



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 | おもに無機質 | おもにカロリー | 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) |
| 1 (金) | 手まきずし・牛乳 | まぐろの油づけ かに風味かまぼこ | 牛乳・チーズ(中のみ) のり | にんじん | きゅうり・たくあん | 精白米・さとう | マヨネーズ | こんぶ(だし) | 656 | 852 |
| | 新たまねぎのみそ汁 | みそ | わかめ | にんじん・ねぎ | たまねぎ・キャベツ・しめじ | | | にぼし(だし) | 21.3 | 28.7 |
| | かしわもち(小中のみ) | | | | | かしわもち(小中のみ) | | | | |
| 7 (木) | 麦ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・精麦 | | | 634 | 790 |
| | がんもどきとひじきのうま煮 | がんもどき・牛肉 | ひじき | にんじん・さやいんげん | ごぼう | こんにゃく・さとう | なたね油 | しょうゆ・みりん・にぼし(だし) | 21.7 | 25.6 |
| | さつまいものみそ汁 | 油あげ・みそ | | にんじん・ねぎ | たまねぎ | さつまいも | | にぼし(だし) | | |
| 8 (金) | 全粒粉パン・牛乳 いちごジャム(小中のみ) | | 牛乳 | | | 全粒粉パン いちごジャム(小中のみ) | | | 610 | 775 |
| | ポークビーンズ | 白いんげん豆 ぶた肉 | | 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 | 27.1 | 33.3 |
| | 海そうサラダ チーズ(小中のみ) | | 海そうミックス | にんじん | キャベツ・きゅうり | さとう | ごま・ごま油・なたね油 | しょうゆ | | |
| 11 (月) | 麦ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・精麦 | | | 587 | 748 |
| | さばの梅煮 | さばの梅煮 | | | | | | | 24.1 | 30.1 |
| | スナッペンえんどうのごまあえ 春大根のみそ汁 | とうふ・油あげ・みそ | | スナッペンえんどう・にんじん ねぎ | キャベツ・とうもろこし 大根・たまねぎ | さとう | ごま油・ごま | しょうゆ にぼし(だし) | | |
| 12 (火) | みそラーメン・牛乳 | ぶた肉・みそ | 牛乳 | にんじん・ねぎ | キャベツ・もやし・たけのこ にんにく | 中華めん・さとう でんぶん | ごま油 | がらすープ・しょうゆ チキンコンソメ・トウバンジャン | 615 | 779 |
| | さつまいものほちみつあえ | | | | | さつまいも ほちみつ・さとう | なたね油 | しょうゆ | 22.7 | 28.3 |
| | ミニトマト | | | ミニトマト | | | | | | |
| 13 (水) | えんどうごはん・牛乳 | | 牛乳 | | えんどう豆 | 精白米 | | こんぶ(だし) | 646 | 810 |
| | こうやどうふのたまごとし | 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) | 32.4 | 39.0 |
| | 小松菜とキャベツのあえもの 小魚入りアーモンド(小中のみ) | | | 小松菜 | キャベツ | | | ドレッシング 小魚入りアーモンド(小中のみ) | | |
| 14 (木) | きなこ茶あげパン・牛乳 | 青大豆きなこ | 牛乳 | 茶 | | コッペパン・さとう | なたね油 | | 609 | 778 |
| | 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 | 21.0 | 26.1 |
| | 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 | | |
| 15 (金) | 発芽玄米ごはん・梅ぼし(中のみ)・牛乳 | | 牛乳 | | 梅ぼし(中のみ) | 精白米・発芽玄米 | | | 583 | 744 |
| | ぶた肉と野菜のしょうがいため | ぶた肉 | | にんじん | たまねぎ・キャベツ・しょうが | さとう | なたね油 | しょうゆ・みりん | 24.0 | 29.2 |
| | 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) | | |
| 18 (月) | 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 | | | 556 | 776 |
| | 魚のごまみそソースかけ | 赤魚・みそ | | | しょうが | でんぶん・さとう | なたね油・ごま | | | |
| | そら豆の塩ゆで わかたけ汁 | | わかめ | にんじん・ねぎ | たまねぎ・たけのこ | | | しょうゆ・けずりぶし(だし) | 16.4 | 20.8 |
| 19 (火) | 小型コッペパン(袋入り)・牛乳 | | 牛乳 | | | コッペパン(袋入り) | | | 625 | 832 |
| | 和風スパゲティ | まぐろの油づけ・ベーコン | ひじき | にんじん | キャベツ・たまねぎ・エリンギ | スパゲティ | なたね油・バター | しょうゆ | 22.8 | 28.9 |
| | 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 (水) | キムチごはん(麦入り)・牛乳 | ぶた肉 | 牛乳 | にんじん | はくさいキムチ・えだ豆・しょうが | 精白米・精麦・さとう | ごま・ごま油 | しょうゆ・チキンコンソメ | 590 | 765 |
| | 野菜のごまドレッシングあえ | | | | キャベツ・きゅうり・とうもろこし | | | ドレッシング | 20.5 | 23.8 |
| | トックとチンゲンサイのスープ 豆乳プリン(中のみ) | ハム | | チンゲンサイ・にんじん | たまねぎ・ほししいたけ | 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 | | |
| 21 (木) | 麦ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・精麦 | | | 589 | 737 |
| | 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 | 21.0 | 25.0 |
| | 香りあえ 小魚のあま酢煮 | | ちりめん | 小松菜 | キャベツ・もやし | | ごま | ボン酢 | | |
| 22 (金) | 中華風たきこみおこわ・牛乳 | 焼きぶた | 牛乳 | にんじん・ねぎ | たけのこ・えだ豆 | 精白米・もち米・さとう | なたね油・ごま油 | しょうゆ | 604 | 726 |
| | 野菜とこんぶのあえもの | | こんぶ | にんじん | きゅうり・とうもろこし・切りほし大根 | | ごま | ドレッシング | 23.5 | 27.5 |
| | 中華スープ ミックスナッツ(小中のみ) | うずら卵・ハム | | チンゲンサイ | たまねぎ・きくらげ | 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 | | |
| 25 (月) | 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 | 625 | 835 |
| | 野菜サラダ | | | ブロッコリー・にんじん | キャベツ・きゅうり | | | ドレッシング | 22.2 | 27.2 |
| | 小にぼし みかんジュース(中のみ) | | 小にぼし | | | | | | | |
| 26 (火) | コッペパン・牛乳 | | 牛乳 | | | コッペパン | | | 605 | 795 |
| | 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 | 26.8 | 35.2 |
| | 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 | | |
| 27 (水) | コンソメスープ | ベーコン | | にんじん・パセリ | たまねぎ・セロリ | じゃがいも | なたね油 | がらすープ・チキンコンソメ・しょうゆ | | |
| | 麦ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・精麦 | | | 628 | 781 |
| | あつあげのあま酢煮 | あつあげ・ぶた肉 | | にんじん・ピーマン | たまねぎ・たけのこ・しいたけ | さとう・でんぶん | なたね油 | しょうゆ・トマトケチャップ・チキンコンソメ | 24.8 | 29.5 |
| 28 (木) | ごまあえ | | | 小松菜・にんじん | もやし | | ごま | ドレッシング | | |
| | ヨーグルト(小中のみ) | | ヨーグルト(小中のみ) | | | | | | | |
| | 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) | 609 | 758 |
| 29 (金) | かんぴょうのあえもの | | こんぶ | にんじん | きゅうり・かんぴょう | | | ドレッシング | 25.3 | 30.5 |
| | お茶ビーンズ | 大豆・青大豆きなこ | | 茶 | | さとう・でんぶん | なたね油 | | | |
| | コッペパン・牛乳 | | 牛乳 | | | コッペパン | | | 645 | 802 |
| 30 (土) | シャーレンどうふ | とうふ・えび・ハム | | チンゲンサイ・にんじん | たけのこ・しょうが | でんぶん | なたね油・ごま油 | がらすープ・チキンコンソメ | 28.3 | 35.1 |
| | ごぼうサラダ | | | にんじん | ごぼう・きゅうり・とうもろこし | | | ドレッシング | | |
| | ブルーベリータルト(小中のみ) | | | | | ブルーベリータルト(小中のみ) | | | | |

