なたね油	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	22.1	28.4
25 (火)	ドライカレー(麦ごはん)・牛乳	ぶた肉・牛肉・大豆	牛乳	にんじん・ピーマン	たまねぎ・レーズン・にんにく しょうが	精白米・精麦 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	650	772
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー					23.9	27.7
	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	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ		
26 (水)	コッペパン(袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン(袋入り)			691	790
	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		
	野菜ソテー	ハム		にんじん	キャベツ・しめじ・とうもろこし		なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ	29.1	33.1
	こんコンスープ			チンゲンサイ	たまねぎ・しいたけ	こんにゃく寒天	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
27 (木)	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	710	824
	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう・きゅうり・とうもろこし		ごま	ドレッシング		
	コンソメスープ	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	22.7	26.0
	レモンムース(小中のみ)					レモンムース(小中のみ)				
28 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			649	794
	さばのしょうが煮	さばのしょうが煮								
	小松菜のあえもの さつま汁			小松菜	きゅうり・キャベツ			ドレッシング	22.8	27.6

6月学校給食栄養量(20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)	663	25.7	20.3	27.6%	357	106	2.6	3.4	343	0.63	0.61	29	5.6	2.8
中学生	797	30.4	23.3	26.3%	394	125	3.2	4.0	398	0.78	0.69	36	6.7	3.3

※都合により、献立を変更する場合があります。

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

※加工食品については、含まれる材料の多い食品群に記載しています。 ※調味料は、アレルギーのない「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。

※19日コッペパン(袋入り)・26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」(6月は18〜21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



