



# 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)
1 (月)	ドライカレー (ナン)・牛乳	ぶた肉・牛肉・大豆	牛乳	にんじん・ピーマン	たまねぎ・にんにく・しょうが・レーズン	ナン・小麦粉	なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース カレー粉・ぶどう酒・チキンコンソメ	597	719
	コールスローサラダ				キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
	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	21.4	25.5
2 (火)	ぶどうゼリー (小中のみ)					ぶどうゼリー (小中のみ)				
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
	あつあげとなすのみそいため	あつあげ・ぶた肉 みそ		にんじん	たまねぎ・なす・たけのこ しいたけ・しょうが・にんにく	さとう・でんぶ	なたね油・ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ トウバンジャン	648	796
3 (水)	つみれ汁	つみれ		にんじん・ねぎ	大根・たまねぎ			しょうゆ・けずりぶし (だし)	24.7	29.4
	みかんジュース (小中のみ)				みかんジュース (小中のみ)					
	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	640	735
4 (木)	野菜サラダ			にんじん	もやし・きゅうり・とうもろこし			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		なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	21.3	24.4
	野菜マフィン (小中のみ)					野菜マフィン (小中のみ)				
5 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
	ぶた肉の梅みそ煮	ぶた肉・みそ		ねぎ	たまねぎ・しめじ・梅ぼし・しょうが	さとう	なたね油・ごま	しょうゆ	669	833
	こふきいも			にんじん		じゃがいも				
6 (土)	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)	27.0	32.5
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	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・セロリ 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	617	787
7 (日)	イタリアンサラダ				パプリカ	きゅうり・キャベツ		ドレッシング	30.4	37.4
	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				
8 (月)	とり肉のシークワサーソース	とり肉			シークワサー	でんぶ・さとう	なたね油	しょうゆ	643	805
	ゴーヤチャンプルー	とうふ・ベーコン・かつおぶし		にんじん	キャベツ・もやし・ゴーヤ		なたね油・ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	27.1	32.9
	もずくスープ		もずく	にんじん・ねぎ	たまねぎ			がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
9 (火)	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン				
	チリコンカン	ぶた肉・金時豆 大豆		トマト・パセリ	たまねぎ・にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース ぶどう酒・チキンコンソメ・チリパウダー	612	790
	野菜としめじのソテー	ハム		チンゲンサイ・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	27.1	34.1
10 (水)	冷とうみかん (小中のみ)				みかん (小中のみ)					
	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	633	753
	くきわかめのきんぴら	てんぷら		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・にぼし (だし)		
11 (木)	白玉みそ汁	油あげ・みそ		ねぎ	大根・たまねぎ	白玉だんご		にぼし (だし)	25.3	28.9
	味つけ小魚 (小中のみ)		味つけ小魚 (小中のみ)							
	牛どん (麦ごはん)・牛乳	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・しいたけ・太ねぎ	精白米・精麦・こんにやく さとう・でんぶ		しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)	649	814
12 (金)	切りほし大根のサラダ		こんぶ	にんじん	きゅうり・とうもろこし・切りほし大根			ドレッシング	22.7	27.3
	ミックスマツツ (小中のみ)							ミックスマツツ (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				
13 (土)	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	634	797
	ゆずの香りあえ				もやし・きゅうり・キャベツ			ドレッシング	24.1	28.9
	みかんジュース (小中のみ)				みかんジュース (小中のみ)					
14 (日)	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				
	かたくちいわしのなんばんづけ		かたくちいわし粉つき	ねぎ		さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし	635	788
	アーモンドあえ			小松菜・にんじん	キャベツ		アーモンド	ドレッシング	21.5	25.6
15 (月)	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)		
	コッペパン・チョコ大豆クリーム (小中のみ)・牛乳		牛乳			コッペパン	チョコ大豆クリーム (小中のみ)			
	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	697	880
16 (火)	カラフルサラダ			ブロッコリー・パプリカ	キャベツ・きゅうり・とうもろこし・セロリ			ドレッシング	26.6	33.1
	パイナップル (小中のみ)				パイナップル (小中のみ)					
	ガーリックピラフ (麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆・にんにく	精白米・精麦	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ	573	670
17 (水)	アスパラサラダ			アスパラガス・にんじん	キャベツ		マヨネーズ			
	トマトスープ	ベーコン		トマト・にんじん・パセリ	たまねぎ・レタス・しめじ	さとう		がらすープ・チキンコンソメ・しょうゆ	20.7	23.8
	ヨーグルト (小中のみ)		ヨーグルト (小中のみ)							
18 (木)	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・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	628	779
	野菜のあえもの かえりアーモンド		かえり	小松菜・にんじん	きゅうり	さとう	アーモンド	ドレッシング みりん・しょうゆ	27.5	33.1
19 (金)	わかめごはん (麦入り)・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
	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	わかめごはんのもと しょうゆ・みりん	604	749
	きくらげのサラダ			ブロッコリー・にんじん	もやし・きくらげ		ごま	ドレッシング	23.7	28.3
20 (土)	チーズ (小中のみ)		チーズ (小中のみ)							
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
	さばのしょうが煮	さばのしょうが煮								
21 (日)	小松菜のあえもの			小松菜	キャベツ・きゅうり			ドレッシング		
	さつまいものみそ汁	油あげ・麦みそ		にんじん・ねぎ	ごぼう・もやし	さつまいも・こんにやく		にぼし (だし)	21.4	26.4
	ミニトマト (小中のみ)			ミニトマト (小中のみ)						
22 (月)	お茶パン・牛乳		牛乳			お茶パン				
	とりとレバーのナッツあげ	とり肉・ぶたレバー粉つき		ねぎ	しょうが・にんにく	でんぶ・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	663	859
	海そうサラダ				キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	28.7	36.0
23 (火)	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		がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
	こうやどうふのたまごとし	たまご・こうやどうふ・ぶた肉		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・みりん・けずりぶし (だし)	643	794
24 (水)	和風ごまサラダ			チンゲンサイ・にんじん	キャベツ		ごま	ドレッシング	26.7	31.7
	みかんジュース (小中のみ)				みかんジュース (小中のみ)					
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
25 (木)	牛肉と野菜のうま煮	うずらたまご・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・みりん	624	780
	もろみきゅうり		ちりめん	にんじん	きゅうり・大根			もろみみそ	22.7	27.1
	小魚のあま酢煮					さとう	ごま	ボン酢		
26 (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	ごま油・ごま	しょうゆ・チキンコンソメ	555	651
	ナムル			にんじん	キャベツ・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	19.2	22.4
27 (土)	冷とうみかん (小中のみ)				みかん (小中のみ)					
	中華どんぶり (麦ごはん)・牛乳	うずらたまご・ぶた肉・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	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	644	875
	ししゃものからあげ					でんぶ	なたね油			
28 (日)	もやしのサラダ			にんじん	もやし・きゅうり・きくらげ			ドレッシング	25.8	33.7
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	ささみのコーンフレイクフライ	ささみのコーンフレイクフライ					なたね油	とんかつソース	593	806
29 (月)	ゆで野菜			にんじん	キャベツ・ズッキーニ					
	ミネストローネ	白いんげん豆・ベーコン		トマト・にんじん・パセリ	たまねぎ・セロリ	マカロニ	なたね油	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	25.8	35.1
	チーズ (中のみ)		チーズ (中のみ)							