5月学校給食栄養量(18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) | 614 | 23.6 | 19.3 | 28.2% | 366 | 101 | 2.8 | 3.0 | 212 | 0.51 | 0.55 | 29 | 5.3 | 2.4 |
| 中学生 | 785 | 29.1 | 22.9 | 26.2% | 407 | 125 | 3.6 | 3.8 | 251 | 0.68 | 0.64 | 38 | 6.8 | 3.0 |

▼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、学校へお問い合わせください。

※加工食品については、含まれる材料の多い食品群に記載しています。 ※調味料は、アレルゲンのない「塩・こしょう・酢・酒・ローリエ」は記載していません。

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

※19日小型コッペパン(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、学校へお問い合わせください。

※「ふるさとの食再発見週間」(5月は18~22日)には、郷土料理や地場産物を多く使用した献立を取り入れており、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ています。

※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。

A 川岡小・円座小・檀紙小・川島小・東植田小・植田小・塩江小・大野小・浅野小・川東小・香南小・香東中・山田中・塩江中・香川第一中・香南中・川岡幼・円座幼・檀紙幼・大野幼・浅野幼





5月分学校給食献立表

| 日 曜 | 献立名 | 使用する食品名 | | | | | | 栄養価 | | |
|-----------|---|---------------------------|---------------------|-------------------|--------------------------------------|-------------------------|------------------|-------------------------|--------------|-----------|
| | | (赤) おもに体をつくるもの | | (緑) おもに体の調子を整えるもの | | (黄) おもにエネルギーのもとになるもの | | 調味料他 | 小学生 | 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) |
| 1 (金) | 手まきずし・牛乳 新たまねぎのみそ汁 かしわもち (小中のみ) | まぐろの油づけ かに風味かまぼこ | 牛乳・チーズ(中のみ) のり | にんじん | きゅうり・たくあん | 精白米・さとう | マヨネーズ | こんぶ (だし) | 656 | 852 |
| 7 (木) | ごはん・あさりのつくだ煮 (小中のみ)・牛乳 ぶた肉とごぼうの煮もの 小松菜ともやしのあえもの | あさりのつくだ煮(小中のみ) | 牛乳 | にんじん さやいんげん | ごぼう | 精白米 | | しょうゆ・みりん・にぼし (だし) | 572 | 725 |
| 8 (金) | 麦ごはん・牛乳 がんとどきとひじきのうま煮 さつまいものみそ汁 あま夏みかん (小中のみ) | がんとどき・牛肉 | ひじき | にんじん・さやいんげん | ごぼう | 精白米・精麦 | | しょうゆ・みりん・にぼし (だし) | 634 | 790 |
| 11 (月) | 全粒粉パン・牛乳 いちごジャム (小中のみ) ポークビーンズ 海そうサラダ チーズ (小中のみ) | | 牛乳 | | | 全粒粉パン いちごジャム(小中のみ) | | しょうゆ・みりん・にぼし (だし) | 610 | 775 |
| 12 (火) | 麦ごはん・牛乳 さばの梅煮 スナッフえんどうのごまあえ 春大根のみそ汁 | さばの梅煮 | | スナッフえんどう・にんじん | キャベツ・とうもろこし | 精白米・精麦 | | しょうゆ | 587 | 748 |
| 13 (水) | みそラーメン・牛乳 さつまいものはちみつあえ ミニトマト | ぶた肉・みそ | 牛乳 | にんじん・ねぎ | キャベツ・もやし・たけのこ にんにく | 中華めん・さとう でんぶん | ごま油 | しょうゆ チキンコンソメ・トウバンジャン | 615 | 779 |
| 14 (木) | えんどうごはん・牛乳 こうやどうふのたまごとじ 小松菜とキャベツのあえもの 小魚入りアーモンド (小中のみ) | | 牛乳 | えんどう豆 | キャベツ | 精白米 | | しょうゆ・けずりぶし (だし) | 646 | 810 |
| 15 (金) | きなこ茶あげパン・牛乳 肉だんごのスープ 夏みかんサラダ | 青大豆きなこ | 牛乳 | 茶 | | コッペパン・さとう | なたね油 | しょうゆ | 609 | 778 |
| 18 (月) | 発芽玄米ごはん・梅ぼし (中のみ)・牛乳 ぶた肉と野菜のしょうがいため けんちん汁 | ぶた肉 | 牛乳 | にんじん | たまねぎ・キャベツ・しょうが | 精白米・発芽玄米 | | しょうゆ・みりん | 583 | 744 |
| 19 (火) | 麦ごはん ひじきのり (小中のみ)・牛乳 魚のごまみそソースかけ そら豆の塩ゆで わかたけ汁 ココアワッフル (中のみ) | 赤魚・みそ | 牛乳 ひじきのり(小中のみ) | | | 精白米・精麦 | | しょうゆ・みりん | 556 | 776 |
| 20 (水) | 小型コッペパン・牛乳 和風スパゲティ ビーンズサラダ 小夏 (小中のみ) | | 牛乳 | | | コッペパン | | しょうゆ | 610 | 802 |
| 21 (木) | キムチごはん (麦入り)・牛乳 野菜のごまドレッシングあえ トックとチンゲンサイのスープ 豆乳プリン (中のみ) | ぶた肉 | 牛乳 | にんじん | はくさいキムチ・えだ豆・しょうが キャベツ・きゅうり・とうもろこし | 精白米・精麦・さとう | ごま・ごま油 | しょうゆ・チキンコンソメ | 590 | 765 |
| 22 (金) | 麦ごはん・牛乳 肉じゃが 香りあえ 小魚のあま酢煮 | | 牛乳 | にんじん さやいんげん | たまねぎ | 精白米・精麦 | | しょうゆ | 589 | 737 |
| 25 (月) | 中華風たきこみおこわ・牛乳 野菜とこんぶのあえもの 中華スープ ミックスナッツ (小中のみ) | 焼きぶた | 牛乳 | にんじん・ねぎ | たけのこ・えだ豆 | 精白米・もち米・さとう | なたね油・ごま油 | しょうゆ | 604 | 726 |
| 26 (火) | ハヤシライス (麦ごはん)・牛乳 野菜サラダ 小にぼし みかんジュース (中のみ) | 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 | しょうゆ・みりん | 625 | 835 |
| 27 (水) | コッペパン・牛乳 さごしのレモンソース アスパラガスのサラダ コンソメスープ | さごし | 牛乳 | | レモン | でんぶん・さとう | なたね油 | しょうゆ・みりん | 605 | 795 |
| 28 (木) | 麦ごはん・牛乳 あつあげのあま酢煮 ごまあえ ヨーグルト (小中のみ) | あつあげ・ぶた肉 | 牛乳 | にんじん・ピーマン | たまねぎ・たけのこ・しいたけ | 精白米・精麦 | | しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし) | 628 | 781 |
| 29 (金) | 親子どんぶり (麦ごはん)・牛乳 かんぴょうのあえもの お茶ビーンズ | 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) | 609 | 758 |

