



5月分学校給食献立表

| 日 曜 | 献立名 | 使用する食品名 | | | | | | 調味料他 | 栄養価 | |
|-----------|--|---------------------------|---------------------|----------------------------|---|-------------------------|------------------|--|--------------|-----------|
| | | (赤) おもに体をつくるもの | | (緑) おもに体の調子を整えるもの | | (黄) おもにエネルギーのもとになるもの | | | 小学生 | 中学生 |
| | | おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品 | おもに無機質 牛乳・小魚・海そう | おもにカロテン 緑黄色野菜 | おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物 | おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう | おもに脂質 油脂類・種実類 | | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) |
| 6 (木) | 麦ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・精麦 | | | 579 | 738 |
| | ぶた肉と野菜のいためもの けんちん汁 | ぶた肉・みそ とうふ・油あげ | | にんじん・ねぎ にんじん・ねぎ | たまねぎ・キャベツ・しょうが | さとう こんにゃく | なたね油 しょうゆ | しょうゆ しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし) | 24.4 | 29.5 |
| 7 (金) | 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 | | 572 | 745 |
| | 肉だんごのスープ 夏みかんサラダ | 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 さとう | なたね油 なたね油 | がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ | 20.9 | 26.0 |
| 10 (月) | 麦ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・精麦 | | | 615 | 766 |
| | 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 | | にんじん・ねぎ チンゲンサイ・にんじん | たまねぎ・しいたけ・しょうが にんにく キャベツ | でんぶん・さとう さとう | なたね油・ごま油 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 しょうゆ みりん・しょうゆ | 28.2 | 33.9 |
| 11 (火) | 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 | 571 | 731 |
| | スナッペンどりのサラダ 中華スープ さつまいもチップ(小のみ) 黒豆とナッツ(中のみ) | | | スナッペンどりにんじん チンゲンサイ | キャベツ・とうもろこし たまねぎ・きくらげ | | なたね油・ごま油 | ドレッシング がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ 黒豆とナッツ(中のみ) | 21.6 | 29.0 |
| 12 (水) | 麦ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・精麦 | | | 589 | 735 |
| | 魚のごまみそソースかけ 香りあえ わかたけ汁 | 赤魚・みそ | | | しょうが ブロッコリー・にんじん にんじん・ねぎ | キャベツ たまねぎ・たけのこ | でんぶん・さとう | なたね油・ごま ドレッシング しょうゆ・けずりぶし(だし) | 23.3 | 28.2 |
| 13 (木) | えんどうごはん・牛乳 | | 牛乳 | | えんどう豆 | 精白米 | | こんぶ(だし) | 609 | 774 |
| | こうや豆腐のたまごとじ 小松菜とキャベツのあえもの | とり肉・たまご・こうや豆腐 | | にんじん・さやいんげん 小松菜・にんじん | たまねぎ・しいたけ キャベツ | さとう | | しょうゆ・けずりぶし(だし) ドレッシング | 29.6 | 36.2 |
| 14 (金) | コッペパン・牛乳 | | 牛乳 | | | コッペパン | | | 592 | 763 |
| | 春大根のポトフ ビーンズサラダ あま夏みかん | ぶた肉・ベーコン | | にんじん・パセリ ブロッコリー | 大根・たまねぎ・キャベツ・セロリ きゅうり・とうもろこし あま夏みかん | じゃがいも | なたね油 | がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ ドレッシング | 25.5 | 32.1 |
| 17 (月) | 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・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 | 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 | 622 | 783 |
| | かんぴょうのサラダ | | こんぶ | にんじん | きゅうり・とうもろこし・かんぴょう | | | ドレッシング | 19.2 | 22.9 |
| 18 (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 | 620 | 786 |
| | さつまいものはちみつあえ ミニトマト | | | | | さつまいも はちみつ・さとう | なたね油 | しょうゆ | 23.8 | 29.6 |
| 19 (水) | 麦ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・精麦 | | | 582 | 730 |
| | じゃがいものそぼろ煮 春大根のあえもの 小魚のあま酢煮 | 牛肉・ぶた肉 | | にんじん さやいんげん にんじん | たまねぎ 大根・きゅうり | じゃがいも こんにゃく・さとう | なたね油 | しょうゆ ドレッシング ボン酢 | 20.6 | 24.6 |
| 20 (木) | ごはん・ひじきのり・牛乳 | | 牛乳・ひじきのり | | | 精白米 | | | 612 | 761 |
| | ぶた肉とあつあげの煮もの 小松菜ともやしのあえもの みかんジュース | あつあげ・ぶた肉 | | にんじん さやいんげん 小松菜・にんじん | もやし みかんジュース | こんにゃく・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) ドレッシング | 24.2 | 29.2 |
| 21 (金) | コッペパン・牛乳 | | 牛乳 | | | コッペパン | | | 597 | 783 |
| | さごしのレモンソースかけ そら豆の塩ゆで コンソメスープ | さごし | | | レモン そら豆 | でんぶん・さとう | なたね油 | しょうゆ がらすープ・チキンコンソメ・しょうゆ | 27.5 | 36.1 |
| 24 (月) | 麦ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・精麦 | | | 628 | 776 |
| | 八宝菜 中華サラダ チーズ | ぶた肉 うずらたまご・いか | | チンゲンサイ にんじん にんじん | キャベツ・たまねぎ・たけのこ しいたけ・しょうが もやし・きゅうり・とうもろこし | でんぶん | なたね油 ごま | しょうゆ・チキンコンソメ ドレッシング | 28.2 | 33.3 |
| 25 (火) | 食パン(袋入り)・牛乳 | | 牛乳 | | | 食パン(袋入り) | | | 626 | 785 |
| | スパゲティミートソース アスパラガスのサラダ キウイフルーツ | 牛肉・ぶた肉 ぶたレバー | 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 ドレッシング | 26.3 | 32.4 |
| 26 (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 | | | 596 | 757 |
| | さばの梅煮 きゅうりのあえもの 春大根のみそ汁 | さばの梅煮 | | にんじん | きゅうり・キャベツ | | ごま | ドレッシング | 25.5 | 31.9 |
| 27 (木) | ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米 | | | 602 | 749 |
| | ぶたキムチ ナムル 豆乳プリン | ぶた肉 | | ねぎ・にんじん ほうれん草・にんじん | たまねぎ・キャベツ・はくさいキムチ しょうが・にんにく もやし・きゅうり・きくらげ | さとう | ごま油 ごま | しょうゆ ドレッシング | 20.4 | 24.5 |
| 28 (金) | 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) | 612 | 766 |
| | 切りほし大根のあえもの お茶ビーンズ | | こんぶ | にんじん | きゅうり・切りほし大根・とうもろこし | | | ドレッシング | 25.4 | 30.7 |
| 31 (月) | 麦ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・精麦 | | | 625 | 779 |
| | あつあげとチンゲンサイのみそいため ごまあえ ヨーグルト | あつあげ・ぶた肉 みそ | | チンゲンサイ にんじん 小松菜・にんじん | たまねぎ・たけのこ・しいたけ しょうが・にんにく キャベツ | さとう・でんぶん | ごま油 ごま | しょうゆ・チキンコンソメ トウバンジャン ドレッシング | 24.9 | 29.7 |