給食献立と
食材産地について





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)
3 (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			674	792
	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		
	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)					
4 (火)	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 こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ	651	800
	切りほし大根の煮もの そうめん汁	てんぷら 油あげ	こんぶ	にんじん ねぎ	切りほし大根 たまねぎ	さとう そうめん	ごま・ごま油	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)	26.2	32.8
	味つけ小魚 (中のみ)		味つけ小魚(中のみ)							
	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・切りほし大根・にんにく	精白米・精麦 さとう	ごま油・ごま	しょうゆ・一味とうがらし ドレッシング	607	722
5 (水)	キムチみそスープ	とうふ・みそ		にんじん	キャベツ・たまねぎ・はくさいキムチ・エリンギ	さとう		からスープ・しょうゆ	26.0	30.2
	コッペパン いちごジャム (小中のみ)・牛乳		牛乳			コッペパン いちごジャム (小中のみ)			654	799
	ポークビーンズ 夏みかんサラダ	大豆・ぶた肉 ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ キャベツ・きゅうり・夏みかん	じゃがいも・さとう	なたね油・バター	トマトピューレ・トマトケチャップ ぶどう酒・ウスターソース・チキンコンソメ ドレッシング	27.4	32.7
7 (金)	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	なたね油・ごま油	しょうゆ・からスープ・チキンコンソメ	663	859
	ししゃものからあげ		ししゃも			でんぶ	なたね油			
	ゆでブロッコリー ミニトマト			ブロッコリー ミニトマト					26.6	33.4
	大豆ごはん (麦入り)・牛乳	牛肉・大豆・油あげ	牛乳	にんじん	えだ豆	精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ	665	841
10 (月)	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	ごま油・ごま	しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	白玉汁	油あげ		ねぎ	大根・たまねぎ	白玉だんご		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	23.1	29.3
	ヨーグルト (中のみ)		ヨーグルト(中のみ)							
11 (火)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			669	791
	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		
	イタリアンサラダ			パプリカ・ピーマン	きゅうり・キャベツ			ドレッシング	31.7	37.3
	アーモンド入りチーズ (小中のみ)		アーモンド入りチーズ(小中のみ)							
12 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			689	812
	マーボーどうふ	とうふ・ぶた肉 みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ・しょうが にんにく	でんぶ・さとう	なたね油・ごま油	トマトケチャップ・しょうゆ・からスープ チキンコンソメ・トウバンジャン		
	チンゲンサイのあえもの かえりアーモンド		かえり	チンゲンサイ・にんじん	キャベツ		さとう	アーモンド	29.1	33.2
	冷とうみかん (小中のみ)				みかん (小中のみ)					
13 (木)	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			651	764
	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		こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	24.6	28.1
	香りあえ				もやし・キャベツ・きゅうり			ドレッシング		
14 (金)	麦ごはん・味つけのり (小中のみ)・牛乳		牛乳・味つけのり(小中のみ)			精白米・精麦			677	794
	魚のごまあげ	メルルーサ			しょうが	でんぶ・小麦粉	なたね油・ごま	しょうゆ		
	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・しめじ		じゃがいも	ドレッシング にぼし(だし)	27.3	31.3
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			638	797
17 (月)	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・しいたけ	さとう		しょうゆ・けずりぶし(だし)		
	野菜とこんぶのあえもの みかんジュース (中のみ)		こんぶ		もやし・キャベツ・きゅうり みかんジュース (中のみ)		ごま	ドレッシング	26.1	30.6
	コッペパン (袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン (袋入り)			673	772
18 (火)	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	25.6	29.1
	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	678	822
19 (水)	ナムル			にんじん	もやし・きゅうり			ドレッシング		
	トック入りわかめスープ	ハム	わかめ	ねぎ	たまねぎ	トック	なたね油・ごま油	からスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	23.1	26.9
	ミックスナッツ (小中のみ)						ミックスナッツ(小中のみ)			
20 (木)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			639	780
	したびらめマリネ	したびらめ粉つき		にんじん	たまねぎ	さとう	なたね油	しょうゆ		
	夏野菜のサラダ コンソメスープ			アスパラガス	きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	27.5	32.7
21 (金)	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・梅肉・しょうが	さとう	なたね油・ごま	しょうゆ		
	こぶきいも けんちん汁	とうふ・油あげ		にんじん・ねぎ	ごぼう	こんにやく		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	26.6	30.9
	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	687	801
24 (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		
	うずらたまごのスープ	うずらたまご・ハム		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	からスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	22.5	25.7
	ココアワッフル (小中のみ)					ココアワッフル(小中のみ)				
25 (火)	セルフドッグ・牛乳	ウインナー	牛乳	にんじん	キャベツ	コッペパン		トマトケチャップ(～4年) ケチャップマスタード(5年～)	602	788
	ミネストローネ	ベーコン・レンズ豆		にんじん・トマト・パセリ	たまねぎ・セロリ	精麦	なたね油	からスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	22.1	28.4
26 (水)	ドライカレー (麦ごはん)・牛乳	ぶた肉・牛肉・大豆	牛乳	にんじん・ピーマン	たまねぎ・レーズン・にんにく しょうが	精白米・精麦 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	650	772
	ゆでブロッコリー 野菜スープ			ブロッコリー					23.9	27.7
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			659	796
27 (木)	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・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		
	野菜ソテー	ハム		にんじん	キャベツ・しめじ・とうもろこし		なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ	30.0	35.6
	こんコンスープ			チンゲンサイ	たまねぎ・しいたけ	こんにやく寒天	なたね油・ごま油	からスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
28 (金)	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	710	824
	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう・きゅうり・とうもろこし		ごま	ドレッシング		
	コーンスープ	たまご		パセリ	とうもろこし・たまねぎ		なたね油	からスープ・チキンコンソメ	22.7	26.0
	レモンムース (小中のみ)					レモンムース(小中のみ)				

6月学校給食栄養量 (20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)	663	26.0	20.3	27.6%	361	106	2.7	3.4	348	0.66	0.61	30	5.6	2.7
中学生	797	30.6	23.2	26.2%	400	125	3.3	4.1	404	0.82	0.70	37	6.7	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、アレルゲンのない「塩・こしょう・酢・酒・ローリエ」は記載していません。

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

※18日コッペパン(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18～21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。