5月学校給食栄養量 (18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) | 609 | 23.4 | 18.6 | 359 | 95 | 2.7 | 3.1 | 213 | 0.53 | 0.55 | 30 | 5.3 | 2.4 |
| 中学生 | 779 | 28.8 | 22.2 | 397 | 117 | 3.6 | 3.9 | 253 | 0.71 | 0.64 | 39 | 6.8 | 3.0 |

▼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、学校へお問い合わせください。

※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18~22日)には、郷土料理や地場産物を多く使用した献立を取り入れており、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ています。

※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) |
| 1 (金) | 手まきずし・牛乳 | まぐろの油づけ かに風味かまぼこ | 牛乳・チーズ(中のみ) のり | にんじん | きゅうり・たくあん | 精白米・さとう | マヨネーズ | こんぶ(だし) | 656 | 852 |
| | 新たまねぎのみそ汁 | みそ | わかめ | にんじん・ねぎ | たまねぎ・キャベツ・しめじ | | | にぼし(だし) | 21.3 | 28.7 |
| 7 (木) | かしわもち | | | | | かしわもち | | | | |
| | 麦ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・精麦 | | | | |
| | 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 | 606 | 757 |
| 8 (金) | 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 | さとう | ごま油 | しょうゆ | 27.0 | 32.4 |
| | 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 | | |
| 11 (月) | 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 | | | 572 | 725 |
| | 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) | 23.2 | 28.3 |
| | 小松菜ともやしのあえもの | ハム | | 小松菜 | もやし | さとう | ごま油・ごま | しょうゆ・ポン酢 | | |
| 12 (火) | 麦ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・精麦 | | | 634 | 790 |
| | がんもどきとひじきのうま煮 | がんもどき・牛肉 | ひじき | にんじん・さやいんげん | ごぼう | こんにやく・さとう | なたね油 | しょうゆ・みりん・にぼし(だし) | 21.7 | 25.6 |
| | さつまいものみそ汁 | 油あげ・みそ | | にんじん・ねぎ | たまねぎ | さつまいも | | にぼし(だし) | | |
| 13 (水) | あま夏みかん | | | | あま夏みかん | | | | | |
| | 全粒粉パン・牛乳・いちごジャム | | 牛乳 | | | 全粒粉パン・いちごジャム | | | | |
| | ポークビーンズ | 白いんげん豆 ぶた肉 | | 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 | 610 | 775 |
| 14 (木) | 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 | さとう | ごま・ごま油・なたね油 | しょうゆ | 27.1 | 33.3 |
| | チーズ | | チーズ | | | | | | | |
| | 麦ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・精麦 | | | 587 | 748 |
| 15 (金) | さばの梅煮 | さばの梅煮 | | | | | | | 24.1 | 30.1 |
| | スナッペンどうのごまあえ | | | スナッペンどう・にんじん | キャベツ・とうもろこし | さとう | ごま油・ごま | しょうゆ | | |
| | 春大根のみそ汁 | とうふ・油あげ・みそ | | ねぎ | 大根・たまねぎ | | | にぼし(だし) | | |
| 18 (月) | みそラーメン・牛乳 | ぶた肉・みそ | 牛乳 | にんじん・ねぎ | キャベツ・もやし・たけのこ にんにく | 中華めん・さとう でんぶん | ごま油 | がらスープ・しょうゆ チキンコンソメ・トウバンジャン | 615 | 779 |
| | 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 | 22.7 | 28.3 |
| | ミニトマト | | | ミニトマト | | | | | | |
| 19 (火) | えんどうごはん・牛乳 | | 牛乳 | | えんどう豆 | 精白米 | | こんぶ(だし) | 646 | 810 |
| | 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) | 32.4 | 39.0 |
| | 小松菜とキャベツのあえもの | | | 小松菜 | キャベツ | | | ドレッシング | | |
| 20 (水) | 小魚入りアーモンド | | | | | | 小魚入りアーモンド | | | |
| | きなこ茶あげパン・牛乳 | 青大豆きなこ | 牛乳 | 茶 | | コッペパン・さとう | なたね油 | | 609 | 778 |
| | 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 | 21.0 | 26.1 |
| 21 (木) | 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 | | |
| | 発芽玄米ごはん・梅ぼし(中のみ)・牛乳 | | 牛乳 | | 梅ぼし(中のみ) | 精白米・発芽玄米 | | | 583 | 744 |
| | ぶた肉と野菜のしょうがいため | ぶた肉 | | にんじん | たまねぎ・キャベツ・しょうが | さとう | なたね油 | しょうゆ・みりん | 24.0 | 29.2 |
| 22 (金) | 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) | | |
| | 麦ごはん・ひじきのり・牛乳 | | 牛乳・ひじきのり | | | 精白米・精麦 | | | 556 | 776 |
| | 魚のごまみそソースかけ | 赤魚・みそ | | | しょうが | でんぶん・さとう | なたね油・ごま | | | |
| 23 (土) | そら豆の塩ゆで | | | | そら豆 | | | | | |
| | わかたけ汁 | | わかめ | にんじん・ねぎ | たまねぎ・たけのこ | | | しょうゆ・けずりぶし(だし) | 16.4 | 20.8 |
| | ココアワッフル(中のみ) | | | | | ココアワッフル(中のみ) | | | | |
| 24 (日) | 小型コッペパン・牛乳 | | 牛乳 | | | コッペパン | | | 610 | 802 |
| | 和風スパゲティ | まぐろの油づけ・ベーコン | ひじき | にんじん | キャベツ・たまねぎ・エリンギ | スパゲティ | なたね油・バター | しょうゆ | | |
| | 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 | 23.2 | 29.8 |
| 25 (月) | 小夏 | | | | 小夏 | | | | | |
| | 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 | 590 | 765 |
| | 野菜のごまドレッシングあえ | | | | キャベツ・きゅうり・とうもろこし | | | ドレッシング | | |
| 26 (火) | トックとチンゲンサイのスープ | ハム | | チンゲンサイ・にんじん | たまねぎ・ほししいたけ | 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 | 20.5 | 23.8 |
| | 豆乳プリン(中のみ) | | | | | 豆乳プリン(中のみ) | | | | |
| | 麦ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・精麦 | | | 589 | 737 |
| 27 (水) | 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 | 21.0 | 25.0 |
| | 香りあえ | | | 小松菜 | キャベツ・もやし | | | ドレッシング | | |
| | 小魚のあま酢煮 | | ちりめん | | | さとう | ごま | ポン酢 | | |
| 28 (木) | 中華風たきこみおこわ・牛乳 | 焼きぶた | 牛乳 | にんじん・ねぎ | たけのこ・えだ豆 | 精白米・もち米・さとう | なたね油・ごま油 | しょうゆ | 604 | 726 |
| | 野菜とこんぶのあえもの | | こんぶ | にんじん | きゅうり・とうもろこし・切りほし大根 | | ごま | ドレッシング | | |
| | 中華スープ | うずら卵・ハム | | チンゲンサイ | たまねぎ・きくらげ | はるさめ | なたね油・ごま油 | がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ | 23.5 | 27.5 |
| 29 (金) | ミックスナッツ | | | | | | ミックスナッツ | | | |
| | 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 | 625 | 835 |
| | 野菜サラダ | | | ブロッコリー・にんじん | キャベツ・きゅうり | | | ドレッシング | | |
| 30 (土) | 小にぼし | | 小にぼし | | | | | | 22.2 | 27.2 |
| | みかんジュース(中のみ) | | | | みかんジュース(中のみ) | | | | | |
| | コッペパン・牛乳 | | 牛乳 | | | コッペパン | | | 605 | 795 |
| 31 (日) | 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 | | |
| | 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 | 26.8 | 35.2 |
| | コンソメスープ | ベーコン | | にんじん・パセリ | たまねぎ・セロリ | じゃがいも | なたね油 | がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ | | |
| 1 (月) | 麦ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・精麦 | | | 628 | 781 |
| | あつあげのあま酢煮 | あつあげ・ぶた肉 | | にんじん・ピーマン | たまねぎ・たけのこ・しいたけ | さとう・でんぶん | なたね油 | しょうゆ・トマトケチャップ・チキンコンソメ | | |
| | ごまあえ | | | 小松菜・にんじん | もやし | | ごま | ドレッシング | 24.8 | 29.5 |
| ヨーグルト | | ヨーグルト | | | | | | | | |