### 6月学校給食栄養量 (22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)	627	24.6	19.9	362	98	2.9	3.3	352	0.56	0.59	38	5.3	2.4
中学生	785	29.9	23.5	398	119	3.7	4.1	418	0.72	0.69	45	6.7	3.0

※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。

▼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



# 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)
1 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			645	802
	シャーレン豆腐	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	でんぷん	なたね油・ごま油	がらすープ・チキンコンソメ		
	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)			28.3	35.1
2 (火)	ドライカレー (ナン)・牛乳	ぶた肉・牛肉・大豆	牛乳	にんじん・ピーマン	たまねぎ・にんにく・しょうが レーズン	ナン・小麦粉	なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース カレー粉・ぶどう酒・チキンコンソメ	597	719
	コールスローサラダ				キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
	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	21.4	25.5
	ぶどうゼリー (小中のみ)					ぶどうゼリー(小中のみ)				
3 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
	あつあげとなすのみそいため	あつあげ・ぶた肉 みそ		にんじん	たまねぎ・なす・たけのこ しいたけ・しょうが・にんにく	さとう・でんぷん	なたね油・ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ トウバンジャン	648	796
	つみれ汁	つみれ		にんじん・ねぎ	大根・たまねぎ			しょうゆ・けずりぶし (だし)	24.7	29.4
	みかんジュース (小中のみ)				みかんジュース (小中のみ)					
4 (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	640	735
	野菜サラダ			にんじん	もやし・きゅうり・とうもろこし			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	21.3	24.4
	野菜マフィン (小中のみ)					野菜マフィン(小中のみ)				
5 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
	ぶた肉の梅みそ煮	ぶた肉・みそ		ねぎ	たまねぎ・しめじ・梅ぼし・しょうが	さとう	なたね油・ごま	しょうゆ	669	833
	こふきいも			にんじん		じゃがいも			27.0	32.5
	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)		
8 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	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・セロリ 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	617	787
	イタリアンサラダ				きゅうり・キャベツ			ドレッシング	30.4	37.4
	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)							
9 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
	とり肉のシークワサーソース	とり肉			シークワサー	でんぷん・さとう	なたね油	しょうゆ	643	805
	ゴーヤチャンプルー	とうふ・ベーコン・かつおぶし		にんじん	キャベツ・もやし・ゴーヤ		なたね油・ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	27.1	32.9
	もずくスープ		もずく	にんじん・ねぎ	たまねぎ			がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
10 (水)	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン				
	チリコンカン	ぶた肉・金時豆 大豆		トマト・パセリ	たまねぎ・にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース ぶどう酒・チキンコンソメ・チリパウダー	612	790
	野菜としめじのソテー	ハム		チンゲンサイ・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	27.1	34.1
	冷とうみかん (小中のみ)				みかん (小中のみ)					
11 (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	633	753
	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・にぼし (だし)		
	白玉みそ汁	油あげ・みそ		ねぎ	大根・たまねぎ	白玉だんご		にぼし (だし)	25.3	28.9
	味つけ小魚 (小中のみ)		味つけ小魚(小中のみ)							
12 (金)	牛どん (麦ごはん)・牛乳	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・しいたけ・太ねぎ	精白米・精麦・こんにゃく さとう・でんぷん		しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)	649	814
	切りほし大根のサラダ		こんぶ	にんじん	きゅうり・とうもろこし・切りほし大根			ドレッシング	22.7	27.3
	ミックスナッツ (小中のみ)							ミックスナッツ(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			634	797
15 (月)	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		
	ゆずの香りあえ				もやし・きゅうり・キャベツ			ドレッシング	24.1	28.9
	みかんジュース (小中のみ)				みかんジュース (小中のみ)					
	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				
16 (火)	かたくちいわしのなんばんづけ		かたくちいわし粉つき	ねぎ		さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし	635	788
	アーモンドあえ			小松菜・にんじん	キャベツ		アーモンド	ドレッシング	21.5	25.6
	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)		
	コッペパン・チョコ大豆クリーム (小中のみ)・牛乳		牛乳			コッペパン	チョコ大豆クリーム(小中のみ)			
17 (水)	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	697	880
	カラフルサラダ			ブロッコリー・パプリカ	キャベツ・きゅうり・とうもろこし・セロリ			ドレッシング	26.6	33.1
	パイナップル (小中のみ)				パイナップル (小中のみ)					
	ガーリックピラフ (麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆・にんにく	精白米・精麦	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ	573	670
18 (木)	アスパラサラダ			アスパラガス・にんじん	キャベツ		マヨネーズ			
	トマトスープ	ベーコン		トマト・にんじん・パセリ	たまねぎ・レタス・しめじ	さとう		がらすープ・チキンコンソメ・しょうゆ	20.7	23.8
	ヨーグルト (小中のみ)		ヨーグルト(小中のみ)							
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
19 (金)	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	でんぷん・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	628	779
	野菜のあえもの かえりアーモンド		かえり	小松菜・にんじん	きゅうり		アーモンド	みりん・しょうゆ	27.5	33.1
	わかめごはん (麦入り)・牛乳		牛乳			精白米・精麦		わかめごはんのもと	604	749
	ぶた肉とごぼうの煮もの きくらげのサラダ	ぶた肉		にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・さとう・でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん		
22 (月)	チーズ (小中のみ)		チーズ (小中のみ)		もやし・きくらげ		ごま	ドレッシング	23.7	28.3
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
	さばのしょうが煮	さばのしょうが煮							633	803
	小松菜のあえもの さつまいものみそ汁	油あげ・麦みそ		にんじん・ねぎ	ごぼう・もやし	さつまいも・こんにゃく		にぼし (だし)	21.4	26.4
23 (火)	ミニトマト (小中のみ)			ミニトマト(小中のみ)						
	お茶パン・牛乳		牛乳			お茶パン				
	とりとレバーのナッツあげ	とり肉・ぶたレバー粉つき		ねぎ	しょうが・にんにく	でんぷん・さとう	カシューナッツ・なたね油	しょうゆ・トウバンジャン	663	859
	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			ドレッシング	28.7	36.0
24 (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		がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
	こやどうふのたまごとじ	たまご・こやどうふ・ぶた肉		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・みりん・けずりぶし(だし)	643	794
	和風ごまサラダ			チンゲンサイ・にんじん	キャベツ		ごま	ドレッシング	26.7	31.7
25 (木)	みかんジュース (小中のみ)				みかんジュース (小中のみ)					
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
	牛肉と野菜のうま煮	うずらたまご・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・みりん	624	780
	もろみきゅうり 小魚のあま酢煮		ちりめん	にんじん	きゅうり・大根		ごま	もろみみそ ボン酢	22.7	27.1
29 (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	ごま油・ごま	しょうゆ・チキンコンソメ	555	651
	ナムル			にんじん	キャベツ・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	19.2	22.4
	冷とうみかん (小中のみ)				みかん (小中のみ)					
30 (火)	中華どんぶり (麦ごはん)・牛乳	うずらたまご・ぶた肉・いか	牛乳	にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・たけのこ・しょうが	精白米・精麦・でんぷん	なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	644	875
	しししゃものからあげ もやしのサラダ		しししゃも	にんじん	もやし・きゅうり・きくらげ	でんぷん	なたね油	ドレッシング	25.8	33.7