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)
3 (月)	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		
	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	20.1	23.0
	豆乳プリン (小中のみ)					豆乳プリン (小中のみ)				
4 (火)	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			674	792
	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	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		
	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 (水)	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 こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ	651	800
	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)	26.2	32.8
	味つけ小魚 (中のみ)		味つけ小魚 (中のみ)							
6 (木)	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・切りほし大根・にんにく	精白米・精麦 さとう	ごま油・ごま	しょうゆ・一味とうがらし ドレッシング	607	722
	キムチみそスープ	とうふ・みそ		にんじん	キャベツ・たまねぎ・はくさい・キムチ・エリンギ	さとう		がらすープ・しょうゆ	26.0	30.2
7 (金)	コッペパン		牛乳			コッペパン			654	799
	いちごジャム (小中のみ)・牛乳					いちごジャム (小中のみ)				
	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	27.4	32.7
	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		
10 (月)	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	なたね油・ごま油	しょうゆ・がらすープ・チキンコンソメ	663	859
	ししゃものからあげ		ししゃも			でんぶ	なたね油			
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー					26.6	33.4
	ミニトマト			ミニトマト						
11 (火)	大豆ごはん (麦入り)・牛乳	牛肉・大豆・油あげ	牛乳	にんじん	えだ豆	精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ	665	841
	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	ごま油・ごま	しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)		
	白玉汁	油あげ		ねぎ	大根・たまねぎ	白玉だんご		しょうゆ・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	23.1	29.3
	ヨーグルト (中のみ)		ヨーグルト (中のみ)							
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			669	791
12 (水)	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	31.7	37.3
	イタリアンサラダ			パプリカ・ピーマン	きゅうり・キャベツ			ドレッシング		
	アーモンド入りチーズ (小中のみ)		アーモンド入りチーズ (小中のみ)							
13 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			689	812
	マーボー豆腐	とうふ・ぶた肉 みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ・しょうが にんにく	でんぶ・さとう	なたね油・ごま油	トマトケチャップ・しょうゆ・がらすープ チキンコンソメ・トウバンジャン		
	チンゲンサイのあえもの			チンゲンサイ・にんじん	キャベツ			ドレッシング		
	かえりアーモンド		かえり			さとう	アーモンド	みりん・しょうゆ	29.1	33.2
	冷とうみかん (小中のみ)				みかん (小中のみ)					
14 (金)	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			651	764
	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		こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	24.6	28.1
	香りあえ				もやし・キャベツ・きゅうり			ドレッシング		
17 (月)	麦ごはん・味つけのり (小中のみ)・牛乳		牛乳・味つけのり (小中のみ)			精白米・精麦			677	794
	魚のごまあげ	メルルーサ			しょうが	でんぶ・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	もやし・きゅうり			ドレッシング	27.3	31.3
	新じゃがいものみそ汁	油あげ・みそ		ねぎ	たまねぎ・しめじ	じゃがいも		にぼし (だし)		
18 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			638	797
	こうや豆腐のたまごとし	ぶた肉・たまご・こうや豆腐		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)		
	野菜とこんぶのあえもの		こんぶ		もやし・キャベツ・きゅうり		ごま	ドレッシング	26.1	30.6
	みかんジュース (中のみ)				みかんジュース (中のみ)					
19 (水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			638	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	26.4	31.6
	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		
20 (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	678	822
	ナムル			にんじん	もやし・きゅうり			ドレッシング		
	トック入りわかめスープ	ハム	わかめ	ねぎ	たまねぎ	トック	なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	23.1	26.9
	ミックスナッツ (小中のみ)						ミックスナッツ (小中のみ)			
21 (金)	コッペパン (袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン (袋入り)			687	774
	したびらめ粉つき	したびらめ粉つき		にんじん	たまねぎ	さとう	なたね油	しょうゆ		
	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	26.7	30.2
	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		なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
24 (月)	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・梅肉・しょうが	さとう	なたね油・ごま	しょうゆ		
	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	こんにやく		しょうゆ・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)		
25 (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	687	801
	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		
	うずらたまごのスープ	うずらたまご・ハム		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	22.5	25.7
	ココアワッフル (小中のみ)					ココアワッフル (小中のみ)				
26 (水)	セルフドッグ・牛乳	ウインナー	牛乳	にんじん	キャベツ	コッペパン		トマトケチャップ (～4年) ケチャップマスタード (5年～)	602	788
	ミネストローネ	ベーコン・レンズ豆		にんじん・トマト・パセリ	たまねぎ・セロリ	精麦	なたね油	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	22.1	28.4
27 (木)	ドライカレー (麦ごはん)・牛乳	ぶた肉・牛肉・大豆	牛乳	にんじん・ピーマン	たまねぎ・レーズン・にんにく しょうが	精白米・精麦 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	650	772
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー					23.9	27.7
	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	なたね油	がらすープ・チキンコンソメ・しょうゆ		
28 (金)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			659	796
	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・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		
	野菜ソテー	ハム		にんじん	キャベツ・しめじ・とうもろこし		なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ	30.0	35.6
	こんコンスープ			チンゲンサイ	たまねぎ・しいたけ	こんにやく・寒天	なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		