5月学校給食栄養量(18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) | 609 | 23.5 | 18.7 | 369 | 101 | 2.8 | 3.1 | 211 | 0.54 | 0.54 | 31 | 5.2 | 2.4 |
| 中学生 | 779 | 28.9 | 22.3 | 409 | 124 | 3.6 | 3.9 | 251 | 0.72 | 0.63 | 40 | 6.7 | 3.0 |

▼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、学校へお問い合わせください。

※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18~22日)には、郷土料理や地場産物を多く使用した献立を取り入れており、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ています。

※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 | | | | | | 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 | 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) |
| | | 魚・肉・たまご・豆・豆製品 | 牛乳・小魚・海そう | 緑黄色野菜 | その他の野菜・きのこ・果物 | 穀類・いも類・さとう | 油脂類・種実類 | | | |
| 1 (金) | 手まきずし・牛乳 | まぐろの油づけ かに風味かまぼこ | 牛乳・チーズ(中のみ) のり | にんじん | きゅうり・たくあん | 精白米・さとう | マヨネーズ | こんぶ(だし) | 656 | 852 |
| | 新たまねぎのみそ汁 | みそ | わかめ | にんじん・ねぎ | たまねぎ・キャベツ・しめじ | | | にぼし(だし) | 21.3 | 28.7 |
| | かしわもち(小中のみ) | | | | | かしわもち(小中のみ) | | | | |
| 7 (木) | たけのこごはん・牛乳 | とり肉・油あげ | 牛乳 | にんじん | たけのこ・えだ豆 | 精白米・さとう | | しょうゆ・こんぶ(だし) | 575 | 784 |
| | きんぴら | てんぷら | | にんじん・さやいんげん | ごぼう | こんにゃく・さとう | ごま・ごま油 | しょうゆ・みりん・一味とうがらし | | |
| | すいとん汁 | 油あげ・みそ | | にんじん・ねぎ | 大根 | すいとん | | にぼし(だし) | 22.7 | 27.6 |
| | 野菜マフィン(中のみ) | | | | | 野菜マフィン(中のみ) | | | | |
| 8 (金) | 麦ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・精麦 | | | | |
| | 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 | 606 | 757 |
| | 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 | さとう | ごま油 | しょうゆ | 27.0 | 32.4 |
| | 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 | | |
| 11 (月) | 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 | | | 572 | 725 |
| | 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) | 23.2 | 28.3 |
| | 小松菜ともやしのあえもの | ハム | | 小松菜 | もやし | さとう | ごま油・ごま | しょうゆ・ポン酢 | | |
| 12 (火) | 麦ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・精麦 | | | 634 | 790 |
| | がんもどきとひじきのうま煮 | がんもどき・牛肉 | ひじき | にんじん・さやいんげん | ごぼう | こんにゃく・さとう | なたね油 | しょうゆ・みりん・にぼし(だし) | | |
| | さつまいものみそ汁 | 油あげ・みそ | | にんじん・ねぎ | たまねぎ | さつまいも | | にぼし(だし) | 21.7 | 25.6 |
| | あま夏みかん(小中のみ) | | | | あま夏みかん(小中のみ) | | | | | |
| 13 (水) | 全粒粉パン・牛乳 いちごジャム(小中のみ) | | 牛乳 | | | 全粒粉パン いちごジャム(小中のみ) | | | 610 | 775 |
| | ポークビーンズ | 白いんげん豆 ぶた肉 | | 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 | | |
| | 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 | さとう | ごま・ごま油・なたね油 | しょうゆ | 27.1 | 33.3 |
| | チーズ(小中のみ) | | チーズ(小中のみ) | | | | | | | |
| 14 (木) | 麦ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・精麦 | | | 587 | 748 |
| | さばの梅煮 | さばの梅煮 | | | | | | | | |
| | スナックえんどうのごまあえ | | | スナックえんどう・にんじん | キャベツ・とうもろこし | さとう | ごま油・ごま | しょうゆ | 24.1 | 30.1 |
| | 春大根のみそ汁 | とうふ・油あげ・みそ | | ねぎ | 大根・たまねぎ | | | にぼし(だし) | | |
| 15 (金) | みそラーメン・牛乳 | ぶた肉・みそ | 牛乳 | にんじん・ねぎ | キャベツ・もやし・たけのこ にんにく | 中華めん・さとう でんぶん | ごま油 | がらスープ・しょうゆ チキンコンソメ・トウバンジャン | 615 | 779 |
| | 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 | 22.7 | 28.3 |
| | ミニトマト | | | ミニトマト | | | | | | |
| 18 (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) | 646 | 810 |
| | こやどうふのたまごとし | とり肉・たまご こやどうふ | | 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) | | |
| | 小松菜とキャベツのあえもの | | | 小松菜 | キャベツ | | | ドレッシング | 32.4 | 39.0 |
| | 小魚入りアーモンド(小中のみ) | | | | | | 小魚入りアーモンド(小中のみ) | | | |
| 19 (火) | きなこっ茶あげパン・牛乳 | 青大豆きなこ | 牛乳 | 茶 | | コッペパン・さとう | なたね油 | | 609 | 778 |
| | 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 | 21.0 | 26.1 |
| | 夏みかんサラダ | | | | キャベツ・きゅうり・夏みかん | | | ドレッシング | | |
| 20 (水) | 発芽玄米ごはん・梅ぼし(中のみ)・牛乳 | | 牛乳 | | 梅ぼし(中のみ) | 精白米・発芽玄米 | | | 583 | 744 |
| | ぶた肉と野菜のしょうがいため | ぶた肉 | | にんじん | たまねぎ・キャベツ・しょうが | さとう | なたね油 | しょうゆ・みりん | 24.0 | 29.2 |
| | けんちん汁 | とうふ・油あげ | | にんじん・ねぎ | ごぼう | こんにゃく | | しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし) | | |
| 21 (木) | 麦ごはん ひじきのり(小中のみ)・牛乳 | | 牛乳 ひじきのり(小中のみ) | | | 精白米・精麦 | | | 556 | 776 |
| | 魚のごまみそソースかけ | 赤魚・みそ | | | しょうが | でんぶん・さとう | なたね油・ごま | | | |
| | そら豆の塩ゆで | | | | そら豆 | | | | | |
| | わかたけ汁 | | わかめ | にんじん・ねぎ | たまねぎ・たけのこ | | | しょうゆ・けずりぶし(だし) | 16.4 | 20.8 |
| | ココアワッフル(中のみ) | | | | | ココアワッフル(中のみ) | | | | |
| 22 (金) | 小型コッペパン・牛乳 | | 牛乳 | | | コッペパン | | | 610 | 802 |
| | 和風スパゲティ | まぐろの油づけ・ベーコン | ひじき | にんじん | キャベツ・たまねぎ・エリンギ | スパゲティ | なたね油・バター | しょうゆ | | |
| | 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 | 23.2 | 29.8 |
| | 小夏(小中のみ) | | | | 小夏(小中のみ) | | | | | |
| 25 (月) | キムチごはん(麦入り)・牛乳 | ぶた肉 | 牛乳 | にんじん | はくさいキムチ・えだ豆・しょうが | 精白米・精麦・さとう | ごま・ごま油 | しょうゆ・チキンコンソメ | 590 | 765 |
| | 野菜のごまドレッシングあえ | | | | キャベツ・きゅうり・とうもろこし | | | ドレッシング | | |
| | トックとチンゲンサイのスープ | ハム | | チンゲンサイ・にんじん | たまねぎ・ほししいたけ | 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 | 20.5 | 23.8 |
| | 豆乳プリン(中のみ) | | | | | 豆乳プリン(中のみ) | | | | |
| 26 (火) | 麦ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・精麦 | | | 589 | 737 |
| | 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 | 21.0 | 25.0 |
| | 香りあえ | | | 小松菜 | キャベツ・もやし | | | ドレッシング | | |
| | 小魚のあま酢煮 | | ちりめん | | | さとう | ごま | ポン酢 | | |
| 27 (水) | 中華風たきこみおこわ・牛乳 | 焼きぶた | 牛乳 | にんじん・ねぎ | たけのこ・えだ豆 | 精白米・もち米・さとう | なたね油・ごま油 | しょうゆ | 604 | 726 |
| | 野菜とこんぶのあえもの | | こんぶ | にんじん | きゅうり・とうもろこし・切りほし大根 | | ごま | ドレッシング | | |
| | 中華スープ | うずら卵・ハム | | チンゲンサイ | たまねぎ・きくらげ | はるさめ | なたね油・ごま油 | がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ | 23.5 | 27.5 |
| | ミックスナッツ(小中のみ) | | | | | | | ミックスナッツ(小中のみ) | | |
| 28 (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・がらスープ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ・からし | 625 | 835 |
| | 野菜サラダ | | | ブロッコリー・にんじん | キャベツ・きゅうり | | | ドレッシング | | |
| | 小にぼし | | 小にぼし | | | | | | 22.2 | 27.2 |
| | みかんジュース(中のみ) | | | | みかんジュース(中のみ) | | | | | |
| 29 (金) | コッペパン(袋入り)・牛乳 | | 牛乳 | | | コッペパン(袋入り) | | | 631 | 803 |
| | 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 | | |
| | 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 | | |
| | コンソメスープ | ベーコン | | にんじん・パセリ | たまねぎ・セロリ | じゃがいも | なたね油 | がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ | 26.0 | 33.2 |

