



7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・豆腐製品	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 (水)	たこめし(麦入り)・牛乳	たこ・油あげ	牛乳	にんじん	ごぼう・えだ豆・しょうが・ほししいたけ	精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ・こんぶ(だし)	634	730
	和風ドレッシングあえ				キャベツ・きゅうり・たまねぎ			ドレッシング		
	月菜汁	根菜入りつくね		小松菜・にんじん・ねぎ	たまねぎ			しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	25.1	28.9
	かしわもち(小中のみ)						かしわもち(小中のみ)			
2 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			629	773
	豆あじのなんばんづけ		豆あじ粉つき	ねぎ			なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし		
	夏野菜のあえもの			アスパラガス・オクラ	きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	21.6	26.3
	ふしめん汁	うずらたまご・かまぼこ		にんじん・ねぎ	たまねぎ		ふしめん	しょうゆ・けずりぶし(だし)		
七タゼリー(小中のみ)							七タゼリー(小中のみ)			
3 (金)	食パン(袋入り) いちごジャム(小中のみ)・牛乳		牛乳			食パン(袋入り) いちごジャム(小中のみ)			579	727
	海の幸スパゲティ	あさり・いか ベーコン	粉チーズ	にんじん	たまねぎ・しめじ・ズッキーニ にんにく	スパゲティ・さとう	なたね油	トマトケチャップ・ぶどう酒・ウスターソース チキンコンソメ・一味とうがらし		
	ひじきと野菜のサラダ		ひじき	ブロッコリー・にんじん	きゅうり			ドレッシング	26.1	32.2
	ミニトマト			ミニトマト						
6 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			591	736
	ホイコーロー	ぶた肉・みそ		にんじん・ピーマン ねぎ	キャベツ・たまねぎ・たけのこ しょうが・にんにく	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ・オイスターソース トウバンジャン		
	中華サラダ			にんじん	もやし・きゅうり・きくらげ			ドレッシング	23.6	28.2
	冷とうみかん(小中のみ)				みかん(小中のみ)					
7 (火)	コッペパン・チョコクリーム(中のみ)・牛乳		牛乳			コッペパン	チョコクリーム(中のみ)		603	877
	とり肉のラタトゥイユかけ	とり肉			たまねぎ・ズッキーニ・なす にんにく	でんぶん・さとう	なたね油	トマトケチャップ・トマトピューレ チキンコンソメ・ウスターソース・ぶどう酒		
	ゆでえだ豆				えだ豆				29.3	37.8
	野菜スープ	ベーコン		にんじん・パセリ	キャベツ・たまねぎ・エリンギ・セロリ		なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
8 (水)	とりめし(麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	ごぼう・えだ豆	精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ・こんぶ(だし)	551	693
	切りほし大根のあえもの		こんぶ	にんじん	きゅうり・切りほし大根			ドレッシング		
	だご汁	とうふ・なると・油あげ		ねぎ	ほししいたけ			しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	23.1	27.3
	日向夏ゼリー(中のみ)							日向夏ゼリー(中のみ)		
9 (木)	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・切りほし大根・にんにく	精白米・精麦・さとう	ごま・ごま油	ドレッシング・しょうゆ・一味とうがらし	613	763
	もち麦入りサムゲタン風スープ	とり肉		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ・しょうが にんにく	もち麦	なたね油・ごま油	がらすープ・チキンコンソメ しょうゆ		
	コッペパン(袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン(袋入り)			706	873
	魚のレモンソースマリネ	メルルーサ		にんじん	たまねぎ・レモン	米粉・でんぶん・さとう	なたね油	しょうゆ		
10 (金)	野菜サラダ			ブロッコリー・にんじん・ピーマン	キャベツ			マヨネーズ	26.8	32.5
	コーンスープ	大豆・ベーコン		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		
	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			648	808
	こうやどうふのうま煮	ぶた肉・こうやどうふ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・しいたけ	さとう		しょうゆ・けずりぶし(だし)		
13 (月)	おひたし		こんぶ	にんじん	キャベツ・きゅうり			ドレッシング	27.6	33.5
	みかんジュース(小中のみ)				みかんジュース(小中のみ)					
	スラッピージョー・牛乳	ぶた肉・牛肉	牛乳	にんじん・トマト・ピーマン	たまねぎ・にんにく	コッペパン・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	586	843
	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		
14 (火)	コンソメスープ	ハム・レンズ豆		にんじん・パセリ	たまねぎ・しめじ	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	25.3	33.5
	フローズンヨーグルト(中のみ)		フローズンヨーグルト(中のみ)							
	夏野菜カレーライス(麦ごはん) 牛乳	ぶた肉	牛乳	かぼちゃ・トマト にんじん	たまねぎ・なす・とうがら・えだ豆 にんにく・しょうが	精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらすープ・トマトケチャップ ウスターソース・カレー粉・とんかつソース しょうゆ・チャツネ・ぶどう酒・チキンコンソメ	651	817
	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		
15 (水)	小にぼし(小中のみ)		小にぼし(小中のみ)						21.8	26.1
	菜ちりめんごはん(麦入り)・牛乳		牛乳			精白米・精麦		菜ちりめんごはんのもと		
	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	20.1	24.2
	アーモンドあえ			にんじん	きゅうり・もやし		アーモンド	ドレッシング		
16 (木)	コッペパン(袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン(袋入り)			646	808
	ボークビーンズ	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		
	野菜とまぐろのソテー	まぐろの油づけ		チンゲンサイ・にんじん	キャベツ・しめじ・とうもろこし		なたね油	チキンコンソメ	27.9	33.9
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
20 (月)	いかのカレーあげ	いか			しょうが	でんぶん	なたね油	しょうゆ・カレー粉	599	747
	ごまあえ			小松菜・にんじん	キャベツ		ごま	ドレッシング		
	なすとそうめんのみそ汁	油あげ・みそ		ねぎ	たまねぎ・なす		そうめん	けずりぶし(だし)	23.7	28.4
	麦ごはん・ふりかけ・牛乳		牛乳			精白米・精麦		ふりかけ		
21 (火)	さばのしょうが煮	さばのしょうが煮							584	842
	具だくさんみそ汁	とうふ・油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	大根・ごぼう			にぼし(だし)		
	野菜マフィン(中のみ)							野菜マフィン(中のみ)	21.8	28.0
	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				
22 (水)	チキンのトマト煮こみ	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・キャベツ・にんにく	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	573	786
	ゆでえだ豆				えだ豆					
	チーズ(中のみ)		チーズ(中のみ)						31.1	41.9
	ドライカレー(麦ごはん)・牛乳	ぶた肉・大豆・牛肉	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	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		
27 (月)	パイナップル 豆乳プリン(中のみ)				パイナップル			豆乳プリン(中のみ)	26.5	32.4
	コッペパン(袋入り) はちみつマーガリン・牛乳		牛乳			コッペパン(袋入り)	マーガリン			
	肉だんごとビーフンのスープ	肉だんご		にんじん・チンゲンサイ	キャベツ・たまねぎ・しょうが もも・パイナップル・みかん	ビーフン	ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	18.1	21.7
	フルーツボンチ					ゼリー				
28 (火)	ぶたキムチどんぶり(麦ごはん)・牛乳	ぶた肉	牛乳	ねぎ・にんじん	もやし・キャベツ・はくさいキムチ・しょうが	精白米・精麦・さとう	ごま油	しょうゆ	603	745
	トック入りスープ		わかめ		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		
	ぶどうゼリー					ぶどうゼリー			22.0	26.4
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
29 (水)	おからハンバーグ	おからハンバーグ						トマトケチャップ	650	896
	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・キャベツ・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		
	チーズ		チーズ						28.4	35.1
	ブルーベリータルト(中のみ)					ブルーベリータルト(中のみ)				
30 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			595	734
	あつあげのみそいため	あつあげ・ぶた肉・みそ		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・たけのこ・しょうが・にんにく	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		
	わかめのすまし汁	かまぼこ	わかめ	ねぎ	えのきたけ			しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	25.0	29.2
	小魚入りアーモンド							小魚入りアーモンド		