6月学校給食栄養量 (20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)	663	25.8	20.4	27.7%	360	105	2.7	3.4	348	0.65	0.61	31	5.6	2.7
中学生	798	30.5	23.4	26.4%	399	124	3.3	4.0	404	0.81	0.69	38	6.7	3.2

▼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。

※21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18～21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。

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

令和元年6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						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)
3 (月)	セルフフィッシュバーガー・牛乳 ズッキーニとトマトのスープ	さけフライ ベーコン	牛乳	にんじん トマト・パセリ	キャベツ たまねぎ・ズッキーニ・セロリ	コッペパン マカロニ	なたね油 なたね油	タルタルソース がらスープ・チキンコンソメ	671 26.1	870 33.0
4 (火)	麦ごはん・牛乳 ぶた肉の野菜いため とうふとわかめのみそ汁 納豆	牛乳	ぶた肉 わかめ にんじん・ねぎ	にら にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・もやし 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 にぼし(だし)	647 27.5	801 34.2
5 (水)	ひじきごはん・牛乳 ごぼうのきんぴら 新じゃがいものみそ汁	牛肉・油あげ てんぷら 油あげ・みそ	牛乳・ひじき	にんじん にんじん・さやいんげん ねぎ	えだ豆 ごぼう たまねぎ・えのきたけ	精白米・こんにやく・さとう さとう	なたね油 ごま・ごま油	しょうゆ・こんにやく(だし) しょうゆ・みりん・こんにやく(だし) にぼし(だし)	634 22.1	745 24.8
6 (木)	梅ちりめんごはん・牛乳 肉じゃが いんげんこんぶあえ みしょうかん	牛乳	牛乳	にんじん さやいんげん・にんじん	たまねぎ・えだ豆 れんこん	精白米 じゃがいも こんにやく・さとう	なたね油 ごま	梅ちりめんごはんのもと しょうゆ しょうゆ	634 21.4	748 24.5
7 (金)	小型お茶パン・牛乳 ソース焼きスパゲティ ツナサラダ ヨーグルト(中のみ)	牛乳	牛乳	にんじん	キャベツ・たまねぎ・しいたけ しょうが・にんにく きゅうり・とうもろこし・レモン	お茶パン スパゲティ さとう	なたね油 ごま油	とんかつソース・ウスターソース しょうゆ	587 25.6	792 33.3
10 (月)	麦ごはん・牛乳 豆あじの三ばい ひじきとあつあげのうま煮 おひたし	牛乳	牛乳	にんじん	ごぼう・えだ豆 もやし	精白米・精麦 さとう	なたね油 なたね油	しょうゆ しょうゆ・みりん しょうゆ	636 24.5	752 28.1
11 (火)	コッペパン・はちみつマーガリン・牛乳 大豆といんげん豆のシチュー アーモンドサラダ	牛乳	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・エリンギ きゅうり・キャベツ・とうもろこし	コッペパン・はちみつ さとう	マーガリン なたね油・バター アーモンド・なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ しょうゆ	678 25.2	814 30.0
12 (水)	ごはん・いかなごのつくだ煮・牛乳 こうやどうふの卵とじ いんげんのごま酢あえ 冷とうみかん	牛乳・いかなごのつくだ煮	牛乳	にんじん	たまねぎ・えだ豆・ほししいたけ もやし	精白米 さとう	なたね油 ごま	しょうゆ しょうゆ しょうゆ	682 30.8	796 35.3
13 (木)	ポークカレーライス(麦ごはん) 牛乳 海そうサラダ ヨーグルト	ぶた肉・ひよこ豆 白いんげん豆・ベーコン	牛乳	にんじん・トマト にんじん	たまねぎ・セロリ・にんにく 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・ウスターソース・ぶどう酒 トマトケチャップ・カレー粉・とんかつソース しょうゆ・チャツネ・チキンコンソメ ドレッシング	707 23.1	831 26.5