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) | 604 | 24.4 | 18.1 | 359 | 94 | 2.7 | 3.2 | 261 | 0.55 | 0.55 | 35 | 4.7 | 2.1 |
| 中学生 | 763 | 30.0 | 21.3 | 394 | 117 | 3.5 | 3.9 | 307 | 0.72 | 0.64 | 43 | 6.2 | 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。

※25日食パン(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」(5月12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) |
| 6 (木) | 麦ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・精麦 | | | 625 | 779 |
| | 魚のごまあげ | メルルーサ | | | しょうが | でんぶん・米粉 | なたね油・ごま | しょうゆ | | |
| | おひたし | | | 小松菜・にんじん | もやし | さとう | | しょうゆ | 26.7 | 32.3 |
| | とうふのみそ汁 | とうふ・油あげ・みそ | わかめ | ねぎ | たまねぎ | | | にぼし(だし) | | |
| 7 (金) | 麦ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・精麦 | | | 579 | 738 |
| | ぶた肉と野菜のいためもの | ぶた肉・みそ | | にんじん・ねぎ | たまねぎ・キャベツ・しょうが | さとう | なたね油 | しょうゆ | | |
| | けんちん汁 | とうふ・油あげ | | にんじん・ねぎ | | こんにやく | | しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし) | 24.4 | 29.5 |
| 10 (月) | 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 | | 572 | 745 |
| | 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 | | |
| | 夏みかんサラダ | | | | キャベツ・夏みかん・きゅうり・レモン | さとう | なたね油 | | 20.9 | 26.0 |
| 11 (火) | 麦ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・精麦 | | | 615 | 766 |
| | マーボー豆腐 | とうふ・ぶた肉 みそ | | にんじん・ねぎ | たまねぎ・しいたけ・しょうが にんにく | でんぶん・さとう | なたね油・ごま油 | トマトケチャップ・しょうゆ・がらすープ チキンコンソメ・トウバンジャン | | |
| | 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 | 28.2 | 33.9 |
| | 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 | | |
| 12 (水) | 中華風たきごみおこわ・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 | 571 | 731 |
| | スナッペンどうのサラダ | | | スナッペンどう・にんじん | キャベツ・とうもろこし | | | ドレッシング | | |
| | 中華スープ | うずらたまご・ハム | | チンゲンサイ | たまねぎ・きくらげ | | なたね油・ごま油 | がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ | | |
| | さつまいもチップ(小のみ) | | | | | | | | 21.6 | 29.0 |
| 13 (木) | 麦ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・精麦 | | | 589 | 735 |
| | 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 | | | |
| | 香りあえ | | | ブロッコリー・にんじん | キャベツ | | | ドレッシング | 23.3 | 28.2 |
| | 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) | | |
| 14 (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) | 609 | 774 |
| | 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) | | |
| | 小松菜とキャベツのあえもの | | | 小松菜・にんじん | キャベツ | | | ドレッシング | 29.6 | 36.2 |
| 17 (月) | コッペパン・牛乳 | | 牛乳 | | | コッペパン | | | 592 | 763 |
| | 春大根のポトフ | ぶた肉・ベーコン | | にんじん・パセリ | 大根・たまねぎ・キャベツ・セロリ | じゃがいも | なたね油 | がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ | | |
| | 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 | 25.5 | 32.1 |
| | あま夏みかん(小中のみ) | | | | あま夏みかん(小中のみ) | | | | | |