5月学校給食栄養量(18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) | 607 | 23.3 | 18.7 | 27.6% | 360 | 103 | 2.5 | 3.0 | 208 | 0.52 | 0.52 | 30 | 5.2 | 2.4 |
| 中学生 | 779 | 28.6 | 22.5 | 25.9% | 404 | 127 | 3.4 | 3.8 | 250 | 0.68 | 0.61 | 39 | 6.8 | 3.1 |

▼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、学校へお問い合わせください。

※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、学校へお問い合わせください。

※「ふるさとの食再発見週間」(5月は18~22日)には、郷土料理や地場産物を多く使用した献立を取り入れており、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ています。

※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) |
| 1 (金) | ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米 | | 574 | 732 | |
| | あつあげのあま酢煮 | あつあげ・ぶた肉 | | にんじん | はくさい・たまねぎ・たけのこ ほししいたけ・にんにく | さとう・でんぶん | なたね油 | しょうゆ・トマトケチャップ チキンコンソメ | 21.8 | 26.7 |
| | 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 | | |
| 7 (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 | 中華めん・さとう | ごま油 | がらスープ・しょうゆ 中華スープねり状 | 655 | 866 |
| | はるまき | はるまき | | | | | なたね油 | | | |
| | ミニトマト ヨーグルト(中のみ) | | ヨーグルト(中のみ) | ミニトマト | | | | | 25.1 | 34.0 |
| 8 (金) | コッペパン・牛乳 | | 牛乳 | | | コッペパン | | | 614 | 801 |
| | 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・米粉 はちみつ・さとう | なたね油 | しょうゆ・みりん | | |
| | 野菜スープ パイナップル | ベーコン・白いんげん豆 | | にんじん | たまねぎ | じゃがいも | なたね油 | しょうゆ・チキンコンソメ | 27.3 | 34.5 |
| 11 (月) | コッペパン・チョコ大豆クリーム・牛乳 | | 牛乳 | | | コッペパン | チョコ大豆クリーム | | 641 | 846 |
| | 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 | たまねぎ・しめじ・えだ豆 | 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 | 23.5 | 29.7 |
| | かみかみサラダ | するめ | | 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 | | |
| 12 (火) | えんどうごはん・牛乳 | | 牛乳 | | えんどう豆 | 精白米 | | こんぶ(だし) | 621 | 764 |
| | ちくぜん煮 | とり肉 | こんぶ | にんじん | ごぼう・たけのこ・れんこん | さとう・でんぶん | なたね油・ごま油 | しょうゆ | | |
| | おかかあえ 野菜マフィン | かつおぶし | | 小松菜・にんじん | もやし | | | しょうゆ | 24.0 | 28.8 |
| 13 (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 | | 625 | 754 |
| | 野菜のスープ煮 | とり肉・白いんげん豆 | | にんじん | たまねぎ・キャベツ・エリンギ | マカロニ | | がらスープ・チキンコンソメ | | |
| | グリーンサラダ ヨーグルト | | ヨーグルト | アスパラガス・にんじん | きゅうり・とうもろこし | さとう | なたね油 | | 25.6 | 30.7 |
| 14 (木) | 麦ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・精麦 | | | 584 | 725 |
| | 焼き豆腐のみそそぼろ煮 | 焼き豆腐 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 | | |
| | 春大根のあえもの 小魚入りアーモンド | | | にんじん | 大根・とうもろこし | | | ドレッシング | 23.7 | 27.7 |
| 15 (金) | 麦ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・精麦 | | | 623 | 784 |
| | ハヤシライス | 牛肉 | チーズ | トマト・にんじん | たまねぎ・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 | 20.2 | 24.4 |
| | ツナサラダ | まぐろの油づけ | | ブロッコリー | カリフラワー | | | ドレッシング | | |
| 18 (月) | 麦ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・精麦 | | | 617 | 774 |
| | いかのさらさあげ | いか | | | しょうが | でんぶん・米粉・さとう | なたね油 | しょうゆ・カレー粉 | | |
| | 野菜のたくあんあえ 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 | | ごま | しょうゆ | 24.0 | 28.8 |
| 19 (火) | ごはん・ひじきのり・牛乳 | | 牛乳・ひじきのり | | | 精白米 | | | 582 | 735 |
| | 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・きくらげ | でんぶん | なたね油 | しょうゆ・チキンコンソメ | 23.5 | 28.2 |
| | 中華サラダ | | | にんじん | もやし・きゅうり・とうもろこし | さとう | ごま油 | しょうゆ | | |
| 20 (水) | 麦ごはん・あさりのつくだ煮・牛乳 | あさりのつくだ煮 | 牛乳 | | | 精白米・精麦 | | | 592 | 737 |
| | こうやどうふの煮もの 野菜のボン酢あえ | 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 | 26.2 | 31.4 |
| | | | | にんじん | もやし・きゅうり・とうもろこし | さとう | ごま | しょうゆ・ボン酢 | | |
| 21 (木) | 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 | | | 616 | 801 |
| | じゃがいものカレー煮 | ウインナー・金時豆 牛肉・ぶた肉 | | 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 | 24.2 | 30.2 |
| | にんじんサラダ | まぐろの油づけ | | にんじん・さやいんげん | | | | ドレッシング | | |
| 22 (金) | 麦ごはん・野菜ふりかけ・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・精麦 | | 野菜ふりかけ | 676 | 840 |
| | さけのなんばんづけ ひじきとあつあげのふくめ煮 | さけ | | 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・みりん | | |
| | 小夏 | あつあげ・牛肉 | ひじき | にんじん | ごぼう・えだ豆 | こんにやく・さとう | なたね油 | しょうゆ・みりん | 27.0 | 32.7 |
| 25 (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 | 606 | 697 |
| | 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 プリン | 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 | がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ | 21.8 | 25.2 |
| 26 (火) | 小型コッペパン・牛乳 | | 牛乳 | | | コッペパン | | | 585 | 768 |
| | ひじきスパゲティ | まぐろの油づけ・ベーコン | ひじき | にんじん | たまねぎ・エリンギ・えだ豆 | スパゲティ | バター・なたね油 | しょうゆ | | |
| | 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 | さとう | なたね油 | | 23.6 | 29.4 |
| 27 (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 | バター | ぶどう酒・ウスターソース カレー粉・チキンコンソメ | 577 | 696 |
| | 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 ココアワッフル | ベーコン | | パセリ | たまねぎ | 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 | 19.0 | 22.1 |
| 28 (木) | 麦ごはん・ひじきのり・牛乳 | | 牛乳・ひじきのり | | | 精白米・精麦 | | | 671 | 851 |
| | さごしのお茶あげ | さごし | | | 茶 | でんぶん・米粉 | なたね油 | | | |
| | いんげんのごま酢あえ 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 | れんこん たまねぎ | さとう | ごま・ごま油 | しょうゆ | 26.9 | 33.9 |
| 29 (金) | コッペパン・牛乳 | | 牛乳 | | | コッペパン | | | 600 | 762 |
| | 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 | | |
| | イタリアンサラダ みかんジュース | | | にんじん | きゅうり・キャベツ・とうもろこし | | | ドレッシング | 23.4 | 29.1 |