14 (金)	麦ごはん・牛乳 さわらのみそつけ焼き 切りぼし大根のふくめ煮 ゆかりあえ	牛乳	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・にんにく 切りぼし大根・ほししいたけ もやし	精白米・精麦 さとう	なたね油 ごま油	しょうゆ しょうゆ・みりん しょうゆ・赤じそ粉	619 27.1	751 33.7
17 (月)	コッペパン・牛乳 ぶた肉のトマト煮 夏みかんサラダ クリームチーズ	牛乳	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・にんにく キャベツ・きゅうり・夏みかん	コッペパン さとう	なたね油・バター 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	660 25.5	785 30.1
18 (火)	いりこめし・牛乳 くきわかめと新ごぼうのきんぴら ふしめん汁 みかんジュース	油あげ てんぷら 油あげ・みそ	牛乳・かえり	にんじん	ごぼう・えだ豆 ごぼう たまねぎ みかんジュース	精白米・こんにやく こんにやく・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・こんにやく(だし) しょうゆ・みりん・こんにやく(だし) にぼし(だし)	666 23.5	774 27.2
19 (水)	麦ごはん・牛乳 焼き豆腐のみそそば煮 もやしのごまドレッシングあえ ミックスナッツ(中のみ)	牛乳	牛乳	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 もやし・とうもろこし	精白米・精麦 さとう	ごま油 ごま・ごま油 ミックスナッツ(中のみ)	しょうゆ・一味とうがらし しょうゆ	606 23.3	811 30.1
20 (木)	コッペパン・牛乳 とり肉のレモン煮 イタリアンサラダ ミネストローネ	牛乳	牛乳	にんじん	レモン きゅうり・キャベツ・とうもろこし たまねぎ・セロリ・にんにく	コッペパン でんぷん・さとう・米粉	なたね油 なたね油	しょうゆ ドレッシング がらスープ・ぶどう酒 トマトパウダー・チキンコンソメ	658 29.3	796 34.7
21 (金)	麦ごはん・あさりのつくだ煮・牛乳 じゃがいもとアスパラのうま煮 かみかみサラダ ももゼリー	あさりのつくだ煮 ぶた肉・ベーコン するめ	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり・れんこん・とうもろこし	精白米・精麦 じゃがいも・さとう	なたね油 ごま・ごま油	しょうゆ・けずりぶし(だし) しょうゆ	657 22.5	773 25.5
24 (月)	コッペパン・牛乳 ポークビーンズ アスパラのサラダ 小魚入りアーモンド	牛乳	牛乳	にんじん・トマト	たまねぎ キャベツ・とうもろこし・レモン	コッペパン さとう	なたね油 小魚入りアーモンド	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	632 27.2	759 31.8
25 (火)	五目チャーハン・牛乳 中華サラダ とうふのスープ 黒ごまプリン	焼きぶた 中華サラダ とうふ・ベーコン	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えだ豆 もやし・キャベツ・きゅうり・とうもろこし しめじ・えのきたけ	精白米 黒ごまプリン	ごま油 なたね油・ごま油	しょうゆ・中華スープのもと ドレッシング がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	629 20.5	725 23.2
26 (水)	ドライカレー(ナン)・牛乳 野菜スープ プリン	大豆・牛肉・ぶた肉 ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ・にんにく・しょうが レーズン たまねぎ・キャベツ・セロリ	ナン・小麦粉 じゃがいも プリン	なたね油 なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース ぶどう酒・カレー粉・チキンコンソメ がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	640 24.3	756 27.9
27 (木)	麦ごはん・ひじきのり・牛乳 小いわしのからあげ きゅうりの酢のもの かぼちゃのみそ汁	牛乳・ひじきのり 小いわし粉つき	牛乳	にんじん	たまねぎ・えのきたけ	精白米・精麦 さとう	なたね油 ごま	しょうゆ にぼし(だし)	658 22.4	779 25.6
28 (金)	中華どんぶり・牛乳 かぼちゃのフライ ミニトマト みかんジュース(中のみ)	ぶた肉・うずらたまご	牛乳	チンゲンサイ・にんじん かぼちゃフライ ミニトマト	たまねぎ・たけのこ・しいたけ・しょうが	精白米・精麦・でんぷん みかんジュース(中のみ)	なたね油・ごま油 なたね油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	692 23.2	872 27.0