| 18 (火) | 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・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 | 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 | 622 | 783 |
| | かんぴょうのサラダ | | こんぶ | にんじん | きゅうり・とうもろこし・かんぴょう | | | ドレッシング | 19.2 | 22.9 |
| 19 (水) | 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 | 620 | 786 |
| | 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 | 23.8 | 29.6 |
| | ミニトマト | | | ミニトマト | | | | | | |
| 20 (木) | 麦ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・精麦 | | | 582 | 730 |
| | じゃがいものそぼろ煮 | 牛肉・ぶた肉 | | 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 | | |
| | 春大根のあえもの | | きわかめ | にんじん | 大根・きゅうり | | | ドレッシング | 20.6 | 24.6 |
| 21 (金) | 小魚のあま酢煮 | | ちりめん | | | さとう | ごま | ボン酢 | | |
| | 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 | | | 612 | 761 |
| | ぶた肉とあつあげの煮もの | あつあげ・ぶた肉 | | にんじん さやいんげん | | こんにやく・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) | | |
| 24 (月) | 小松菜ともやしのあえもの | | | 小松菜・にんじん | もやし | | | ドレッシング | 24.2 | 29.2 |
| | みかんジュース(小中のみ) | | | | みかんジュース(小中のみ) | | | | | |
| | コッペパン・牛乳 | | 牛乳 | | | コッペパン | | | 597 | 783 |
| 25 (火) | さごしのレモンソースかけ | さごし | | | レモン | でんぶん・さとう | なたね油 | しょうゆ | | |
| | そら豆の塩ゆで | | | | そら豆 | | | | 27.5 | 36.1 |
| | 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 | | |
| 26 (水) | 麦ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・精麦 | | | 628 | 776 |
| | 八宝菜 | ぶた肉 うずらたまご・いか | | チンゲンサイ にんじん | キャベツ・たまねぎ・たけのこ しいたけ・しょうが | でんぶん | なたね油 | しょうゆ・チキンコンソメ | | |
| | 中華サラダ | | | にんじん | もやし・きゅうり・とうもろこし | | ごま | ドレッシング | 28.2 | 33.3 |
| | チーズ(小中のみ) | | チーズ(小中のみ) | | | | | | | |
| 27 (木) | 小型コッペパン(袋入り)・牛乳 | | 牛乳 | | | コッペパン(袋入り) | | | 626 | 827 |
| | スパゲティミートソース | 牛肉・ぶた肉 ぶたレバー | 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 | | |
| | アスパラガスのサラダ | | | アスパラガス・にんじん | きゅうり・とうもろこし | | | ドレッシング | 25.3 | 32.2 |
| 28 (金) | キウイフルーツ(小中のみ) | | | | キウイフルーツ(小中のみ) | | | | | |
| | 麦ごはん・あさりのつくだ煮(小中のみ)・牛乳 | あさりのつくだ煮(小中のみ) | 牛乳 | | | 精白米・精麦 | | | 596 | 757 |
| | さばの梅煮 | さばの梅煮 | | | | | | | | |
| | きゅうりのあえもの | | | にんじん | きゅうり・キャベツ | | ごま | ドレッシング | 25.5 | 31.9 |
| 29 (土) | 春大根のみそ汁 | とうふ・油あげ・みそ | | にんじん・ねぎ | 大根・たまねぎ | | | にぼし(だし) | | |
| | ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米 | | | 602 | 749 |
| | ぶたキムチ | ぶた肉 | | ねぎ・にんじん | たまねぎ・キャベツ・はくさいキムチ しょうが・にんにく | さとう | ごま油 | しょうゆ | | |
| | ナムル | | | ほうれん草・にんじん | もやし・きゅうり・きくらげ | | ごま | ドレッシング | 20.4 | 24.5 |
| 31 (日) | 豆乳プリン(小中のみ) | | | | | 豆乳プリン(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) | 612 | 766 |
| | 切りぼし大根のあえもの | | こんぶ | にんじん | きゅうり・切りぼし大根・とうもろこし | | | ドレッシング | 25.4 | 30.7 |
| 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 | | | | |