### 6月学校給食栄養量 (22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)	632	24.7	20.3	368	103	3.0	3.3	351	0.56	0.60	37	5.3	2.5
中学生	785	29.9	23.6	402	124	3.8	4.2	416	0.72	0.68	44	6.7	3.0

※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16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。

### ▼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



# 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 (月)	親子どんぶり(麦ごはん)・牛乳 かんぴょうのあえもの お茶ピーンズ	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
2 (火)	コッペパン・牛乳 シャーレンどうふ ごぼうサラダ ブルーベリータルト	とうふ・えび・ハム	牛乳	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	645	802
3 (水)	ドライカレー(ナン)・牛乳 コールスローサラダ レタスのスープ ぶどうゼリー	ぶた肉・牛肉・大豆	牛乳	にんじん・ピーマン	たまねぎ・にんにく・しょうが	ナン・小麦粉	なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース カレー粉・ぶどう酒・チキンコンソメ	597	719
4 (木)	麦ごはん・牛乳 あつあげとなすのみそいため つみれ汁 みかんジュース	あつあげ・ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ・なす・たけのこ しいたけ・しょうが・にんにく	さとう・でんぶん	なたね油・ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ トウバンジャン	648	796
5 (金)	えびピラフ(麦入り)・牛乳 野菜サラダ うずらたまごのスープ 野菜マフィン	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	640	735
8 (月)	麦ごはん・牛乳 ぶた肉の梅みそ煮 こぶきいも けんちん汁	ぶた肉・みそ	牛乳	ねぎ	たまねぎ・しめじ・梅ぼし・しょうが	さとう	なたね油・ごま	しょうゆ	669	833
9 (火)	コッペパン(袋入り)・牛乳 とり肉と野菜のトマト煮 イタリアンサラダ アーモンド入りチーズ	とり肉・白いんげん豆 ベーコン	牛乳	トマト・にんじん パセリ	たまねぎ・しめじ・セロリ 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	652	795
10 (水)	麦ごはん・牛乳 とり肉のシークワサーソース ゴーヤチャンプルー もずくスープ	とり肉	牛乳		シークワサー	でんぶん・さとう	なたね油	しょうゆ	643	805
11 (木)	米粉パン・牛乳 チリコンカーン 野菜としめじのソテー 冷とうみかん	ぶた肉・金時豆 大豆	牛乳	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	612	790
12 (金)	大豆ごはん(麦入り)・牛乳 くきわかめのきんぴら 白玉みそ汁 味つけ小魚	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	633	753
15 (月)	牛どん(麦ごはん)・牛乳 切りほし大根のサラダ ミックスナッツ	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・しいたけ・太ねぎ	精白米・精麦・こんにゃく さとう・でんぶん		しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)	649	814
16 (火)	ごはん・あさりのつくだ煮 あつあげとひじきのうま煮 ゆずの香りあえ みかんジュース	あさりのつくだ煮 あつあげ・牛肉	牛乳	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	634	797
17 (水)	麦ごはん・ひじきのり・牛乳 かたくちいわしのなんばんつけ アーモンドあえ 新じゃがいものみそ汁	牛乳・ひじきのり	牛乳	ねぎ		さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし	635	788
18 (木)	コッペパン・チョコ大豆クリーム・牛乳 金時豆のカレー煮 カラフルサラダ パイナップル	金時豆・ウインナー うずらたまご・とり肉	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ	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	697	880
19 (金)	ガーリックピラフ(麦入り)・牛乳 アスパラサラダ トマトスープ ヨーグルト	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	573	670
22 (月)	麦ごはん・牛乳 マーボーどうふ 野菜のあえもの 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・がらすープ チキンコンソメ・トウバンジャン	628	779
23 (火)	わかめごはん(麦入り)・牛乳 ぶた肉とごぼうの煮もの きくらげのサラダ チーズ	ぶた肉	牛乳	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	604	749
24 (水)	麦ごはん・牛乳 さばのしょうが煮 小松菜のあえもの さつまいものみそ汁 ミニトマト	さばのしょうが煮	牛乳	小松菜	キャベツ・きゅうり	さつまいも・こんにゃく		しょうゆ・みりん	633	803
25 (木)	お茶パン・牛乳 とりとレバーのナッツあげ 海そうサラダ コンソメスープ	とり肉・ぶたレバー粉つき	牛乳	ねぎ	しょうが・にんにく	お茶パン	カシューナッツ・なたね油	しょうゆ・トウバンジャン	663	859
26 (金)	麦ごはん・牛乳 こうやどうふのたまごとじ 和風ごまサラダ みかんジュース	たまご・こうやどうふ・ぶた肉	牛乳	にんじん・さやいんげん	たまねぎ・しいたけ	さとう	ごま	しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)	643	794
29 (月)	牛肉と野菜のうま煮 もろみきゅうり 小魚のあま酢煮	うずらたまご・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・みりん	624	780
30 (火)	キムチごはん(麦入り)・牛乳 ナムル トック入りわかめスープ 冷とうみかん	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	ごま油・ごま	しょうゆ・チキンコンソメ	555	651

### 6月学校給食栄養量(22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)	628	24.6	19.8	367	104	3.0	3.3	347	0.53	0.58	36	5.3	2.4
中学生	778	29.6	23.0	399	126	3.8	4.1	411	0.69	0.67	43	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。

※9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」(6月は17日)には、郷土料理や地産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。