※授業日の延長に伴い、7月31日まで給食を実施いたします。7月21日以降は、より衛生管理に配慮した献立となっています。

7月学校給食栄養量(14回平均) ※7月20日まで

	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	24.5	19.4	28.4%	336	95	2.6	3.1	229	0.52	0.54	32	5.3	2.4
中学生	781	30.3	23.3	26.9%	386	117	3.4	3.9	270	0.69	0.63	40	6.7	2.9

▼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。

※3日食パン(袋入り)、10日・17日・28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」(7月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。





7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 (水)	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	ささみコーンフレイクフライ					なたね油	とんかつソース (小中のみ)	593	806
	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		にんじん・トマト・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
2 (木)	チーズ (中のみ)		チーズ (中のみ)							
	たこめし (麦入り)・牛乳	たこ・油あげ	牛乳	にんじん	ごぼう・えだ豆・しょうが・ほししいたけ	精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ・こんぶ (だし)	634	730
	和風ドレッシングあえ				キャベツ・きゅうり・たまねぎ			ドレッシング		
	月菜汁	根菜入りつくね		小松菜・にんじん・ねぎ	たまねぎ			しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	25.1	28.9
3 (金)	かしわもち (小中のみ)					かしわもち (小中のみ)				
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
	豆あじのなんばんづけ		豆あじ粉つき	ねぎ		さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし	629	773
	夏野菜のあえもの			アスパラガス・オクラ	きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
6 (月)	ふしめん汁	うずらたまご・かまぼこ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	ふしめん		しょうゆ・けずりぶし (だし)	21.6	26.3
	七夕ゼリー (小中のみ)					七夕ゼリー (小中のみ)				
	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	海の幸スパゲティ	あさり・いか ベーコン	粉チーズ	にんじん	たまねぎ・しめじ・ズッキーニ にんにく	スパゲティ・さとう	なたね油	トマトケチャップ・ぶどう酒・ウスターソース チキンコンソメ・一味とうがらし	557	741
7 (火)	ひじきと野菜のサラダ		ひじき	ブロッコリー・にんじん	きゅうり			ドレッシング	25.5	32.9
	ミニトマト			ミニトマト						
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
	ホイコーロー	ぶた肉・みそ		にんじん・ピーマン ねぎ	キャベツ・たまねぎ・たけのこ しょうが・にんにく	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ・オイスターソース トウバンジャン	591	736
8 (水)	中華サラダ			にんじん	もやし・きゅうり・きくらげ			ドレッシング	23.6	28.2
	冷とうみかん (小中のみ)				みかん (小中のみ)					
	コッペパン (袋入り) チョコクリーム (中のみ)・牛乳		牛乳			コッペパン (袋入り)	チョコクリーム(中のみ)		629	885
	とり肉のラタトゥイユかけ	とり肉			たまねぎ・ズッキーニ・なす にんにく	でんぶん・さとう	なたね油	トマトケチャップ・トマトビュレ チキンコンソメ・ウスターソース・ぶどう酒	28.5	35.8
9 (木)	ゆでえだ豆				えだ豆					
	野菜スープ	ベーコン		にんじん・パセリ	キャベツ・たまねぎ・エリンギ・セロリ		なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	とりめし (麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	ごぼう・えだ豆	精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ・こんぶ (だし)	551	693
	切りほし大根のあえもの		こんぶ	にんじん	きゅうり・切りほし大根			ドレッシング		
10 (金)	だご汁	とうふ・なると・油あげ		ねぎ	ほししいたけ	すいとん・こんにゃく		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	23.1	27.3
	日向夏ゼリー (中のみ)					日向夏ゼリー(中のみ)				
	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・切りほし大根・にんにく	精白米・精麦・さとう	ごま・ごま油	ドレッシング・しょうゆ・一味とうがらし	613	763
	もち麦入りサムゲタン風スープ	とり肉		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ・しょうが にんにく	もち麦	なたね油・ごま油	がらすープ・チキンコンソメ しょうゆ	24.7	29.7
13 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	魚のレモンソースマリネ	メルルーサ		にんじん	たまねぎ・レモン	米粉・でんぶん・さとう	なたね油	しょうゆ	680	865
	野菜サラダ			ブロッコリー・にんじん・ピーマン パセリ	キャベツ			マヨネーズ	27.6	34.5
	コンソメスープ	大豆・ベーコン			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		
14 (火)	フロズンヨーグルト (中のみ)		フロズンヨーグルト(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				
	こうやどうふのうま煮	ぶた肉・こうやどうふ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・しいたけ	さとう		しょうゆ・けずりぶし (だし)	648	808
	おひたし		こんぶ	にんじん	キャベツ・きゅうり			ドレッシング	27.6	33.5
15 (水)	みかんジュース (小中のみ)				みかんジュース (小中のみ)					
	スラッピージョー (コッペパン (袋入り))・牛乳	ぶた肉・牛肉	牛乳	にんじん・ピーマン・トマト	たまねぎ・にんにく	コッペパン (袋入り)・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	619	845
	コーンスローサラダ				キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
	コンソメスープ	ハム・レンズ豆		にんじん・パセリ	たまねぎ・しめじ	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	24.6	31.5
16 (木)	フロズンヨーグルト (中のみ)		フロズンヨーグルト(中のみ)							
	夏野菜カレーライス (麦ごはん) 牛乳	ぶた肉	牛乳	かぼちゃ・トマト にんじん	たまねぎ・なす・とうがら・えだ豆 にんにく・しょうが	精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらすープ・トマトケチャップ ウスターソース・カレー粉・とんかつソース しょうゆ・チャツネ・ぶどう酒・チキンコンソメ	651	817
	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	21.8	26.1
	小にぼし (小中のみ)		小にぼし(小中のみ)							
17 (金)	菜ちりめんごはん (麦入り)・牛乳		牛乳			精白米・精麦		菜ちりめんごはんのもと	600	748
	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	20.1	24.2
	アーモンドあえ			にんじん	きゅうり・もやし		アーモンド	ドレッシング		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
20 (月)	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	トマトビュレ・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	620	800
	野菜とまぐろのソテー	まぐろの油づけ		チンゲンサイ・にんじん	キャベツ・しめじ・とうもろこし		なたね油	チキンコンソメ	28.7	35.9
	コッペパン (袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン (袋入り)				
	ウインナーと野菜のスープ煮	ウインナー・白いんげん豆		にんじん・パセリ	キャベツ・たまねぎ・大根	マカロニ	なたね油	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	652	791
21 (火)	ゆでとうもろこし				とうもろこし				22.2	26.1
	いちごゼリー					いちごゼリー				
	麦ごはん・ふりかけ・牛乳		牛乳			精白米・精麦		ふりかけ	584	842
	さばのしょうが煮	さばのしょうが煮								
22 (水)	具だくさんみそ汁	とうふ・油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	大根・ごぼう			にぼし (だし)	21.8	28.0
	野菜マフィン (中のみ)					野菜マフィン(中のみ)				
	コッペパン (袋入り) マーマレード・牛乳		牛乳			コッペパン (袋入り) マーマレード			591	736
	チキンのトマト煮こみ	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・キャベツ・にんにく	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	29.6	36.3
27 (月)	ゆでえだ豆				えだ豆					
	チーズ (中のみ)		チーズ (中のみ)							
	ドライカレー (麦ごはん)・牛乳	ぶた肉・大豆・牛肉	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	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	626	857
	パイナップル				パイナップル				26.5	32.4
28 (火)	豆乳プリン (中のみ)					豆乳プリン (中のみ)				
	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 マーマレード	マーガリン		583	744
	肉だんごとビーフンのスープ	肉だんご		にんじん・チンゲンサイ	キャベツ・たまねぎ・しょうが	ビーフン	ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	18.9	23.7
	フルーツボンチ				もも・パイナップル・みかん	ゼリー				
29 (水)	ぶたキムチどんぶり (麦ごはん)・牛乳	ぶた肉	牛乳	ねぎ・にんじん	もやし・キャベツ・はくさいキムチ・しょうが	精白米・精麦・さとう	ごま油	しょうゆ	603	745
	トック入りスープ		わかめ		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	22.0	26.4
	ぶどうゼリー					ぶどうゼリー				
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
30 (木)	おからハンバーグ	おからハンバーグ						トマトケチャップ	650	896
	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・キャベツ・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		
	チーズ		チーズ						28.4	35.1
	ブルーベリータルト (中のみ)					ブルーベリータルト(中のみ)				