6月学校給食栄養量(20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)	650	24.8	20.0	27.7%	358	96	2.7	3.2	212	0.67	0.59	31	5.3	2.3
中学生	787	29.3	23.2	26.6%	389	114	3.4	3.8	240	0.83	0.68	38	6.5	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17~21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。

E 新番丁小・亀阜小・高松第一小・男木小・紫雲中・高松第一中・男木中



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)
3 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦		647	801
	ぶた肉の野菜いため	ぶた肉		にら	キャベツ・たまねぎ・もやし 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	
	とうふとわかめのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ	わかめ	にんじん・ねぎ				にぼし (だし)	27.5 34.2
4 (火)	セルフフィッシュバーガー・牛乳	さけフライ	牛乳	にんじん	キャベツ	コッペパン	なたね油	タルタルソース	671 870
	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・ズッキーニ・セロリ	マカロニ	なたね油	がらすープ・チキンコンソメ	26.1 33.0
5 (水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			632 759
	ポークビーンズ	ぶた肉 白いんげん豆・大豆		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	
	アスパラのサラダ			アスパラガス	キャベツ・とうもろこし・レモン	さとう	なたね油		27.2 31.8
6 (木)	小型お茶パン・牛乳		牛乳			お茶パン			587 792
	ソース焼きスパゲティ	いか・ぶた肉 かつおぶし	青のり	にんじん	キャベツ・たまねぎ・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	
	ツナサラダ	まぐろの油づけ		アスパラガス	きゅうり・とうもろこし・レモン	さとう	ごま油	しょうゆ	25.6 33.3
7 (金)	梅ちりめんごはん・牛乳		牛乳			精白米		梅ちりめんごはんのもと	634 748
	肉じゃが	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	
	いんげんこんぶあえ		塩こんぶ	さやいんげん・にんじん	れんこん		ごま	しょうゆ	21.4 24.5
10 (月)	コッペパン・はちみつマーガリン・牛乳		牛乳			コッペパン・はちみつ	マーガリン		678 814
	大豆といんげん豆のシチュー	ぶた肉・大豆 白いんげん豆・ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・エリンギ	じゃがいも・小麦粉	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ	
	アーモンドサラダ				きゅうり・キャベツ・とうもろこし	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ	25.2 30.0
11 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			636 752
	豆あじの三ばい	豆あじ粉つき				さとう	なたね油	しょうゆ	
	ひじきとあつあげのうま煮	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	24.5 28.1
12 (水)	ポークカレーライス (麦ごはん)	ぶた肉・ひよこ豆	牛乳	にんじん・トマト	たまねぎ・セロリ・にんにく	精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらすープ・ウスターソース・ぶどう酒 トマトケチャップ・カレー粉・とんかつソース しょうゆ・チャツネ・チキンコンソメ	707 831
	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	23.1 26.5
	ヨーグルト		ヨーグルト						
13 (木)	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			682 796
	こうやどうふの卵とじ	とり肉・たまご・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	
	いんげんのごま酢あえ			さやいんげん・にんじん	もやし	さとう	ごま	しょうゆ	30.8 35.3
14 (金)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			660 785
	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・エリンギ・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	