5月学校給食栄養量(18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) | 614 | 23.9 | 20.2 | 342 | 85 | 3.0 | 2.9 | 227 | 0.54 | 0.56 | 26 | 4.8 | 2.2 |
| 中学生 | 774 | 29.3 | 23.7 | 375 | 103 | 3.7 | 3.7 | 262 | 0.70 | 0.65 | 31 | 6.3 | 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、学校へお問い合わせください。

※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11~15日)には、郷土料理や地場産物を多く使用した献立を取り入れており、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ています。

※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 | | | | | | 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) |
| 1 (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 | | | 616 | 801 |
| | じゃがいものカレー煮 | ウインナー・金時豆 牛肉・ぶた肉 | | 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 | 24.2 | 30.2 |
| | にんじんサラダ | まぐろの油づけ | | にんじん・さやいんげん | | | | ドレッシング | | |
| 7 (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 | | 592 | 737 |
| | こうやどうふの煮もの 野菜のポン酢あえ | 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 | 26.2 | 31.4 |
| | ごはん・ひじきのり・牛乳 | | 牛乳・ひじきのり | | | | 精白米 | | | |
| 8 (金) | 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・きくらげ | でんぶん | なたね油 | しょうゆ・チキンコンソメ | 23.5 | 28.2 |
| | 中華サラダ | | | にんじん | もやし・きゅうり・とうもろこし | さとう | ごま油 | しょうゆ | | |
| | 麦ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | | 精白米・精麦 | | 617 | 774 |
| 11 (月) | いかのさらさあげ | いか | | | しょうが | でんぶん・米粉・さとう | なたね油 | しょうゆ・カレー粉 | 24.0 | 28.8 |
| | 野菜のたくあんあえ 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 | | ごま | しょうゆ | | |
| | 麦ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | | 精白米・精麦 | | 623 | 784 |
| 12 (火) | ハヤシライス | 牛肉 | チーズ | トマト・にんじん | たまねぎ・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 | 20.2 | 24.4 |
| | ツナサラダ | まぐろの油づけ | | ブロッコリー | カリフラワー | | | ドレッシング | | |
| | 麦ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | | 精白米・精麦 | | 584 | 725 |
| 13 (水) | 焼きどうふのみそそぼろ煮 | 焼きどうふ ぶた肉・みそ | | にんじん・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 | 23.7 | 27.7 |
| | 春大根のあえもの 小魚入りアーモンド | | | にんじん | 大根・とうもろこし | | | ドレッシング | | |
| | 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 | 小魚入りアーモンド | 625 | 754 |
| 14 (木) | 野菜のスープ煮 | とり肉・白いんげん豆 | | にんじん | たまねぎ・キャベツ・エリンギ | マカロニ | | がらスープ・チキンコンソメ | 25.6 | 30.7 |
| | 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 | さとう | なたね油 | | | |
| | ヨーグルト | | ヨーグルト | | | | | | | |
| 15 (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) | 621 | 764 |
| | ちくぜん煮 | とり肉 | こんぶ | にんじん | ごぼう・たけのこ・れんこん | さとう・でんぶん | なたね油・ごま油 | しょうゆ | 24.0 | 28.8 |
| | おかかあえ 野菜マフィン | かつおぶし | | 小松菜・にんじん | もやし | | | しょうゆ | | |
| 18 (月) | コッペパン・チョコ大豆クリーム・牛乳 | | 牛乳 | | | コッペパン | チョコ大豆クリーム | | 641 | 846 |
| | 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 | たまねぎ・しめじ・えだ豆 | 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 | 23.5 | 29.7 |
| | かみかみサラダ | するめ | | 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 | | |
| 19 (火) | コッペパン・牛乳 | | 牛乳 | | | コッペパン | | | 614 | 801 |
| | 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・米粉 はちみつ・さとう | なたね油 | しょうゆ・みりん | 27.3 | 34.5 |
| | 野菜スープ パイナップル | ベーコン・白いんげん豆 | | にんじん | たまねぎ | じゃがいも | なたね油 | しょうゆ・チキンコンソメ | | |
| 20 (水) | みそラーメン・牛乳 | うずらたまご ぶた肉・みそ | 牛乳 | にんじん・ねぎ | もやし・キャベツ・とうもろこし きくらげ・にんにく | 中華めん・さとう | ごま油 | がらスープ・しょうゆ 中華スープねり状 | 655 | 866 |
| | はるまき | はるまき | | | | | なたね油 | | 25.1 | 34.0 |
| | ミニトマト ヨーグルト(中のみ) | | ヨーグルト(中のみ) | ミニトマト | | | | | | |
| 21 (木) | ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | | 精白米 | | 574 | 732 |
| | あつあげのあま酢煮 | あつあげ・ぶた肉 | | にんじん | はくさい・たまねぎ・たけのこ ほししいたけ・にんにく | さとう・でんぶん | なたね油 | しょうゆ・トマトケチャップ チキンコンソメ | 21.8 | 26.7 |
| | 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 | | |
| 22 (金) | 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 | 606 | 697 |
| | 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 | 21.8 | 25.2 |
| | はるさめスープ プリン | 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 | がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ | | |
| 25 (月) | 麦ごはん・野菜ふりかけ・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・精麦 | | 野菜ふりかけ | 676 | 840 |
| | さけのなんばんづけ | さけ | | 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・みりん | 27.0 | 32.7 |
| | ひじきとあつあげのふくめ煮 小夏 | あつあげ・牛肉 | ひじき | にんじん | ごぼう・えだ豆 | こんにやく・さとう | なたね油 | しょうゆ・みりん | | |
| 26 (火) | 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 | バター | ぶどう酒・ウスターソース カレー粉・チキンコンソメ | 577 | 696 |
| | 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 | 19.0 | 22.1 |
| | コンソメスープ ココアワッフル | ベーコン | | パセリ | たまねぎ | 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 | | |
| 27 (水) | 小型コッペパン・牛乳 | | 牛乳 | | | コッペパン | | | 585 | 768 |
| | ひじきスパゲティ | まぐろの油づけ・ベーコン | ひじき | にんじん | たまねぎ・エリンギ・えだ豆 | スパゲティ | バター・なたね油 | しょうゆ | 23.6 | 29.4 |
| | 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 | さとう | なたね油 | | | |
| 28 (木) | コッペパン・牛乳 | | 牛乳 | | | コッペパン | | | 600 | 762 |
| | 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 | 23.4 | 29.1 |
| | イタリアンサラダ みかんジュース | | | にんじん | きゅうり・キャベツ・とうもろこし | | | ドレッシング | | |
| 29 (金) | 麦ごはん・ひじきのり・牛乳 | | 牛乳・ひじきのり | | | 精白米・精麦 | | | 671 | 851 |
| | さごしのお茶あげ | さごし | | 茶 | | でんぶん・米粉 | なたね油 | | 26.9 | 33.9 |
| | いんげんのごま酢あえ 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 | れんこん たまねぎ | さとう | ごま・ごま油 | しょうゆ | | |