※授業日の延長に伴い、7月31日まで給食を実施いたします。7月21日以降は、より衛生管理に配慮した献立となっています。

7月学校給食栄養量 (14回平均) ※7月20日まで

	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)	616	24.5	19.4	28.4%	338	96	2.5	3.0	226	0.53	0.55	38	5.6	2.3
中学生	786	30.4	23.5	26.9%	392	119	3.3	3.9	269	0.70	0.65	47	7.2	2.9

▼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。

※8日・15日・21日・27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」(7月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。





7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 (水)	中華どんぶり(麦ごはん)・牛乳 ししゃものからあげ もやしのサラダ	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	652	875
2 (木)	コッペパン(袋入り)・牛乳 ささみのコーンフレークフライ ゆで野菜 ミネストローネ チーズ(中のみ)	ささみコーンフレークフライ	牛乳	にんじん	キャベツ・ズッキーニ	コッペパン(袋入り)	なたね油	とんかつソース	619	815
3 (金)	たこめし(麦入り)・牛乳 和風ドレッシングあえ 月菜汁 かしわもち	たこ・油あげ	牛乳	にんじん	ごぼう・えだ豆・しょうが・ほししいたけ キャベツ・きゅうり・たまねぎ	精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ・こんぶ(だし) ドレッシング しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	634	730
6 (月)	麦ごはん・牛乳 豆あじのなんばんづけ 夏野菜のあえもの ふしめん汁 七夕ゼリー		牛乳	ねぎ	アスパラガス・オクラ	さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし ドレッシング しょうゆ・けずりぶし(だし)	629	773
7 (火)	食パン(袋入り) いちごジャム・牛乳 海の幸スパゲティ ひじきと野菜のサラダ ミニトマト	あさり・いか ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ・しめじ・ズッキーニ にんにく	食パン(袋入り) いちごジャム	なたね油	トマトケチャップ・ぶどう酒・ウスターソース チキンコンソメ・一味とうがらし ドレッシング	579	727
8 (水)	麦ごはん・牛乳 ホイコーロー 中華サラダ 冷とうみかん	ぶた肉・みそ	牛乳	にんじん・ピーマン ねぎ	キャベツ・たまねぎ・たけのこ しょうが・にんにく	精白米・精麦	なたね油・ごま油	しょうゆ・オイスターソース トウバンジャン ドレッシング	591	736
9 (木)	コッペパン・チョコクリーム(中のみ)・牛乳 とり肉のラタトゥイユかけ ゆでえだ豆 野菜スープ		牛乳		たまねぎ・ズッキーニ・なす にんにく	コッペパン	チョコクリーム(中のみ)	トマトケチャップ・トマトピューレ チキンコンソメ・ウスターソース・ぶどう酒	603	877
10 (金)	とりめし(麦入り)・牛乳 切りほし大根のあえもの だご汁 日向夏ゼリー(中のみ)	とり肉	牛乳	にんじん	ごぼう・えだ豆	精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ・こんぶ(だし) ドレッシング しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	551	693
13 (月)	ピピンバ(麦ごはん)・牛乳 もち麦入りサムゲタン風スープ	牛肉	牛乳	ほうれん草・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・ごま油	ドレッシング・しょうゆ・一味とうがらし がらすープ・チキンコンソメ しょうゆ	613	763
14 (火)	コッペパン(袋入り)・牛乳 魚のレモンソースマリネ 野菜サラダ コーンスープ	メルルーサ	牛乳	にんじん	たまねぎ・レモン	コッペパン(袋入り)	なたね油	しょうゆ マヨネーズ がらすープ・チキンコンソメ	706	873
15 (水)	ごはん・あさりのつくだ煮・牛乳 こうやどうふのうま煮 おひたし みかんジュース	あさりのつくだ煮 ぶた肉・こうやどうふ	牛乳	にんじん・さやいんげん	たまねぎ・しいたけ	精白米	さとう	しょうゆ・けずりぶし(だし) ドレッシング	648	808
16 (木)	スラッピージョー・牛乳 コールスローサラダ コンソメスープ フロズンヨーグルト(中のみ)	ぶた肉・牛肉	牛乳	にんじん・トマト・ピーマン	たまねぎ・にんにく	コッペパン・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 ドレッシング がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	586	843
17 (金)	夏野菜カレーライス(麦ごはん) 牛乳 海そうサラダ 小にぼし	ぶた肉	牛乳	かぼちゃ・トマト にんじん	たまねぎ・なす・とうがんとえだ豆 にんにく・しょうが	精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらすープ・トマトケチャップ ウスターソース・カレー粉・とんかつソース しょうゆ・チャツネ・ぶどう酒・チキンコンソメ ドレッシング	651	817
20 (月)	菜ちりめんごはん(麦入り)・牛乳 ぶた肉とごぼうの煮もの アーモンドあえ	ぶた肉	牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう	精白米・精麦	なたね油	菜ちりめんごはんのもと しょうゆ・みりん ドレッシング	600	748
21 (火)	麦ごはん・牛乳 あつあげのみそいため わかめのすまし汁 小魚入りアーモンド	あつあげ・ぶた肉・みそ かまぼこ	牛乳	チンゲンサイ・にんじん ねぎ	たまねぎ・たけのこ・しょうが・にんにく えのきたけ	精白米・精麦	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ・トウバンジャン しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし) 小魚入りアーモンド	595	734
22 (水)	コッペパン(袋入り)・牛乳 ウインナーと野菜のスープ煮 ゆでとうもろこし いちごゼリー	ウインナー・白いんげん豆	牛乳	にんじん・パセリ	キャベツ・たまねぎ・大根 とうもろこし	コッペパン(袋入り)	なたね油	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	652	791
27 (月)	麦ごはん・ふりかけ・牛乳 さばのしょうが煮 具だくさんみそ汁 野菜マフィン(中のみ)	さばのしょうが煮	牛乳			精白米・精麦		ふりかけ	584	842
28 (火)	コッペパン・マーマレード・牛乳 チキンのトマト煮こみ ゆでえだ豆 チーズ(中のみ)	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・キャベツ・にんにく	コッペパン・マーマレード	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	573	786
29 (水)	ドライカレー(麦ごはん)・牛乳 パイナップル 豆乳プリン(中のみ)	ぶた肉・大豆・牛肉	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	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	626	857
30 (木)	コッペパン・はちみつマーガリン・牛乳 肉だんごとビーフンのスープ フルーツポンチ		牛乳			コッペパン・はちみつ マーガリン			583	744
31 (金)	ぶたキムチどんぶり(麦ごはん)・牛乳 トック入りスープ ぶどうゼリー	ぶた肉	牛乳	ねぎ・にんじん	もやし・キャベツ・はくさいキムチ・しょうが たまねぎ・ほししいたけ	精白米・精麦・さとう	ごま油	しょうゆ がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	603	745