	夏みかんサラダ		クリームチーズ		キャベツ・きゅうり・夏みかん	さとう	なたね油		25.5 30.1
17 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			619 751
	さわらのみそつけ焼き	さわらのみそつけ							
	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・ほししいたけ	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん	27.1 33.7
18 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			606 811
	焼き豆腐のみそそぼろ煮	焼き豆腐 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	
	もやしのごまドレッシングあえ			小松菜・にんじん	もやし・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	23.3 30.1
19 (水)	いりこめし・牛乳	油あげ	牛乳・かえり	にんじん	ごぼう・えだ豆	精白米・こんにゃく		しょうゆ・こんぶ (だし)	666 774
	くきわかめと新ごぼうのきんぴら	てんぷら	くきわかめ		ごぼう	こんにゃく・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん・こんぶ (だし)	
	ふしめん汁	油あげ・みそ		かぼちゃ・ねぎ	たまねぎ	ふしめん		にぼし (だし)	23.5 27.2
20 (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			657 773
	じゃがいもとアスパラのうま煮	ぶた肉・ベーコン		アスパラガス・にんじん	たまねぎ	じゃがいも・さとう	なたね油	しょうゆ・けずりぶし (だし)	
	かみかみサラダ	するめ		にんじん	きゅうり・れんこん・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	22.5 25.5
21 (金)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			658 796
	とり肉のレモン煮	とり肉			レモン	でんぶん・さとう・米粉	なたね油	しょうゆ	
	イタリアンサラダ				きゅうり・キャベツ・とうもろこし			ドレッシング	29.3 34.7
24 (月)	ミネストローネ	ベーコン		トマト・パセリ	たまねぎ・セロリ・にんにく	マカロニ・さとう	なたね油	がらすープ・ぶどう酒 トマトパウダー・チキンコンソメ	
	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・こんぶ (だし)	634 745
	ごぼうのきんぴら	てんぷら		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・こんぶ (だし)	22.1 24.8
25 (火)	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)	
	中華どんぶり・牛乳	ぶた肉・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・しいたけ・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	692 872
	かぼちゃのフライ			かぼちゃフライ			なたね油		
26 (水)	ミニトマト			ミニトマト					23.2 27.0
	みかんジュース (中のみ)				みかんジュース (中のみ)				
	麦ごはん・ひじきのり・牛乳		牛乳・ひじきのり			精白米・精麦			658 779
27 (木)	小さいわしのからあげ		小さいわし粉つき				なたね油		
	きゅうりの酢のもの				きゅうり・切りほし大根	さとう	ごま	しょうゆ	
	かぼちゃのみそ汁	油あげ・みそ		かぼちゃ・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ			にぼし (だし)	22.4 25.6
28 (金)	ドライカレー (ナン)・牛乳	大豆・牛肉・ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・にんにく・しょうが レーズン	ナン・小麦粉	なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース ぶどう酒・カレー粉・チキンコンソメ	640 756
	野菜スープ	ベーコン			たまねぎ・キャベツ・セロリ	じゃがいも	なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	24.3 27.9
	プリン					プリン			
28 (金)	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	629 725
	中華サラダ				もやし・キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	
	とうふのスープ	とうふ・ベーコン		にんじん・ねぎ	しめじ・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	20.5 23.2
	黒ごまプリン					黒ごまプリン			