# 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)
1 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦		628	782
	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
2 (火)	ヨーグルト (小中のみ)		ヨーグルト (小中のみ)						29.7
	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
	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
3 (水)	お茶ピーンズ	大豆・青大豆きなこ		茶		さとう・でんぶん	なたね油		30.5
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			645
	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	802
4 (木)	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	28.3
	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)			35.1
	ドライカレー (ナン)・牛乳	ぶた肉・牛肉・大豆	牛乳	にんじん・ピーマン	たまねぎ・にんにく・しょうが	ナン・小麦粉	なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース	597
5 (金)	コールスローサラダ				キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	21.4
	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	25.5
	ぶどうゼリー (小中のみ)					ぶどうゼリー (小中のみ)			
8 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			648
	あつあげとなすのみそいため	あつあげ・ぶた肉		にんじん	たまねぎ・なす・たけのこ	さとう・でんぶん	なたね油・ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	796
	みかんジュース (小中のみ)	みそ		にんじん・ねぎ	しいたけ・しょうが・にんにく			トウバンジャン	24.7
9 (火)	つぶれ汁	つぶれ		にんじん・ねぎ	大根・たまねぎ			しょうゆ・けずりぶし (だし)	29.4
	みかんジュース (小中のみ)				みかんジュース (小中のみ)				
	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	640
10 (水)	野菜サラダ			にんじん	もやし・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	735
	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		なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	21.3
	野菜マフィン (小中のみ)					野菜マフィン (小中のみ)			24.4
11 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			669
	ぶた肉の梅みそ煮	ぶた肉・みそ		ねぎ	たまねぎ・しめじ・梅ぼし・しょうが	さとう	なたね油・ごま	しょうゆ	833
	こふきいも			にんじん		じゃがいも			27.0
12 (金)	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)	32.5
	コッペパン (袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン (袋入り)			
	とり肉と野菜のトマト煮	とり肉・白いんげん豆		パセリ	たまねぎ・しめじ・セロリ	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	652
13 (土)	イタリアンサラダ	ベーコン		パプリカ	きゅうり・キャベツ			ウスターソース・チキンコンソメ	795
	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)					ドレッシング	29.6
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			35.4
14 (日)	とり肉のシークワサーソース	とり肉			シークワサー	でんぶん・さとう	なたね油	しょうゆ	643
	ゴーヤチャンプルー	とうふ・ベーコン・かつおぶし		にんじん	キャベツ・もやし・ゴーヤ		なたね油・ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	27.1
	もずくスープ	もずく		にんじん・ねぎ	たまねぎ			がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	32.9
15 (月)	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			
	チリコンカン	ぶた肉・金時豆		トマト・パセリ	たまねぎ・にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース	612
	野菜としめじのソテー	大豆		チンゲンサイ・にんじん	キャベツ・しめじ・とうもろこし		なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ・チリパウダー	790
16 (火)	冷とうみかん (小中のみ)	ハム			みかん (小中のみ)			しょうゆ・チキンコンソメ	34.1
	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	633
	くきわかめのきんぴら	てんぷら		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・にぼし (だし)	753
17 (水)	白玉みそ汁	油あげ・みそ		ねぎ	大根・たまねぎ	白玉だんご		にぼし (だし)	25.3
	味つけ小魚 (小中のみ)		味つけ小魚 (小中のみ)						28.9
	牛どん (麦ごはん)・牛乳	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・しいたけ・太ねぎ	精白米・精麦・こんにゃく		しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)	649
18 (木)	切りぼし大根のサラダ		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・でんぶん		ドレッシング	814
	ミックスナッツ (小中のみ)						ミックスナッツ (小中のみ)		22.7
	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			27.3
19 (金)	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	634
	ゆずの香りあえ				もやし・きゅうり・キャベツ			ドレッシング	24.1
	みかんジュース (小中のみ)				みかんジュース (小中のみ)				28.9
20 (土)	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			
	かたくちいわしのなんばんづけ		かたくちいわし粉つき	ねぎ		さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし	635
	アーモンドあえ			小松菜・にんじん	キャベツ		アーモンド	ドレッシング	21.5
21 (日)	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)	25.6
	コッペパン・チョコ大豆クリーム (小中のみ)・牛乳		牛乳			コッペパン	チョコ大豆クリーム (小中のみ)		
	金時豆のカレー煮	金時豆・ウインナー		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	697
22 (月)	カラフルサラダ	うずらたまご・とり肉		ブロッコリー・パプリカ	キャベツ・きゅうり・とうもろこし・セロリ			チキンコンソメ・カレー粉	880
	パイナップル (小中のみ)				パイナップル (小中のみ)			ドレッシング	26.6
	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	573
23 (火)	アスパラサラダ			アスパラガス・にんじん	キャベツ		マヨネーズ		670
	トマトスープ	ベーコン		トマト・にんじん・パセリ	たまねぎ・レタス・しめじ	さとう		がらすープ・チキンコンソメ・しょうゆ	20.7
	ヨーグルト (小中のみ)		ヨーグルト (小中のみ)						23.8
24 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			
	マーボーどうふ	とうふ・ぶた肉		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ・しょうが	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	628
	野菜のあえもの	みそ		小松菜・にんじん	きゅうり			チキンコンソメ・トウバンジャン	779
25 (木)	かえりアーモンド		かえり			さとう	アーモンド	ドレッシング	27.5
	わかめごはん (麦入り)・牛乳		牛乳			精白米・精麦		みりん・しょうゆ	33.1
	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	わかめごはんのもと	604
26 (金)	きくらげのサラダ			ブロッコリー・にんじん	もやし・きくらげ		ごま	しょうゆ・みりん	749
	チーズ (小中のみ)		チーズ (小中のみ)					ドレッシング	23.7
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			28.3
27 (土)	さばのしょうが煮	さばのしょうが煮							633
	小松菜のあえもの			小松菜	キャベツ・きゅうり			ドレッシング	803
	さつまいものみそ汁	油あげ・麦みそ		にんじん・ねぎ	ごぼう・もやし	さつまいも・こんにゃく		にぼし (だし)	21.4
28 (日)	ミニトマト (小中のみ)			ミニトマト (小中のみ)					26.4
	お茶パン		牛乳			お茶パン			
	とりとレバーのナッツあげ	とり肉・ぶたレバー粉つき		ねぎ	しょうが・にんにく	でんぶん・さとう	カシューナッツ・なたね油	しょうゆ・トウバンジャン	663
29 (月)	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			ドレッシング	859
	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		がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	28.7
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			36.0
30 (火)	こやどうふのたまごとし	たまご・こやどうふ・ぶた肉		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・みりん・けずりぶし (だし)	643
	和風ごまサラダ			チンゲンサイ・にんじん	キャベツ		ごま	ドレッシング	794
	みかんジュース (小中のみ)				みかんジュース (小中のみ)				26.7
31 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			31.7
	牛肉と野菜のうま煮	うずらたまご・牛肉		にんじん	たまねぎ	じゃがいも	なたね油	しょうゆ・みりん	624
	もろみきゅうり			さやいんげん	きゅうり・大根	こんにゃく・さとう		もろみみそ	780
32 (木)	小魚のあま酢煮		ちりめん	にんじん		さとう	ごま	ボン酢	22.7
									27.1

### 6月学校給食栄養量 (22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)	635	24.9	20.2	28.6%	377	105	3.3	3.3	350	0.53	0.59	35	5.4	2.4
中学生	786	30.0	23.3	26.7%	410	127	4.0	4.2	414	0.69	0.67	41	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。

※10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」(6月は18日) には、郷土料理や地産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。