※授業日の延長に伴い、7月31日まで給食を実施いたします。7月21日以降は、より衛生管理に配慮した献立となっています。

7月学校給食栄養量(14回平均) ※7月20日まで

	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)	621	24.4	19.6	28.4%	338	97	2.5	3.1	232	0.49	0.52	38	5.4	2.3
中学生	786	30.0	23.5	26.9%	387	119	3.4	3.9	275	0.63	0.60	46	6.8	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。

※7日食パン(袋入り)、2日・14日・22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」(7月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。



7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 (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	ごま油・ごま	しょうゆ・チキンコンソメ	558	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 冷とうみかん(小中のみ)	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	19.3	22.4
2 (木)	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・でんぶん	なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	652	875
	ししゃものからあげ		ししゃも			でんぶん	なたね油			
	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		25.9	33.7
3 (金)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			593	806
	ささみのコーンフレイクフライ	ささみコーンフレイクフライ					なたね油	とんかつソース(小中のみ)		
	ゆで野菜 ミネストローネ チーズ(中のみ)	白いんげん豆・ベーコン		にんじん・トマト・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
6 (月)	たこめし(麦入り)・牛乳	たこ・油あげ	牛乳	にんじん	ごぼう・えだ豆・しょうが・ほししいたけ	精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ・こんぶ(だし)	634	730
	和風ドレッシングあえ				キャベツ・きゅうり・たまねぎ			ドレッシング		
	月菜汁 かしわもち(小中のみ)	根菜入りつくね		小松菜・にんじん・ねぎ	たまねぎ			しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	25.1	28.9
7 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			629	773
	豆あじのなんばんづけ		豆あじ粉つき	ねぎ		さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし		
	夏野菜のあえもの ふしめん汁 七夕ゼリー(小中のみ)	うずらたまご・かまぼこ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	ふしめん		しょうゆ・けずりぶし(だし)	21.6	26.3
8 (水)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			557	741
	海の幸スパゲティ	あさり・いか ベーコン	粉チーズ	にんじん	たまねぎ・しめじ・ズッキーニ にんにく	スパゲティ・さとう	なたね油	トマトケチャップ・ぶどう酒・ウスターソース チキンコンソメ・一味とうがらし		
	ひじきと野菜のサラダ ミニトマト		ひじき	ブロッコリー・にんじん ミニトマト	きゅうり			ドレッシング	25.5	32.9
9 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			591	736
	ホイコーロー	ぶた肉・みそ		にんじん・ピーマン ねぎ	キャベツ・たまねぎ・たけのこ しょうが・にんにく	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ・オイスターソース トウバンジャン		
	中華サラダ 冷とうみかん(小中のみ)			にんじん	もやし・きゅうり・きくらげ みかん(小中のみ)			ドレッシング	23.6	28.2
10 (金)	コッペパン・チョコクリーム(中のみ)・牛乳		牛乳			コッペパン	チョコクリーム(中のみ)		603	877
	とり肉のラタトゥイユかけ	とり肉			たまねぎ・ズッキーニ・なす にんにく	でんぶん・さとう	なたね油	トマトケチャップ・トマトピューレ チキンコンソメ・ウスターソース・ぶどう酒		
	ゆでえだ豆 野菜スープ	ベーコン		にんじん・パセリ	キャベツ・たまねぎ・エリンギ・セロリ		なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	29.3	37.8
13 (月)	とりめし(麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	ごぼう・えだ豆	精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ・こんぶ(だし)	551	693
	切りほし大根のあえもの		こんぶ	にんじん	きゅうり・切りほし大根			ドレッシング		
	だご汁 日向夏ゼリー(中のみ)	とうふ・なると・油あげ		ねぎ	ほししいたけ	すいとん・こんにゃく		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	23.1	27.3
14 (火)	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・切りほし大根・にんにく	精白米・精麦・さとう	ごま・ごま油	ドレッシング・しょうゆ・一味とうがらし	613	763
	もち麦入りサムゲタン風スープ	とり肉		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ・しょうが にんにく	もち麦	なたね油・ごま油	がらすープ・チキンコンソメ しょうゆ	24.7	29.7
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			680	865
15 (水)	魚のレモンソースマリネ	メルルーサ		にんじん	たまねぎ・レモン	米粉・でんぶん・さとう	なたね油	しょうゆ	27.6	34.5
	野菜サラダ			ブロッコリー・にんじん・ピーマン	キャベツ			マヨネーズ		
	コーンスープ	大豆・ベーコン		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		
16 (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			648	808
	こうやどうふのうま煮	ぶた肉・こうやどうふ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・しいたけ	さとう		しょうゆ・けずりぶし(だし)		
	おひたし みかんジュース(小中のみ)		こんぶ	にんじん	キャベツ・きゅうり			ドレッシング	27.6	33.5
17 (金)	スラッピージョー・牛乳	ぶた肉・牛肉	牛乳	にんじん・トマト・ピーマン	たまねぎ・にんにく	コッペパン・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	586	843
	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		
	コンソメスープ フローズンヨーグルト(中のみ)	ハム・レンズ豆		にんじん・パセリ	たまねぎ・しめじ	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	25.3	33.5
20 (月)	夏野菜カレーライス(麦ごはん) 牛乳	ぶた肉	牛乳	かぼちゃ・トマト にんじん	たまねぎ・なす・とうがんとえだ豆 にんにく・しょうが	精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらすープ・トマトケチャップ ウスターソース・カレー粉・とんかつソース しょうゆ・チャツネ・ぶどう酒・チキンコンソメ	651	817
	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	21.8	26.1
	小にぼし(小中のみ)			小にぼし(小中のみ)						
21 (火)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			650	896
	おからハンバーグ	おからハンバーグ						トマトケチャップ		
	ミネストローネ チーズ ブルーベリータルト(中のみ)	白いんげん豆・ベーコン		トマト・にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ・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	28.4	35.1
22 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			595	734
	あつあげのみそいため	あつあげ・ぶた肉・みそ		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・たけのこ・しょうが・にんにく	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		
	わかめのすまし汁 小魚入りアーモンド	かまぼこ	わかめ	ねぎ	えのきたけ			しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	25.0	29.2
27 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			626	783
	ウインナーと野菜のスープ煮	ウインナー・白いんげん豆		にんじん・パセリ	キャベツ・たまねぎ・大根	マカロニ	なたね油	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ		
	ゆでとうもろこし いちごゼリー				とうもろこし				23.0	28.1
28 (火)	麦ごはん・ふりかけ・牛乳		牛乳			精白米・精麦		ふりかけ	584	842
	さばのしょうが煮	さばのしょうが煮								
	貝だくさんみそ汁 野菜マフィン(中のみ)	とうふ・油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	大根・ごぼう			にぼし(だし)	21.8	28.0
29 (水)	コッペパン(袋入り) マーマレード・牛乳		牛乳			コッペパン(袋入り) マーマレード			591	736
	チキンのトマト煮こみ	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・キャベツ・にんにく	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		
	ゆでえだ豆 チーズ(中のみ)			チーズ(中のみ)	えだ豆				29.6	36.3
30 (木)	ドライカレー(麦ごはん)・牛乳	ぶた肉・大豆・牛肉	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	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	626	857
	パイナップル					パイナップル			26.5	32.4
	豆乳プリン(中のみ)					豆乳プリン(中のみ)				
31 (金)	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		583	744
	肉だんごとビーフンのスープ	肉だんご		にんじん・チンゲンサイ	キャベツ・たまねぎ・しょうが	ビーフン	ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	フルーツポンチ				もも・パイナップル・みかん	ゼリー			18.9	23.7