6月学校給食栄養量 (20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)	650	24.8	20.0	27.7%	358	96	2.7	3.2	212	0.67	0.59	31	5.3	2.3
中学生	787	29.3	23.2	26.6%	389	114	3.4	3.8	240	0.83	0.68	38	6.5	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」(6月は17~21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。



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)
3 (月)	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 こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ	651	800
	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)	26.2	32.8
4 (火)	味つけ小魚 (中のみ)		味つけ小魚 (中のみ)							
	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・切りほし大根・にんにく	精白米・精麦 さとう	ごま油・ごま	しょうゆ・一味とうがらし ドレッシング	610	722
5 (水)	キムチみそスープ	とうふ・みそ		にんじん	キャベツ・たまねぎ・はくさい・キムチ・エリンギ	さとう		がらすープ・しょうゆ	26.1	30.2
	コッペパン		牛乳			コッペパン			659	799
	いちごジャム (小中のみ)・牛乳					コッペパン いちごジャム (小中のみ)				
6 (木)	ポークビーンズ	大豆・ぶた肉 ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・さとう	なたね油・バター	トマトピューレ・トマトケチャップ ぶどう酒・ウスターソース・チキンコンソメ	27.4	32.7
	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		
	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 でんぶん	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	663	859
7 (金)	ししゃものからあげ		ししゃも							
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー					26.6	33.4
	ミニトマト			ミニトマト						
10 (月)	大豆ごはん (麦入り)・牛乳	牛肉・大豆・油あげ	牛乳	にんじん	えだ豆	精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ	665	841
	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	ごま油・ごま	しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)		
	白玉汁	油あげ		ねぎ	大根・たまねぎ	白玉だんご		しょうゆ・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	23.1	29.3
11 (火)	ヨーグルト (中のみ)		ヨーグルト (中のみ)							
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			669	791
	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	31.7	37.3
12 (水)	イタリアンサラダ			パプリカ・ピーマン	きゅうり・キャベツ			ドレッシング		
	アーモンド入りチーズ (小中のみ)		アーモンド入りチーズ (小中のみ)							
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			689	812
13 (木)	マーボー豆腐	とうふ・ぶた肉 みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ・しょうが にんにく	でんぶん・さとう	なたね油・ごま油	トマトケチャップ・しょうゆ・がらすープ チキンコンソメ・トウバンジャン	29.1	33.2
	チンゲンサイのあえもの			チンゲンサイ・にんじん	キャベツ			ドレッシング		
	かえりアーモンド		かえり			さとう	アーモンド	みりん・しょうゆ		
14 (金)	冷とうみかん (小中のみ)				みかん (小中のみ)					
	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			654	764
	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		こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	24.7	28.1
17 (月)	香りあえ				もやし・キャベツ・きゅうり			ドレッシング		
	麦ごはん 味つけのり (小中のみ)・牛乳		牛乳 味つけのり (小中のみ)			精白米・精麦			668	794
	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		
18 (火)	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	27.3	31.3
	新じゃがいものみそ汁	油あげ・みそ		ねぎ	たまねぎ・しめじ	じゃがいも		にぼし (だし)		
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			642	797
19 (水)	こうや豆腐のたまごとし	ぶた肉・たまご・こうや豆腐		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)		
	野菜とこんぶのあえもの		こんぶ		もやし・キャベツ・きゅうり		ごま	ドレッシング	26.2	30.6
	みかんジュース (中のみ)				みかんジュース (中のみ)					
20 (木)	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
	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		
21 (金)	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	681	822
	ナムル			にんじん	もやし・きゅうり			ドレッシング		
	トック入りわかめスープ	ハム	わかめ	ねぎ	たまねぎ	トック	なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	23.2	26.9
24 (月)	ミックスナッツ (小中のみ)						ミックスナッツ (小中のみ)			
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			655	780
	したびらめ粉つき	したびらめ粉つき		にんじん	たまねぎ	さとう	なたね油	しょうゆ		
25 (火)	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	27.6	32.7
	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		なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	マインストローネ	ベーコン・レンズ豆		にんじん・トマト・パセリ	たまねぎ・セロリ	精麦	なたね油	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	22.1	28.4
26 (水)	セルフトラック・牛乳	ウインナー	牛乳	にんじん	キャベツ	コッペパン		トマトケチャップ (～4年) ケチャップマスタード (5年～)	602	788
	ドライカレー (麦ごはん)・牛乳	ぶた肉・牛肉・大豆	牛乳	にんじん・ピーマン	たまねぎ・レーズン・にんにく しょうが	精白米・精麦 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	650	772
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー					23.9	27.7
27 (木)	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	なたね油	がらすープ・チキンコンソメ・しょうゆ		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			659	796
	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		
28 (金)	野菜ソテー	ハム		にんじん	キャベツ・しめじ・とうもろこし		なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ	30.0	35.6
	こんコンスープ			チンゲンサイ	たまねぎ・しいたけ	こんにやく寒天	なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	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	710	824
29 (土)	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう・きゅうり・とうもろこし		ごま	ドレッシング		
	コーンスープ	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	22.7	26.0
	レモンムース (小中のみ)					レモンムース (小中のみ)				
30 (日)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			652	794
	さばのしょうが煮	さばのしょうが煮								
	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	22.9	27.6
さつま汁	とり肉・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)			

6月学校給食栄養量 (20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)	660	25.8	20.2	27.5%	353	103	2.6	3.4	343	0.67	0.63	29	5.7	2.7
中学生	798	30.6	23.2	26.2%	390	122	3.2	4.1	398	0.83	0.72	36	6.8	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。

※「ふるさとの食再発見週間」(6月は18～21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。