# 6月分学校給食献立表

令和2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						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)
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 (月)	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	681	844
	肉じゃが	牛肉		にんじん	たまねぎ・えだ豆	じゃがいも こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ	22.5	26.8
	たくあんあえ			さやいんげん	キャベツ・もやし・たくあん		ごま	しょうゆ		
2 (火)	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)	678	836
	かぼちゃのかのこあげ			かぼちゃフライ			なたね油		26.9	31.7
	小魚入りアーモンド ごはん・牛乳		牛乳			精白米				
3 (水)	あつあげとごぼうの煮もの キャベツのおひたし	あつあげ・ぶた肉 かつおぶし		にんじん・さやいんげん にんじん	ごぼう・たけのこ・しめじ・しょうが もやし・キャベツ	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ	546	692
	美生柑				みょうが 美生柑			しょうゆ	21.6	26.1
	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・こんにやく		しょうゆ・こんぶ(だし)	527	704
4 (木)	くきわかめとごぼうのきんぴら ふしめん汁	牛肉 みそ		にんじん かぼちゃ・ねぎ	ごぼう たまねぎ	さとう ふしめん	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん・こんぶ(だし) にぼし(だし)	20.4	25.5
	ココアワッフル(中のみ)					ココアワッフル(中のみ)				
	コッペパン・マーマレード・牛乳		牛乳			コッペパン・マーマレード				
5 (金)	ポークビーンズ アスパラガスサラダ	ぶた肉 白いんげん豆・大豆		にんじん・トマト パセリ	たまねぎ キャベツ・とうもろこし・レモン	じゃがいも・さとう 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	569	734
	アスパラガス			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		23.1	29.0
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦 さとう	なたね油	しょうゆ	604	751
8 (月)	豆あじの三ばい酢 小松菜のおひたし	豆あじ粉つき かつおぶし			小松菜	もやし		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	こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	23.9	28.5
	コッペパン・いちごジャムマーガリン・牛乳		牛乳			コッペパン・いちごジャム マーガリン			638	815
9 (火)	大豆といんげん豆のシチュー かみかみサラダ	ぶた肉・白いんげん豆 大豆・ベーコン	牛乳	にんじん	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	24.8	31.2
	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			653	820
	こうやどうふのたまごどじ いんげんのごま酢あえ	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		
10 (水)	冷とうみかん			さやいんげん・にんじん	もやし	さとう	ごま	しょうゆ	30.1	36.2
	ポークカレー(麦ごはん)・牛乳	ぶた肉・ひよこ豆	牛乳	にんじん・トマト	たまねぎ・にんにく	精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉	なたね油	ウスターソース・がらスープ・トマトケチャップ ぶどう酒・カレー粉・しょうゆ チャツネ・とんかつソース・チキンコンソメ	527	704
	海そうサラダ ヨーグルト		海そうミックス ヨーグルト	にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	23.3	27.7
11 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦 さとう			589	747
	さわらのみそづけ焼き ゆかりあえ	さわらのみそづけ焼き		にんじん	きゅうり・もやし			しょうゆ・赤じそ粉	26.3	33.3
	切りぼし大根のふくめ煮	てんぷら・油あげ		さやいんげん・にんじん	切りぼし大根・ほししいたけ	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん		
15 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	ぶた肉のトマト煮 夏みかんサラダ	ぶた肉・ひよこ豆		トマト・パセリ	たまねぎ・しめじ・にんにく キャベツ・きゅうり・夏みかん	じゃがいも・さとう 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	602	767
	チーズ		チーズ				なたね油		25.6	31.4
16 (火)	麦ごはん・いかなごのつくだ煮・牛乳	いかなごのつくだ煮	牛乳			精白米・精麦			634	780
	新じゃがいもとアスパラガスのうま煮 アーモンドあえ	ぶた肉・ベーコン		アスパラガス・にんじん 小松菜・にんじん	たまねぎ もやし	じゃがいも・さとう さとう	なたね油 アーモンド・なたね油	しょうゆ・けずりぶし(だし) しょうゆ	22.1	26.1
	ももゼリー				ももゼリー					
17 (水)	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)	605	724
	根菜の煮もの とうふとえのきのみそ汁	ぶた肉 とうふ・油あげ・みそ		さやいんげん ねぎ	ごぼう・れんこん えのきたけ	さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・こんぶ(だし) けずりぶし(だし)	26.1	30.9
	野菜マフィン					野菜マフィン				
18 (木)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			610	792
	いかのレモンマリネ イタリアンサラダ	いか			たまねぎ・レモン キャベツ・きゅうり・とうもろこし	でんぶん・さとう・米粉	なたね油	しょうゆ ドレッシング	25.9	32.5
	ズッキーニとトマトのスープ	ベーコン		トマト	たまねぎ・ズッキーニ	マカロニ	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ		
19 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			619	803
	ぶた肉の野菜いため じゃがいものみそ汁	ぶた肉 油あげ・みそ		にら にんじん・ねぎ	キャベツ・もやし・たまねぎ エリンギ・にんにく・しょうが	さとう	なたね油	しょうゆ・みりん にぼし(だし)	25.6	33.2
	納豆	納豆								
22 (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		582	771
	野菜のカレースープ煮 コーンサラダ	ぶた肉 白いんげん豆		にんじん	たまねぎ・しめじ・にんにく きゅうり・れんこん・とうもろこし	じゃがいも・さとう	なたね油	がらスープ・ぶどう酒・しょうゆ カレー粉・チキンコンソメ ドレッシング	21.8	27.5
	コロン									
23 (火)	ピピンバ(麦ごはん)・牛乳 とうふとコーンのスープ	牛肉 たまご・とうふ・ベーコン	牛乳	ほうれん草・にんじん・ねぎ ねぎ	もやし・にんにく たまねぎ・とうもろこし	精白米・精麦・さとう でんぶん	ごま油 ごま油	しょうゆ がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	22.2	26.5
	黒ごまプリン					黒ごまプリン				
	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	649	870
24 (水)	ミネストローネ	ミックスビーンズ ベーコン		トマト・にんじん パセリ	たまねぎ・にんにく	マカロニ・さとう	なたね油	がらスープ・ぶどう酒 トマトパウダー・チキンコンソメ	26.2	33.0
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			645	787
	焼きどうふのみそそば煮 もやしのごま酢あえ	焼きどうふ・ぶた肉・みそ		にんじん・ねぎ にんじん	たまねぎ・ほししいたけ・しょうが・にんにく もやし・きゅうり	さとう・でんぶん さとう	ごま油 ごま・ごま油	しょうゆ しょうゆ	24.4	29.0
26 (金)	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				
	イタリアンスパゲティ ツナサラダ	ぶた肉 まぐろの油づけ		にんじん・ピーマン ブロッコリー	たまねぎ・エリンギ・にんにく とうもろこし・レモン	スパゲティ さとう	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	557	795
29 (月)	みかんジュース(中のみ)				みかんジュース(中のみ)				24.5	32.1
	麦ごはん・ひじきのり・牛乳		牛乳・ひじきのり			精白米・精麦			623	773
	小いわしのからあげ きゅうりの酢のもの	小いわし粉つき			きゅうり・切りぼし大根	さとう	なたね油 ごま	しょうゆ	21.6	25.7
30 (火)	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)		
	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・レーズン・にんにく しょうが	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	771
	野菜スープ プリン	ベーコン			たまねぎ・キャベツ・セロリ	じゃがいも プリン	なたね油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	24.3	28.5

### 6月学校給食栄養量(22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)	617	24.2	20.1	29.3%	359	94	2.7	3.2	205	0.58	0.58	30	5.4	2.0
中学生	782	29.7	23.9	27.5%	393	114	3.5	4.0	238	0.76	0.68	38	6.9	2.6

※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16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。