※授業日の延長に伴い、7月31日まで給食を実施いたします。7月21日以降は、より衛生管理に配慮した献立となっています。

7月学校給食栄養量(14回平均) ※7月20日まで

	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)	615	24.6	19.3	28.3%	335	92	2.5	3.0	232	0.54	0.56	39	5.3	2.4
中学生	786	30.6	23.6	27.0%	390	114	3.3	3.9	275	0.72	0.67	48	6.8	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。

※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」(7月20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





7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 (水)	たこめし・牛乳	たこ・油あげ	牛乳	にんじん	ごぼう・えだ豆・しょうが	精白米・さとう		しょうゆ・こんぶ(だし)	647	751
	くきわかめのきんぴら	ぶた肉	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)		
	とうふのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ	わかめ		たまねぎ・しめじ			にぼし(だし)	25.3	29.7
	かしわもち					かしわもち				
2 (木)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			639	817
	魚のレモンソース	メルルーサ			レモン	でんぶん・さとう・米粉	なたね油	しょうゆ		
	ズッキーニのコンソメスープ	ベーコン		にんじん・パセリ	ズッキーニ・たまねぎ	じゃがいも・マカロニ	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ	27.7	34.1
	チーズ		チーズ							
3 (金)	コッペパン・黒豆きなこクリーム・牛乳		牛乳			コッペパン	黒豆きなこクリーム		604	771
	チリコンカン	金時豆・ぶた肉		にんじん・トマト	たまねぎ・えだ豆・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 チキンコンソメ・チリパウダー		
	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	さとう	オリーブ油・なたね油	りんご酢	23.9	29.9
	みかんジュース				みかんジュース					
6 (月)	えだ豆ごはん・牛乳		牛乳		えだ豆	精白米		こんぶ(だし)	653	820
	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		
	ふしめん汁			にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	ふしめん		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	22.8	27.2
	ミニトマト			ミニトマト						
7 (火)	七タゼリー					七タゼリー			578	719
	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				
	じゃがいものそぼろ煮	ぶた肉・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・でんぶん	なたね油	しょうゆ	21.5	25.4
	おかかあえ	かつおぶし		ブロッコリー・にんじん	もやし			しょうゆ		
8 (水)	ごはん・ふりかけ・牛乳		牛乳			精白米		ふりかけ	603	765
	ぶた肉のしょうが焼き	ぶた肉			たまねぎ・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		
	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)	24.8	29.8
	いちごクレープ					いちごクレープ				
9 (木)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			645	815
	照り焼きハンバーグ	おからハンバーグ				さとう・でんぶん		みりん・しょうゆ		
	ゆで野菜			にんじん	キャベツ				26.0	31.7
	ミネストローネ	白いんげん豆 ベーコン		トマト・にんじん	たまねぎ・にんにく	じゃがいも 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		
10 (金)	ヨーグルト		ヨーグルト						569	711
	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・たけのこ・きくらげ 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 中華スープ・ねぎ・トウバンジャン	22.0	26.3
	中華サラダ			にんじん	もやし・きゅうり	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ		
13 (月)	夏野菜カレーライス(麦ごはん) 牛乳	牛肉	牛乳	かぼちゃ・トマト ピーマン	たまねぎ・なす・えだ豆 とうもろこし・にんにく・しょうが	精白米・精麦 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	612	766
	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	さとう	ごま・ごま油・なたね油	しょうゆ		
	小魚入りアーモンド						小魚入りアーモンド		17.3	20.7
	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
14 (火)	スパゲティミートソース	牛肉・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	649	837
	かみかみサラダ	するめ		にんじん	きゅうり・もやし・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ		
	プリン					プリン			26.3	33.2
	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)		
15 (水)	小さいわしのからあげ	小さいわし粉つき					なたね油		684	819
	切りほし大根煮	油あげ・てんぷら		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		
	ミニトマト			ミニトマト					27.0	32.0
	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		
16 (木)	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	629	779
	野菜のポン酢あえ			小松菜・にんじん	もやし	さとう	ごま	しょうゆ・ポン酢		
	ミックスナッツ						ミックスナッツ		22.8	27.0
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				
17 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			610	768
	こうや豆腐の煮もの	ぶた肉・こうや豆腐		さやいんげん・にんじん	たまねぎ・ほししいたけ	さとう	なたね油	しょうゆ		
	ゆかりあえ			小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ・赤じそ粉	26.2	31.5
	冷とうみかん				みかん					
20 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			563	731
	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		
	野菜サラダ			にんじん	もやし・キャベツ	さとう	オリーブ油・なたね油		21.2	26.5
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				
21 (火)	あつあげのあま酢煮	あつあげ・ぶた肉		にんじん	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	562	716
	野菜のあえもの			小松菜・にんじん	もやし			ドレッシング		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			545	711
	じゃがいものカレー煮	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		
22 (水)	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	23.5	29.3
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				
	ぶたキムチ	ぶた肉		にら	キャベツ・はくさいキムチ・もやし しょうが・にんにく	さとう	ごま油	しょうゆ	673	830
	はるさめスープ	ハム	わかめ		たまねぎ	はるさめ・でんぶん	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
28 (火)	プリン					プリン			26.7	32.2
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	野菜のスープ煮	とり肉・白いんげん豆		にんじん	たまねぎ・エリンギ	じゃがいも		がらスープ・チキンコンソメ	525	664
	かんきつサラダ			にんじん	きゅうり・もやし			ドレッシング		
29 (水)	豆乳プリン					豆乳プリン			20.2	25.6
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				
	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	546	700
	和風サラダ			にんじん	キャベツ・とうもろこし			ドレッシング		
30 (木)	赤飯・牛乳	あずき	牛乳			精白米・もち米	ごま・なたね油		574	683
	こうや豆腐の煮もの	とり肉・こうや豆腐		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・ほししいたけ	さとう		しょうゆ		
	ハヤシライス(麦ごはん)・牛乳	牛肉	牛乳・チーズ	トマト・にんじん	たまねぎ・えだ豆・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	がらスープ・ウスターソース ぶどう酒・チキンコンソメ・からし	624	786
	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		
31 (金)								20.2	24.4	

※授業日の延長に伴い、7月31日まで給食を実施いたします。

7月学校給食栄養量(14回平均) ※7月20日まで

	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	脂質エネルギー比	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
小学生(中学年)	620	23.9	20.3	29.4%	339	91	3.0	3.2	224	0.59	0.56	27	4.7	2.0
中学生	776	28.9	23.5	27.3%	364	110	3.7	4.0	255	0.79	0.64	33	6.0	2.7

▼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」(7月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。