5月学校給食栄養量(18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) | 614 | 23.9 | 20.2 | 342 | 85 | 3.0 | 2.9 | 227 | 0.54 | 0.56 | 26 | 4.8 | 2.2 |
| 中学生 | 774 | 29.3 | 23.7 | 375 | 103 | 3.7 | 3.7 | 262 | 0.70 | 0.65 | 31 | 6.3 | 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、学校へお問い合わせください。

※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11~15日)には、郷土料理や地場産物を多く使用した献立を取り入れており、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ています。

※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 | | | | | | 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) |
| 1 (金) | 手まきずし・牛乳 新たまねぎのみそ汁 かしわもち (小中のみ) | まぐろの油づけ かに風味かまぼこ | 牛乳・チーズ(中のみ) のり | にんじん | きゅうり・たくあん | 精白米・さとう | マヨネーズ | こんぶ (だし) | 656 | 852 |
| 7 (木) | ごはん・あさりのつくだ煮 (小中のみ)・牛乳 ぶた肉とごぼうの煮もの 小松菜ともやしのあえもの | あさりのつくだ煮(小中のみ) | 牛乳 | にんじん さやいんげん | ごぼう | 精白米 | | しょうゆ・みりん・にぼし (だし) | 572 | 725 |
| 8 (金) | 麦ごはん・牛乳 がんとどきとひじきのうま煮 さつまいものみそ汁 あま夏みかん (小中のみ) | がんとどき・牛肉 | ひじき | にんじん・さやいんげん | ごぼう | 精白米・精麦 | | しょうゆ・みりん・にぼし (だし) | 634 | 790 |
| 11 (月) | 全粒粉パン・牛乳 いちごジャム (小中のみ) ポークビーンズ 海そうサラダ チーズ (小中のみ) | | 牛乳 | | | 全粒粉パン いちごジャム(小中のみ) | | | 610 | 775 |
| 12 (火) | 麦ごはん・牛乳 さばの梅煮 スナッフえんどうのごまあえ 春大根のみそ汁 | さばの梅煮 | | スナッフえんどう・にんじん | キャベツ・とうもろこし | 精白米・精麦 | | しょうゆ | 587 | 748 |
| 13 (水) | みそラーメン・牛乳 さつまいものはちみつあえ ミニトマト | ぶた肉・みそ | 牛乳 | にんじん・ねぎ | キャベツ・もやし・たけのこ にんにく | 中華めん・さとう でんぶん | ごま油 | がらスープ・しょうゆ チキンコンソメ・トウバンジャン | 615 | 779 |
| 14 (木) | えんどうごはん・牛乳 こうやどうふのたまごとじ 小松菜とキャベツのあえもの 小魚入りアーモンド (小中のみ) | | 牛乳 | えんどう豆 | キャベツ | 精白米 | | しょうゆ・けずりぶし (だし) | 646 | 810 |
| 15 (金) | きなこっ茶あげパン・牛乳 肉だんごのスープ 夏みかんサラダ | 青大豆きなこ | 牛乳 | 茶 | | コッペパン・さとう | なたね油 | がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ | 609 | 778 |
| 18 (月) | 発芽玄米ごはん・梅ぼし (中のみ)・牛乳 ぶた肉と野菜のしょうがいため けんちん汁 | ぶた肉 | 牛乳 | にんじん | たまねぎ・キャベツ・しょうが | 精白米・発芽玄米 | | しょうゆ・みりん | 583 | 744 |
| 19 (火) | 麦ごはん ひじきのり (小中のみ)・牛乳 魚のごまみそソースかけ そら豆の塩ゆで わかたけ汁 ココアワッフル (中のみ) | 赤魚・みそ | 牛乳 ひじきのり(小中のみ) | | しょうが | 精白米・精麦 | | しょうゆ・みりん | 556 | 776 |
| 20 (水) | 小型コッペパン・牛乳 和風スパゲティ ビーンズサラダ 小夏 (小中のみ) | | 牛乳 | | | コッペパン | | しょうゆ | 610 | 802 |
| 21 (木) | キムチごはん (麦入り)・牛乳 野菜のごまドレッシングあえ トックとチンゲンサイのスープ 豆乳プリン (中のみ) | 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 | 590 | 765 |
| 22 (金) | 肉じゃが 香りあえ 小魚のあま酢煮 | 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 | 589 | 737 |
| 25 (月) | 中華風たきこみおこわ・牛乳 野菜とこんぶのあえもの 中華スープ ミックスナッツ (小中のみ) | 焼きぶた | 牛乳 | にんじん・ねぎ | たけのこ・えだ豆 | 精白米・もち米・さとう | なたね油・ごま油 | しょうゆ | 604 | 726 |
| 26 (火) | ハヤシライス (麦ごはん)・牛乳 野菜サラダ 小にぼし みかんジュース (中のみ) | 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 | 625 | 835 |
| 27 (水) | コッペパン・牛乳 さごしのレモンソース アスパラガスのサラダ コンソメスープ | さごし | | | レモン | でんぶん・さとう | なたね油 | しょうゆ・みりん | 605 | 795 |
| 28 (木) | 麦ごはん・牛乳 あつあげのあま酢煮 ごまあえ ヨーグルト (小中のみ) | あつあげ・ぶた肉 | 牛乳 | にんじん・ピーマン | たまねぎ・たけのこ・しいたけ | 精白米・精麦 | | しょうゆ・トマトケチャップ・チキンコンソメ | 628 | 781 |
| 29 (金) | 親子どんぶり (麦ごはん)・牛乳 かんぴょうのあえもの お茶ビーンズ | 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) | 609 | 758 |