▼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



# 6月分学校給食献立表

令和2年6月1日  
高松市教育委員会  
(公財)高松市学校給食会

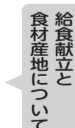
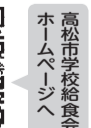
日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			小学生	中学生
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロリー 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 (月)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	イタリアンスパゲティ	ぶた肉		にんじん・ピーマン	たまねぎ・エリンギ・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	557	795
	ツナサラダ みかんジュース (中のみ)	まぐろの油づけ		ブロッコリー	とうもろこし・レモン みかんジュース (中のみ)	さとう	なたね油		24.5	32.1
2 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				
	あつあげとごぼうの煮もの キャベツのおひたし	あつあげ・ぶた肉 かつおぶし		にんじん・さやいんげん にんじん	ごぼう・たけのこ・しめじ・しょうが もやし・キャベツ	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ	546	692
	美生柑				美生柑			しょうゆ	21.6	26.1
3 (水)	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		しょうゆ・みりん けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	678	836
	かぼちゃのかのこあげ 小魚入りアーモンド			かぼちゃフライ			なたね油		26.9	31.7
	コッペパン・マーメレード・牛乳		牛乳			コッペパン・マーメレード				
4 (木)	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 パセリ	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	569	734
	アスパラガスサラダ			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		23.1	29.0
	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・こんにやく		しょうゆ・こんぶ (だし)		
5 (金)	くきわかめとごぼうのきんぴら	牛肉	くきわかめ	にんじん	ごぼう	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん・こんぶ (だし)	527	704
	ふしめん汁	みそ		かぼちゃ・ねぎ	たまねぎ	ふしめん		にぼし (だし)	20.4	25.5
	ココアワッフル (中のみ)					ココアワッフル(中のみ)				
8 (月)	コッペパン・いちごジャムマーガリン・牛乳		牛乳			コッペパン・いちごジャム	マーガリン		638	815
	大豆といんげん豆のシチュー	ぶた肉・白いんげん豆 大豆・ベーコン	牛乳	にんじん	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		
	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	24.8	31.2
9 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			604	751
	豆あじの三ばい酢	豆あじ粉つき				さとう	なたね油	しょうゆ		
	小松菜のおひたし	かつおぶし		小松菜	もやし			しょうゆ	23.9	28.5
10 (水)	ポークカレー (麦ごはん)・牛乳	ぶた肉・ひよこ豆	牛乳	にんじん・トマト	たまねぎ・にんにく	精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉	なたね油	ウスターソース・がらスープ・トマトケチャップ ぶどう酒・カレー粉・しょうゆ チャツネ・とんかつソース・チキンコンソメ	527	704
	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	23.3	27.7
	ヨーグルト									
11 (木)	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				
	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	たまねぎ・えだ豆・ほししいたけ	さとう	なたね油	しょうゆ	653	820
	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	30.1	36.2
12 (金)	冷とうみかん				みかん					
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	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・しめじ・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	602	767
15 (月)	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		25.6	31.4
	チーズ		チーズ							
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			589	747
16 (火)	さわらのみそづけ焼き	さわらのみそづけ焼き								
	ゆかりあえ			にんじん	きゅうり・もやし			しょうゆ・赤じそ粉	26.3	33.3
	切りほし大根のふくめ煮	てんぷら・油あげ		さやいんげん・にんじん	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		
17 (水)	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)	605	724
	根菜の煮もの	ぶた肉		さやいんげん	ごぼう・れんこん	さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・こんぶ (だし)		
	とうふとえのきのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ		ねぎ	えのきたけ			けずりぶし (だし)	26.1	30.9
18 (木)	野菜マフィン					野菜マフィン				
	麦ごはん・いかなごのつくだ煮・牛乳	いかなごのつくだ煮	牛乳			精白米・精麦				
	新じゃがいもとアスパラガスのうま煮	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)	634	780
19 (金)	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・なたね油	しょうゆ	22.1	26.1
	ももゼリー					ももゼリー				
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
22 (月)	ぶた肉の野菜いため	ぶた肉		にら	キャベツ・もやし・たまねぎ エリンギ・にんにく・しょうが	さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	619	803
	じゃがいものみそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ		じゃがいも		にぼし (だし)	25.6	33.2
	納豆									
23 (火)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	いかなごのレモンマリネ	いかなご			たまねぎ・レモン	でんぶ・さとう・米粉	なたね油	しょうゆ	610	792
	イタリアンサラダ				キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
24 (水)	ズッキーニとトマトのスープ	ベーコン		トマト	たまねぎ・ズッキーニ	マカロニ	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ	25.9	32.5
	ビビンバ (麦ごはん)・牛乳	牛肉	牛乳	ほうれん草・にんじん・ねぎ	もやし・にんにく	精白米・精麦・さとう	ごま油	しょうゆ		
	とうふとコーンのスープ	たまご・とうふ・ベーコン		ねぎ	たまねぎ・とうもろこし	でんぶ	ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	22.2	26.5
25 (木)	黒ごまプリン					黒ごまプリン				
	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			
	野菜のカレースープ煮	ぶた肉 白いんげん豆		にんじん	たまねぎ・しめじ・にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油	がらスープ・ぶどう酒・しょうゆ カレー粉・チキンコンソメ	582	771
26 (金)	コーンサラダ			にんじん	きゅうり・れんこん・とうもろこし			ドレッシング	21.8	27.5
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
	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	645	787
29 (月)	もやしのごま酢あえ			にんじん	もやし・きゅうり	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	24.4	29.0
	ミックスナッツ						ミックスナッツ			
	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	649	870
30 (火)	ミネストローネ	ミックスビーンズ ベーコン		トマト・にんじん パセリ	たまねぎ・にんにく	マカロニ・さとう	なたね油	がらスープ・ぶどう酒 トマトパウダー・チキンコンソメ	26.2	33.0
	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	681	844
	肉じゃが	牛肉		にんじん	たまねぎ・えだ豆	じゃがいも こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ	22.5	26.8
29 (月)	たくあんあえ			さやいんげん	キャベツ・もやし・たくあん		ごま	しょうゆ		
	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・レーズン・にんにく しょうが	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	771
	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	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	24.3	28.5
30 (火)	プリン					プリン				
	麦ごはん・ひじきのり・牛乳		牛乳・ひじきのり			精白米・精麦				
	小いわしのからあげ	小いわし粉つき					なたね油		623	773
30 (火)	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)	21.6	25.7

### 6月学校給食栄養量 (22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)	617	24.2	20.1	359	94	2.7	3.2	205	0.58	0.58	30	5.4	2.0
中学生	782	29.7	23.9	393	114	3.5	4.0	238	0.76	0.68	38	6.9	2.6