7月分学校給食献立表

令和2年7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・豆腐製品	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 (水)	コッペパン・黒豆きなこクリーム・牛乳		牛乳			コッペパン	黒豆きなこクリーム		604	771
	チリコンカーン	金時豆・ぶた肉		にんじん・トマト	たまねぎ・えだ豆・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 チキンコンソメ・チリパウダー		
	アスパラガスのサラダ みかんジュース			アスパラガス	きゅうり・とうもろこし みかんジュース	さとう	オリーブ油・なたね油	りんご酢	23.9	29.9
2 (木)	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	629	779
	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		
	野菜のボン酢あえ ミックスナッツ			小松菜・にんじん	もやし	さとう	ごま ミックスナッツ	しょうゆ・ボン酢	22.8	27.0
3 (金)	たこめし・牛乳	たこ・油あげ	牛乳	にんじん	ごぼう・えだ豆・しょうが	精白米・さとう		しょうゆ・こんぶ(だし)	647	751
	くきわかめのきんぴら	ぶた肉	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)		
	とうふのみそ汁 かしわもち	とうふ・油あげ・みそ わかめ			たまねぎ・しめじ			にぼし(だし)	25.3	29.7
6 (月)	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			578	719
	じゃがいものそぼろ煮	ぶた肉・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・でんぶん	なたね油	しょうゆ	21.5	25.4
	おかかあえ	かつおぶし		ブロッコリー・にんじん	もやし			しょうゆ		
7 (火)	えだ豆ごはん・牛乳		牛乳		えだ豆	精白米		こんぶ(だし)	653	820
	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		
	ふしめん汁 ミニトマト 七夕ゼリー			にんじん・ねぎ ミニトマト	たまねぎ・えのきたけ	ふしめん		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	22.8	27.2
8 (水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			563	731
	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	21.2	26.5
	野菜サラダ			にんじん	もやし・キャベツ	さとう	オリーブ油・なたね油			
9 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			569	711
	マーボー豆腐	とうふ・ぶた肉 みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・たけのこ・きくらげ 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 中華スープねり状・トウバンジャン	22.0	26.3
	中華サラダ			にんじん	もやし・きゅうり	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ		
10 (金)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			645	815
	照り焼きハンバーグ	おからハンバーグ				さとう・でんぶん		みりん・しょうゆ		
	ゆで野菜 ミネストローネ ヨーグルト		白いんげん豆 ベーコン	トマト・にんじん	たまねぎ・にんにく	じゃがいも 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	26.0	31.7
13 (月)	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)	684	819
	小いわしのからあげ	小いわし粉つき					なたね油			
	切りほし大根煮 ミニトマト	油あげ・てんぷら		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	27.0	32.0
14 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			610	768
	こうや豆腐の煮もの	ぶた肉・こうや豆腐		さやいんげん・にんじん	たまねぎ・ほししいたけ	さとう	なたね油	しょうゆ		
	ゆかりあえ 冷とうみかん			小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ・赤じそ粉	26.2	31.5
15 (水)	夏野菜カレーライス(麦ごはん) 牛乳	牛肉	牛乳	かぼちゃ・トマト ピーマン	たまねぎ・なす・えだ豆 とうもろこし・にんにく・しょうが	精白米・精麦 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・カツネ とんかつソース・チキンコンソメ	612	766
	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	さとう	ごま・ごま油・なたね油	しょうゆ	17.3	20.7
	小魚入りアーモンド						小魚入りアーモンド			
16 (木)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			639	817
	魚のレモンソース	メルルーサ			レモン	でんぶん・さとう・米粉	なたね油	しょうゆ		
	ズッキーニのコンソメスープ チーズ	ベーコン		にんじん・パセリ	ズッキーニ・たまねぎ	じゃがいも・マカロニ	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ	27.7	34.1
17 (金)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			649	837
	スパゲティミートソース	牛肉・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	26.3	33.2
	かみかみサラダ プリン	するめ		にんじん	きゅうり・もやし・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ		
20 (月)	ごはん・ふりかけ・牛乳		牛乳			精白米		ふりかけ	603	765
	ぶた肉のしょうが焼き	ぶた肉			たまねぎ・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		
	かぼちゃのみそ汁 いちごクレープ	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)	24.8	29.8
21 (火)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			545	711
	じゃがいものカレー煮	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	23.5	29.3
	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 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			562	716
	あつあげのあま酢煮	あつあげ・ぶた肉		にんじん	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	21.3	26.0
	野菜のあえもの			小松菜・にんじん	もやし			ドレッシング		
27 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			536	691
	肉だんごのスープ煮	肉だんご		にんじん	たまねぎ・エリンギ・しょうが	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		
	夏みかんサラダ ぶどうゼリー				キャベツ・きゅうり・夏みかん			ドレッシング	19.2	24.1
28 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			546	700
	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	21.2	25.4
	和風サラダ			にんじん	キャベツ・とうもろこし			ドレッシング		
29 (水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			525	664
	野菜のスープ煮	とり肉・白いんげん豆		にんじん	たまねぎ・エリンギ	じゃがいも		がらスープ・チキンコンソメ		
	かんきつサラダ 豆乳プリン			にんじん	きゅうり・もやし			ドレッシング	20.2	25.6
30 (木)	ハヤシライス(麦ごはん)・牛乳	牛肉	牛乳・チーズ	トマト・にんじん	たまねぎ・えだ豆・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	がらスープ・ウスターソース ぶどう酒・チキンコンソメ・からし	624	786
	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	20.2	24.4
31 (金)	赤飯・牛乳	あずき	牛乳			精白米・もち米	ごま・なたね油		574	683
	こうや豆腐の煮もの	とり肉・こうや豆腐		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・ほししいたけ	さとう		しょうゆ	27.5	32.8

※授業日の延長に伴い、7月31日まで給食を実施いたします。

7月学校給食栄養量(14回平均) ※7月20日まで

	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)	620	23.9	20.3	339	91	3.0	3.2	224	0.59	0.56	27	4.7	2.0
中学生	776	28.9	23.5	364	110	3.7	4.0	255	0.79	0.64	33	6.0	2.7

※都合により、献立を変更する場合があります。

※食物アレルギー等で対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお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」(7月13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讀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