5月学校給食栄養量 (18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) | 609 | 23.4 | 18.6 | 27.6% | 359 | 95 | 2.7 | 3.1 | 213 | 0.53 | 0.55 | 30 | 5.3 | 2.4 |
| 中学生 | 779 | 28.8 | 22.2 | 25.6% | 397 | 117 | 3.6 | 3.9 | 253 | 0.71 | 0.64 | 39 | 6.8 | 3.0 |

▼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、学校へお問い合わせください。

※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18~22日)には、郷土料理や地場産物を多く使用した献立を取り入れており、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ています。

※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 | | | |
| 1 (金) | 手まぎずし・牛乳 新たまねぎのみそ汁 かしわもち | まぐろの油づけ かに風味かまぼこ | 牛乳・チーズ(中のみ) のり | にんじん | きゅうり・たくあん | 精白米・さとう | | ドレッシング・こんぶ(だし) | 667 | 868 |
| 7 (木) | 麦ごはん・牛乳 マーボー豆腐 チンゲンサイのあえもの かえりアーモンド | とうふ・ぶた肉 みそ | 牛乳 | 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 | 587 | 747 |
| 8 (金) | ぶたキムチどんぶり(麦ごはん) 牛乳 ナムル トック入りわかめスープ | ぶた肉 | 牛乳 | にら | たまねぎ・キャベツ・はくさいキムチ しょうが・にんにく | 精白米・精麦 さとう | ごま油 | しょうゆ | 618 | 789 |
| 11 (月) | 麦ごはん・牛乳 さわらの西京焼き(小のみ) さわらの梅肉フライ(中のみ) 野菜のポン酢あえ 春大根のみそ汁 豆乳プリン | さわらの西京焼き(小のみ) | | | 小松菜・にんじん | もやし | なたね油 | しょうゆ・ポン酢 | 24.5 | 27.5 |
| 12 (火) | 全粒粉パン・牛乳 ポークビーンズ 海そうサラダ あま夏みかん チーズ | 白いんげん豆 ぶた肉 | 牛乳 | 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 ウスターソース・チキンコンソメ | 634 | 799 |
| 13 (水) | 麦ごはん・牛乳 さばの梅煮 スナックえんどうのごまあえ とうふのみそ汁 | さばの梅煮 | 牛乳 | | スナックえんどう・にんじん | キャベツ・とうもろこし | さとう | ごま油・ごま | 25.4 | 32.0 |
| 14 (木) | みそラーメン・牛乳 さつまいものはちみつあえ ミニトマト | ぶた肉・みそ | 牛乳 | にんじん・ねぎ | キャベツ・もやし・たけのこ にんにく | 中華めん・さとう でんぶん | ごま油 | がらスープ・チキンコンソメ しょうゆ・トウバンジャン | 633 | 802 |
| 15 (金) | えんどうごはん・牛乳 かたくちいわしのからあげ 野菜のあえもの こうやとうふのたまごとじ | かたくちいわし粉つき | 牛乳 | | えんどう豆 | 精白米 | なたね油 | こんぶ(だし) | 677 | 862 |
| 18 (月) | きなこ茶あげパン・牛乳 肉だんごのスープ 夏みかんサラダ | 青大豆きなこ | 牛乳 | 茶 | | コッペパン・さとう | なたね油 | しょうゆ | 567 | 738 |
| 19 (火) | あけぼの(発芽玄米入り)・牛乳 魚のごまみそソースかけ(小のみ) 魚のごまみそソースかけ(中のみ) むしそら豆 わかたけ汁 ココアワッフル(中のみ) ミックスナッツ(小のみ) | 赤魚・みそ | 牛乳 | にんじん | とうもろこし | 精白米・発芽玄米 | なたね油 | しょうゆ | 665 | 840 |
| 20 (水) | 麦ごはん・牛乳 ぶた肉のしょうが焼き むし野菜 けんちん汁 梅ぼし(中のみ) | ぶた肉 | 牛乳 | | たまねぎ・エリンギ・しょうが・にんにく | さとう | なたね油・ごま | しょうゆ・みりん | 611 | 779 |
| 21 (木) | 小型コッペパン・牛乳 ひじきスパゲティ イタリアンサラダ 小夏 | まぐろの油づけ・ベーコン | 牛乳 | にんじん | たまねぎ・エリンギ・えだ豆 | スパゲティ | なたね油・バター | しょうゆ | 573 | 763 |
| 22 (金) | 麦ごはん・ひじきり・牛乳 あじフライ(小のみ) さけの塩焼き(中のみ) 野菜のごまドレッシングあえ とん汁 | あじフライ(小のみ) | 牛乳 | にんじん | キャベツ・きゅうり・とうもろこし | さとう | ごま油・ごま | しょうゆ | 22.6 | 35.5 |
| 25 (月) | 麦ごはん・牛乳 じゃがいものうま煮 香りあえ 小魚のあま酢煮 | 牛肉 | 牛乳 | 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 | 604 | 768 |
| 26 (火) | 中華風たきこみおこわ・牛乳 むししゅうまい はるさめサラダ たまごスープ ミックスナッツ(中のみ) | 焼きぶた | 牛乳 | にんじん・ねぎ | たけのこ・えだ豆 | 精白米・もち米・さとう | なたね油・ごま油 | しょうゆ | 614 | 836 |
| 27 (水) | ハヤシライス(麦ごはん)・牛乳 野菜サラダ 小にぼし みかんジュース(中のみ) | 牛肉 | 牛乳・チーズ | にんじん・トマト | たまねぎ・エリンギ・グリーンピース にんにく | 精白米・精麦・じゃがいも 小麦粉・さとう | バター・なたね油 | 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 | 625 | 849 |
| 28 (木) | コッペパン・牛乳 さけの香草焼き(小のみ) あじフライ(中のみ) ビーンズサラダ コーンスープ ブルーベリータルト | さけ(小のみ) | 牛乳 | | | コッペパン | | ハーブソルト | 653 | 861 |
| 29 (金) | ごはん・あさりのつくだ煮・牛乳 あつあげのあま酢煮 野菜の中華あえ | あさりのつくだ煮 | 牛乳 | にんじん さやいんげん | はくさい・たまねぎ・たけのこ しいたけ・にんにく | さとう・でんぶん | なたね油 | しょうゆ・トマトケチャップ チキンコンソメ | 602 | 765 |

5月学校給食栄養量(18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) | 621 | 24.8 | 18.9 | 356 | 97 | 2.7 | 3.1 | 189 | 0.53 | 0.54 | 31 | 5.0 | 2.6 |
| 中学生 | 803 | 30.9 | 22.4 | 396 | 121 | 3.6 | 4.0 | 224 | 0.72 | 0.63 | 40 | 6.5 | 3.3 |

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



高松市学校給食会
ホームページへ



給食献立と
食材産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。

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

※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18~22日)には、郷土料理や地場産物を多く使用した献立を取り入れており、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ています。

※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。