※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。

▼さらに詳しい情報はここから▼





# 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)
1 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			645	802
	シャーレン豆腐	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	でんぷん	なたね油・ごま油	がらすープ・チキンコンソメ		
	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)			28.3	35.1
2 (火)	ドライカレー (ナン)・牛乳	ぶた肉・牛肉・大豆	牛乳	にんじん・ピーマン	たまねぎ・にんにく・しょうが レーズン	ナン・小麦粉	なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース カレー粉・ぶどう酒・チキンコンソメ	597	719
	コールスローサラダ				キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
	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	21.4	25.5
	ぶどうゼリー (小中のみ)					ぶどうゼリー(小中のみ)				
3 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			648	796
	あつあげとなすのみそいため	あつあげ・ぶた肉 みそ		にんじん	たまねぎ・なす・たけのこ しいたけ・しょうが・にんにく	さとう・でんぷん	なたね油・ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ トウバンジャン		
	つみれ汁	つみれ		にんじん・ねぎ	大根・たまねぎ			しょうゆ・けずりぶし (だし)	24.7	29.4
	みかんジュース (小中のみ)				みかんジュース (小中のみ)					
4 (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	640	735
	野菜サラダ			にんじん	もやし・きゅうり・とうもろこし			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	21.3	24.4
	野菜マフィン (小中のみ)					野菜マフィン(小中のみ)				
5 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			669	833
	ぶた肉の梅みそ煮	ぶた肉・みそ		ねぎ	たまねぎ・しめじ・梅ぼし・しょうが	さとう	なたね油・ごま	しょうゆ		
	こふきいも			にんじん		じゃがいも			27.0	32.5
	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)		
8 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			617	787
	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・セロリ 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			パプリカ	きゅうり・キャベツ			ドレッシング	30.4	37.4
	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)						
9 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			643	805
	とり肉のシークワサーソース	とり肉			シークワサー	でんぷん・さとう	なたね油	しょうゆ		
	ゴーヤチャンプルー	とうふ・ベーコン・かつおぶし		にんじん	キャベツ・もやし・ゴーヤ		なたね油・ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	27.1	32.9
	もずくスープ		もずく	にんじん・ねぎ	たまねぎ			がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
10 (水)	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			612	790
	チリコンカン	ぶた肉・金時豆 大豆		トマト・パセリ	たまねぎ・にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース ぶどう酒・チキンコンソメ・チリパウダー		
	野菜としめじのソテー	ハム		チンゲンサイ・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	27.1	34.1
	冷とうみかん (小中のみ)				みかん (小中のみ)					
11 (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	633	753
	くきわかめのきんぴら	てんぷら		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・にぼし (だし)		
	白玉みそ汁	油あげ・みそ		ねぎ	大根・たまねぎ	白玉だんご		にぼし (だし)	25.3	28.9
	味つけ小魚 (小中のみ)		味つけ小魚(小中のみ)							
12 (金)	牛どん (麦ごはん)・牛乳	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・しいたけ・太ねぎ	精白米・精麦・こんにゃく さとう・でんぷん		しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)	649	814
	切りほし大根のサラダ		こんぶ	にんじん	きゅうり・とうもろこし・切りほし大根			ドレッシング	22.7	27.3
	ミックスナッツ (小中のみ)							ミックスナッツ(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			634	797
15 (月)	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		
	ゆずの香りあえ				もやし・きゅうり・キャベツ			ドレッシング	24.1	28.9
	みかんジュース (小中のみ)				みかんジュース (小中のみ)					
	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			635	788
16 (火)	かたくちいわしのなんばんづけ		かたくちいわし粉つき	ねぎ		さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし		
	アーモンドあえ			小松菜・にんじん	キャベツ		アーモンド	ドレッシング	21.5	25.6
	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)		
	コッペパン・チョコ大豆クリーム (小中のみ)・牛乳		牛乳			コッペパン	チョコ大豆クリーム(小中のみ)		697	880
17 (水)	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		
	カラフルサラダ			ブロッコリー・パプリカ	キャベツ・きゅうり・とうもろこし・セロリ			ドレッシング	26.6	33.1
	パイナップル (小中のみ)				パイナップル (小中のみ)					
	ガーリックピラフ (麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆・にんにく	精白米・精麦	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ	573	670
18 (木)	アスパラサラダ			アスパラガス・にんじん	キャベツ		マヨネーズ			
	トマトスープ	ベーコン		トマト・にんじん・パセリ	たまねぎ・レタス・しめじ	さとう		がらすープ・チキンコンソメ・しょうゆ	20.7	23.8
	ヨーグルト (小中のみ)		ヨーグルト(小中のみ)							
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			628	779
19 (金)	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	でんぷん・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		
	野菜のあえもの かえりアーモンド		かえり	小松菜・にんじん	きゅうり	さとう	アーモンド	ドレッシング みりん・しょうゆ	27.5	33.1
	わかめごはん (麦入り)・牛乳		牛乳			精白米・精麦		わかめごはんのもと	604	749
	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・でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん		
22 (月)	きくらげのサラダ			ブロッコリー・にんじん	もやし・きくらげ		ごま	ドレッシング	23.7	28.3
	チーズ (小中のみ)		チーズ (小中のみ)							
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			633	803
	さばのしょうが煮	さばのしょうが煮								
23 (火)	小松菜のあえもの			小松菜	キャベツ・きゅうり			ドレッシング		
	さつまいものみそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	ごぼう・もやし	さつまいも・こんにゃく		にぼし (だし)	21.4	26.4
	ミニトマト (小中のみ)			ミニトマト(小中のみ)						
	お茶パン		牛乳			お茶パン				
24 (水)	とりとレバーのナッツあげ	とり肉・ぶたレバー粉つき		ねぎ	しょうが・にんにく	でんぷん・さとう	カシューナッツ・なたね油	しょうゆ・トウバンジャン	663	859
	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			ドレッシング	28.7	36.0
	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		がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			643	794
25 (木)	こうや豆腐のたまごとし	たまご・こうや豆腐・ぶた肉		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・みりん・けずりぶし (だし)		
	和風ごまサラダ			チンゲンサイ・にんじん	キャベツ		ごま	ドレッシング	26.7	31.7
	みかんジュース (小中のみ)				みかんジュース (小中のみ)					
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			624	780
26 (金)	牛肉と野菜のうま煮	うずらたまご・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・みりん		
	もろみきゅうり			にんじん	きゅうり・大根			もろみみそ	22.7	27.1
	小魚のあま酢煮		ちりめん			さとう	ごま	ボン酢		
	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	ごま油・ごま	しょうゆ・チキンコンソメ	555	651
29 (月)	ナムル			にんじん	キャベツ・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	19.2	22.4
	冷とうみかん (小中のみ)				みかん (小中のみ)					
	中華どんぶり (麦ごはん)・牛乳	うずらたまご・ぶた肉・いか	牛乳	にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・たけのこ・しょうが	精白米・精麦・でんぷん	なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	644	875
30 (火)	ししゃものからあげ		ししゃも			でんぷん	なたね油		25.8	33.7
	もやしのサラダ			にんじん	もやし・きゅうり・きくらげ			ドレッシング		

### 6月学校給食栄養量 (22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)	632	24.7	20.3	28.9%	368	103	3.0	3.3	351	0.56	0.60	37	5.3	2.5
中学生	785	29.9	23.6	27.1%	402	124	3.8	4.2	416	0.72	0.68	44	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」(6月は16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。