7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 (水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			593	806		
	ささみのコーンフレークフライ	ささみコーンフレークフライ					なたね油	とんかつソース (小中のみ)				
	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		にんじん・トマト・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
2 (木)	たこめし (麦入り)・牛乳	たこ・油あげ	牛乳	にんじん	ごぼう・えだ豆・しょうが・ほししいたけ	精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ・こんぶ (だし)	634	730		
	和風ドレッシングあえ				キャベツ・きゅうり・たまねぎ			ドレッシング				
	月菜汁	根菜入りつくね		小松菜・にんじん・ねぎ	たまねぎ			しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)			25.1	28.9
3 (金)	かしわもち (小中のみ)					かしわもち (小中のみ)			629	773		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦						
	豆あじのなんばんづけ		豆あじ粉つき	ねぎ		さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし				
	夏野菜のあえもの			アスパラガス・オクラ	きゅうり・とうもろこし			ドレッシング				
	ふしめん汁	うずらたまご・かまぼこ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	ふしめん		しょうゆ・けずりぶし (だし)			21.6	26.3
6 (月)	七タゼリー (小中のみ)					七タゼリー (小中のみ)			557	741		
	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン						
	海の幸スパゲティ	あさり・いか ベーコン	粉チーズ	にんじん	たまねぎ・しめじ・ズッキーニ にんにく	スパゲティ・さとう	なたね油	トマトケチャップ・ぶどう酒・ウスターソース チキンコンソメ・一味とうがらし				
	ひじきと野菜のサラダ		ひじき	ブロッコリー・にんじん ミニトマト	きゅうり			ドレッシング			25.5	32.9
7 (火)	かしわもち (小中のみ)					かしわもち (小中のみ)			591	736		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦						
	ホイコーロー	ぶた肉・みそ		にんじん・ピーマン ねぎ	キャベツ・たまねぎ・たけのこ しょうが・にんにく	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ・オイスターソース トウバンジャン				
	中華サラダ			にんじん	もやし・きゅうり・きくらげ			ドレッシング			23.6	28.2
8 (水)	冷とうみかん (小中のみ)					みかん (小中のみ)			603	877		
	コッペパン・チョコクリーム (中のみ)・牛乳		牛乳			コッペパン	チョコクリーム(中のみ)					
	とり肉のラタトゥイユかけ	とり肉			たまねぎ・ズッキーニ・なす にんにく	でんぶん・さとう	なたね油	トマトケチャップ・トマトピューレ チキンコンソメ・ウスターソース・ぶどう酒				
	ゆでえだ豆				えだ豆						29.3	37.8
9 (木)	野菜スープ	ベーコン		にんじん・パセリ	キャベツ・たまねぎ・エリンギ・セロリ		なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	551	693		
	とりめし (麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	ごぼう・えだ豆	精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ・こんぶ (だし)				
	切りほし大根のあえもの		こんぶ	にんじん	きゅうり・切りほし大根			ドレッシング				
	だご汁	とうふ・なると・油あげ		ねぎ	ほししいたけ	すいとん・こんにゃく		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)			23.1	27.3
10 (金)	日向夏ゼリー (中のみ)					日向夏ゼリー(中のみ)			613	763		
	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・切りほし大根・にんにく	精白米・精麦・さとう	ごま・ごま油	ドレッシング・しょうゆ・一味とうがらし				
13 (月)	もち麦入りサムゲタン風スープ	とり肉		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ・しょうが にんにく	もち麦	なたね油・ごま油	がらすープ・チキンコンソメ しょうゆ	24.7	29.7		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			680	865		
	魚のレモンソースマリネ	メルルーサ		にんじん	たまねぎ・レモン	米粉・でんぶん・さとう	なたね油	しょうゆ				
	野菜サラダ			ブロッコリー・にんじん・ピーマン パセリ	キャベツ			マヨネーズ				
コーンスープ	大豆・ベーコン			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	27.6			34.5	
14 (火)	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			648	808		
	こうやどうふのうま煮	ぶた肉・こうやどうふ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・しいたけ	さとう		しょうゆ・けずりぶし (だし)				
	おひたし		こんぶ	にんじん	キャベツ・きゅうり			ドレッシング			27.6	33.5
15 (水)	みかんジュース (小中のみ)					みかんジュース (小中のみ)			586	843		
	スラッピージョー・牛乳	ぶた肉・牛肉	牛乳	にんじん・トマト・ピーマン	たまねぎ・にんにく	コッペパン・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				
	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				
	コンソメスープ	ハム・レンズ豆		にんじん・パセリ	たまねぎ・しめじ	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			25.3	33.5
16 (木)	フロズンヨーグルト (中のみ)		フロズンヨーグルト(中のみ)						651	817		
	夏野菜カレーライス (麦ごはん)・牛乳	ぶた肉	牛乳	かぼちゃ・トマト にんじん	たまねぎ・なす・とうがんとえだ豆 にんにく・しょうが	精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらすープ・トマトケチャップ ウスターソース・カレー粉・とんかつソース しょうゆ・チャツネ・ぶどう酒・チキンコンソメ				
	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			21.8	26.1
17 (金)	小にぼし (小中のみ)								600	748		
	菜ちりめんごはん (麦入り)・牛乳		牛乳			精白米・精麦		菜ちりめんごはんのもと				
	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			20.1	24.2
20 (月)	アーモンドあえ			にんじん	きゅうり・もやし		アーモンド	ドレッシング	620	800		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン						
	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			28.7	35.9
21 (火)	野菜とまぐろのソテー	まぐろの油づけ		チンゲンサイ・にんじん	キャベツ・しめじ・とうもろこし		なたね油	チキンコンソメ	652	791		
	コッペパン (袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン (袋入り)						
	ウインナーと野菜のスープ煮	ウインナー・白いんげん豆		にんじん・パセリ	キャベツ・たまねぎ・大根	マカロニ	なたね油	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ			22.2	26.1
22 (水)	ゆでとうもろこし				とうもろこし				584	842		
	いちごゼリー					いちごゼリー						
	麦ごはん・ふりかけ・牛乳		牛乳			精白米・精麦		ふりかけ				
27 (月)	さばのしょうが煮	さばのしょうが煮							21.8	28.0		
	具だくさんみそ汁	とうふ・油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	大根・ごぼう			にぼし (だし)				
	野菜マフィン (中のみ)					野菜マフィン(中のみ)						
28 (火)	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			573	786		
	チキンのトマト煮こみ	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・キャベツ・にんにく	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				
	ゆでえだ豆				えだ豆						31.1	41.9
29 (水)	チーズ (中のみ)		チーズ (中のみ)						626	857		
	ドライカレー (麦ごはん)・牛乳	ぶた肉・大豆・牛肉	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	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				
	パイナップル				パイナップル			豆乳プリン (中のみ)			26.5	32.4
30 (木)	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		583	744		
	肉だんごとビーフンのスープ	肉だんご		にんじん・チンゲンサイ	キャベツ・たまねぎ・しょうが もも・パイナップル・みかん	ビーフン	ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ				
	フルーツポンチ				ゼリー						18.9	23.7
31 (金)	ぶたキムチどんぶり (麦ごはん)・牛乳	ぶた肉	牛乳	ねぎ・にんじん	もやし・キャベツ・はくさいキムチ・しょうが	精白米・精麦・さとう	ごま油	しょうゆ	603	745		
	トック入りスープ		わかめ		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			22.0	26.4
	ぶどうゼリー					ぶどうゼリー						
31 (土)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			650	896		
	おからハンバーグ	おからハンバーグ						トマトケチャップ				
	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・キャベツ・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			28.4	35.1
31 (日)	ブルーベリータルト (中のみ)					ブルーベリータルト(中のみ)						

※授業日の延長に伴い、7月31日まで給食を実施いたします。7月21日以降は、より衛生管理に配慮した献立となっています。

7月学校給食栄養量 (14回平均) ※7月20日まで

	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)	610	25.0	19.3	28.4%	337	91	2.5	3.1	221	0.58	0.57	36	5.7	2.4
中学生	784	31.0	23.7	27.0%	391	112	3.4	3.9	278	0.79	0.68	42	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。

※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、学校へお問い合わせください。

※「ふるさとの食再発見週間」(7月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。





7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 (水)	麦ごはん・こんぶのつくだ煮・牛乳	かつおぶし	牛乳・こんぶ			精白米・精麦・さとう	ごま	しょうゆ・みりん	643	835
	さばのしょうが煮	さばのしょうが煮								
	アスパラガスのあえもの とん汁			アスパラガス	きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油		22.6	28.3
2 (木)	コッペパン (袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン (袋入り)			603	761
	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		
	フレンチサラダ コンソメスープ			キャベツ・きゅうり・みかん	さとう	なたね油		がらすープ・チキンコンソメ・しょうゆ	24.0	30.1
3 (金)	とりめし・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	ごぼう・えだ豆	精白米・さとう	なたね油	しょうゆ	617	779
	きびなごのからあげ	きびなご粉つき					なたね油			
	切りほし大根のあえもの だご汁		こんぶ	にんじん	きゅうり・切りほし大根	さとう	ごま油	しょうゆ		
6 (月)	日向夏ゼリー (中のみ)					すいとん		しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	27.0	32.4
	菜ちりめんごはん・牛乳		牛乳			精白米		菜ちりめんごはんのもと	606	793
	いかの照り焼き (小のみ) いかのさらさらあげ (中のみ)	いか			しょうが	さとう	なたね油	しょうゆ・みりん		
7 (火)	夏野菜のあえもの			アスパラガス・オクラ	きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま油	しょうゆ		
	ふしめん汁	うずらたまご・かまぼこ			たまねぎ	ふしめん		しょうゆ・けずりぶし (だし)	25.8	31.6
	七夕ゼリー (小のみ)					七夕ゼリー (小のみ)				
8 (水)	食パン (袋入り)・牛乳		牛乳			食パン (袋入り)			539	723
	ソース焼きスパゲティ	ぶた肉・あさり・かつおぶし	青のり	にんじん・ピーマン	キャベツ・たまねぎ・しょうが	スパゲティ	なたね油	とんかつソース・ウスターソース		
	ひじきと野菜のサラダ ミニトマト		ひじき	ブロッコリー・にんじん	きゅうり	さとう	なたね油	しょうゆ	24.3	31.2
9 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			619	774
	ホイコーロー	ぶた肉・みそ		にんじん・ピーマン・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・しょうが	さとう	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ		
	ビーフンサラダ あんぱんプリン			にんじん	もやし・きゅうり	ビーフン・さとう	ごま油	しょうゆ・からし粉	23.1	27.8
10 (金)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			682	800
	さごしのレモンソースマリネ	さごし		にんじん	たまねぎ・ズッキーニ・レモン	米粉 (小のみ) でんぶん (小のみ)・さとう	なたね油	しょうゆ		
	カラフルサラダ コンソメスープ			ブロッコリー・パプリカ	キャベツ	さとう	なたね油		29.8	38.6
11 (土)	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・こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ	719	849
	小さいわしのからあげ		小さいわし粉つき				なたね油			
	きゅうりのあえもの 月菜汁			にんじん	きゅうり・もやし	さとう	なたね油	しょうゆ		
12 (日)	かしわもち			小松菜・にんじん・ねぎ	たまねぎ			みりん・しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	26.0	30.4
	夏野菜カレーライス (麦ごはん) 牛乳	ぶた肉・レンズ豆	牛乳	かぼちゃ・にんじん トマト	たまねぎ・なす・えだ豆・セロリ にんにく・しょうが	精白米・じゃがいも 精麦・小麦粉	なたね油	がらすープ・トマトケチャップ・ウスターソース カレー粉・とんかつソース・しょうゆ・チャツネ ぶどう酒・チキンコンソメ	697	874
	わかめのサラダ 小にぼし		わかめ		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油・なたね油	しょうゆ	23.5	28.3
13 (月)	みかんジュース				みかんジュース					
	コッペパン (袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン (袋入り)			639	800
	ウインナーと野菜のスープ煮 小松菜のソテー	ウインナー・白いんげん豆 ベーコン		にんじん	たまねぎ・キャベツ・グリーンピース・セロリ	マカロニ		がらすープ・チキンコンソメ		
14 (火)	ココアビーンズ	大豆		小松菜・にんじん・パプリカ	キャベツ・しめじ・とうもろこし			チキンコンソメ・しょうゆ	23.2	28.3
	ごはん・あさりのつくだ煮・牛乳	あさりのつくだ煮	牛乳			でんぶん・さとう	なたね油	ミルクココア		
	さばの塩焼き	さば				精白米			632	820
15 (水)	こやどろふのうま煮	こやどろふ		さやいんげん・にんじん	たまねぎ	さとう		しょうゆ・けずりぶし (だし)	29.7	37.7
	おひたし		こんぶ	小松菜・にんじん	キャベツ		ごま	しょうゆ・ポン酢		
	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				
16 (木)	とり肉のラタトゥイユかけ	とり肉			たまねぎ・ズッキーニ・なす にんにく	でんぶん・さとう	なたね油	トマトケチャップ・トマトピューレ チキンコンソメ・ウスターソース・ぶどう酒	684	833
	むしえだ豆				えだ豆					
	野菜スープ ヨーグルト	ベーコン		にんじん・パセリ	キャベツ・たまねぎ・セロリ			がらすープ・チキンコンソメ・しょうゆ	31.5	37.3
17 (金)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			656	824
	わかめスープ	うずらたまご・ハム	わかめ	ほうれん草・にんじん・ねぎ	もやし・にんにく	精白米・さとう	ごま油・ごま	しょうゆ・一味とうがらし		
	冷とうみかん			にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ		ごま・なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	24.7	29.9
20 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			613	788
	とり肉の照り焼き (小のみ)	とり肉				さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん		
	とり肉のからあげ (中のみ)	とり肉			しょうが	でんぶん・米粉	なたね油	しょうゆ		
21 (火)	がんもどきとひじきのうま煮	がんもどき	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・けずりぶし(だし)	24.2	32.1
	小松菜のあえもの			小松菜	キャベツ・もやし	さとう	ごま・なたね油	しょうゆ		
	あけぼのごはん (発芽玄米入り)・牛乳		牛乳	にんじん	とうもろこし	精白米・発芽玄米		しょうゆ	691	894
22 (水)	さばの梅煮	さばの梅煮								
	夏野菜のみそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ズッキーニ・なす			けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	24.3	31.1
	ももタルト					ももタルト				
27 (月)	小型コッペパン (袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン (袋入り)			582	789
	スパゲティミートソース	牛肉・ぶた肉	粉チーズ	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		
	アーモンドサラダ			小松菜	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ	24.6	31.2
28 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			649	804
	焼きどうふのみそそぼろ煮	焼きどうふ・ぶた肉・みそ		チンゲンサイ・にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししたけ・しょうが・にんにく	さとう・でんぶん	ごま油	しょうゆ		
	香りあえ レモンマフィン			にんじん	キャベツ・きゅうり・すだち	さとう		しょうゆ	25.4	30.6
29 (水)	ごはん・ふりかけ・牛乳		牛乳			精白米		ふりかけ	635	818
	さごしの野菜あんかけ	さごし		にんじん・ピーマン・パプリカ	たまねぎ・たけのこ	でんぶん	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ		
	中華コンソメスープ	たまご		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・とうもろこし・えのきたけ	でんぶん		がらすープ・チキンコンソメ・しょうゆ	25.4	32.4
30 (木)	ドライカレー (麦ごはん)・牛乳	大豆・ぶた肉・牛肉	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	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	638	799
	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		26.0	30.7
	チーズ		チーズ							
31 (金)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			624	799
	チリコンカン	ぶた肉・白いんげん豆 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 ぶどう酒・チキンコンソメ・チリパウダー		
	ツナコーンサラダ	まぐろの油づけ		にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油		24.8	31.0
31 (日)	いちごゼリー					いちごゼリー				
	ぶたキムチどんぶり (麦ごはん)・牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん・にら	たまねぎ・キャベツ・はくさいキムチ もやし・しょうが・にんにく	精白米・精麦 さとう	ごま油	しょうゆ	600	766
	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	トック	ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	22.9	28.1
	パイナップル				パイナップル					

※授業日の延長に伴い、7月31日まで給食を実施いたします。

7月学校給食栄養量 (14回平均) ※7月20日まで

	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)	641	25.7	20.4	28.6%	350	97	3.1	3.0	236	0.49	0.56	34	5.0	2.5
中学生	803	31.7	24.1	27.0%	385	119	3.9	3.8	274	0.64	0.65	40	6.3	3.1

※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。

※2日・14日コッペパン (袋入り)、7日食パン (袋入り)、22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」(7月13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。

▼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