# 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)
1 (月)	親子どんぶり・牛乳 かんぴょうのあえもの お茶ピーンズ	たまご・とり肉 大豆・青大豆きなこ	牛乳 牛乳	にんじん・ねぎ にんじん	たまねぎ・しいたけ きゅうり・かんぴょう	精白米・さとう・でんぶん さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)	616	783
2 (火)	コッペパン・牛乳 魚のレモンソース(小のみ) 魚のレモンソース(中のみ) アスパラガスのサラダ コンソメスープ ヨーグルト	さごし さごし	牛乳		レモン レモン きゅうり・とうもろこし たまねぎ・セロリ	さとう・でんぶん でんぶん・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん しょうゆ・みりん ドレッシング がらすープ・チキンコンソメ・しょうゆ	599	843
3 (水)	ドライカレー(ナン)・牛乳 コールスローサラダ マカロニスープ プリン	ぶた肉・牛肉・大豆	牛乳	にんじん・ピーマン	たまねぎ・にんにく・しょうが レーズン	ナン・小麦粉	なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース カレー粉・ぶどう酒・チキンコンソメ	641	772
4 (木)	妻ごはんとすのみそいため むし野菜 つみれ汁	あつあげ・ぶた肉・みそ	牛乳	にんじん・ピーマン	なす・たまねぎ・しょうが キャベツ・とうもろこし たまねぎ・ごぼう・しいたけ	さとう	ごま油・なたね油	しょうゆ	592	752
5 (金)	ごはん・ふりかけ・牛乳 かつおのごまじょうゆ煮 きゅうりの土佐つけ かきたま汁 野菜マフィン	かつおのごまじょうゆ煮 かつおぶし たまご	牛乳			精白米		ふりかけ	627	775
8 (月)	中華どんぶり(妻ごはん)・牛乳 焼きししゃも(小のみ) ししゃものからあげ(中のみ) 中華サラダ アーモンド入りチーズ	ぶた肉・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・がらすープ・チキンコンソメ	607	889
9 (火)	コッペパン(袋入り)・牛乳 なすのミートソース焼き(小のみ) なすのミートソース(中のみ) ごぼうサラダ オニオンスープ 冷とうみかん	ぶた肉 ぶた肉	牛乳	パセリ パセリ	なす・たまねぎ・しめじ・にんにく・しょうが なす・たまねぎ・しめじ・にんにく・しょうが ごぼう・きゅうり・とうもろこし	コッペパン(袋入り) パン粉		ケチャップ・トマトピューレ・ぶどう酒・ウスターソース ケチャップ・トマトピューレ・ぶどう酒・ウスターソース ドレッシング がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	640	749
10 (水)	ごはん・牛乳 とり肉のシークワサーソース(小のみ) とり肉のシークワサーソース(中のみ) ゴーヤチャンプルー もずくスープ	とり肉 とり肉	牛乳		シークワサー シークワサー	精白米 でんぶん・さとう さとう	なたね油	しょうゆ しょうゆ	669	809
11 (木)	米粉パン・牛乳 チリコンカーン 野菜としめじのソテー メロン	ぶた肉・金時豆 大豆	牛乳	パセリ	たまねぎ・にんにく	米粉パン	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	600	780
12 (金)	ごはん・牛乳 えびのチリソース はるさめサラダ うずらたまごとチンゲンサイのスープ	えびフリッター	牛乳	ピーマン・ねぎ	たまねぎ・たけのこ・しょうが にんにく	精白米	なたね油・ごま油	トマトケチャップ・しょうゆ チキンコンソメ・トウバンジャン	696	882
15 (月)	妻ごはんとすのみそ煮 こぶきいも けんちん汁	ぶた肉・みそ とうふ・とり肉・油あげ	牛乳	ねぎ	たまねぎ・エリンギ・梅肉・しょうが	精白米・精麦	なたね油・ごま	しょうゆ	667	843
16 (火)	大豆ごはん・牛乳 ちくわのいそべあげ きんぴら キャベツのみそ汁	牛肉・大豆 ちくわ	牛乳・ひじき	にんじん	えだ豆	精白米・さとう 米粉	なたね油	しょうゆ	593	730
17 (水)	ごはん・あさりのつくだ煮・牛乳 豆あじのなんばんづけ アーモンドあえ ふしめん汁	あさりのつくだ煮	牛乳	ねぎ	しょうが	精白米	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし	590	749
18 (木)	コッペパン・牛乳 金時豆のカレー煮 カラフルサラダ ミニトマト 冷とうみかん	金時豆・ウインナー うずらたまご・とり肉	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ	コッペパン		ぶどう酒・しょうゆ チキンコンソメ・カレー粉	646	832
19 (金)	妻ごはんとすのみそ煮 いわしの香りあげ 夏野菜のあえもの 新じゃがいものみそ汁	いなし粉つき	牛乳	ねぎ	しょうが	精白米・精麦	なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん	626	792
22 (月)	マーボー豆腐 野菜のさっぱりあえ 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	精白米・精麦	なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん トウバンジャン	609	773
23 (火)	菜めし(麦入り)・牛乳 ぶた肉とごぼうの煮もの 和風ごまサラダ みかんジュース	ぶた肉	牛乳	にんじん・さやいんげん 小松菜・にんじん	ごぼう キャベツ	精白米・精麦 こんにゃく・さとう・でんぶん さとう	なたね油	しょうゆ・みりん しょうゆ	607	756
24 (水)	三色どんぶり(妻ごはん)・牛乳 とうふのみそ汁 ぶどうゼリー	ぶた肉・たまご・牛肉 とうふ・みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・しょうが たまねぎ・えのきたけ	精白米・精麦・さとう		しょうゆ	634	795
25 (木)	お茶パン・牛乳 とりとレバーのナッツあげ グリーンサラダ コンソメスープ	とり肉・ぶたレバー粉つき	牛乳	ねぎ	しょうが・にんにく	お茶パン		しょうゆ・トウバンジャン	653	848
26 (金)	さけの中華あんかけ(小のみ) さけの中華あんかけ(中のみ) 野菜のこんぶあえ 中華コンソメスープ	さけ	牛乳	ピーマン・にんじん ピーマン・にんじん	たまねぎ たまねぎ	精白米 でんぶん	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ しょうゆ・チキンコンソメ	569	809
29 (月)	ごはん・牛乳 牛肉と野菜のうま煮 切りほし大根のサラダ 小魚のあま酢煮	牛肉・うずらたまご まぐろの油づけ	牛乳	にんじん・さやいんげん にんじん	たまねぎ キャベツ・とうもろこし・切りほし大根	精白米	なたね油	しょうゆ・みりん	665	847
30 (火)	キムチごはん・牛乳 小えびのからあげ ナムル トック入りわかめスープ	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	580	691

6月学校給食栄養量(22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)	624	25.4	19.1	27.5%	361	95	3.0	3.2	340	0.55	0.60	34	5.0	2.5
中学生	796	31.0	23.0	26.0%	393	116	3.9	4.0	405	0.72	0.70	41	6.3	3.1

▼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。  
 ※9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、学校へお問い合わせください。  
 ※「ふるさとの食再発見週間」(6月は17日)には、郷土料理や地産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。