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) | 606 | 24.5 | 18.3 | 350 | 97 | 2.5 | 3.1 | 253 | 0.54 | 0.54 | 34 | 4.7 | 2.3 |
| 中学生 | 765 | 30.1 | 21.4 | 384 | 121 | 3.3 | 3.9 | 297 | 0.71 | 0.63 | 41 | 6.1 | 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。

※26日コッペパン(袋入り)については、アレルギーが異なりますので詳しい資料が必要な方は、学校へお問い合わせください。

※「ふるさとの食再発見週間」(5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) |
| 6 木 | チキンライス (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 | 精白米・精麦 | 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 | 566 | 758 |
| | ツナサラダ | まぐろの油づけ | | にんじん | 大根・きゅうり | さとう | ごま・ごま油・なたね油 | しょうゆ | 20.4 | 25.4 |
| | コーンスープ | ベーコン | | パセリ | とうもろこし・たまねぎ | | なたね油 | がらスープ・チキンコンソメ | | |
| | ショコラブッセ (中のみ) | | | | | ショコラブッセ(中のみ) | | | | |
| 7 金 | 麦ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・精麦 | | | 625 | 779 |
| | 魚のごまあげ | メルルーサ | | | しょうが | でんぶん・米粉 | なたね油・ごま | しょうゆ | 26.7 | 32.3 |
| | おひたし | | | 小松菜・にんじん | もやし | さとう | | しょうゆ | | |
| | とうふのみそ汁 | とうふ・油あげ・みそ | わかめ | ねぎ | たまねぎ | | | にぼし (だし) | | |
| 10 月 | 麦ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・精麦 | | | 579 | 738 |
| | ぶた肉と野菜のいためもの けんちん汁 | ぶた肉・みそ とうふ・油あげ | | にんじん・ねぎ にんじん・ねぎ | たまねぎ・キャベツ・しょうが | さとう こんにゃく | なたね油 | しょうゆ しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし) | 24.4 | 29.5 |
| | 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 | | 572 | 745 |
| 11 火 | 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 | 20.9 | 26.0 |
| | 夏みかんサラダ | | | | キャベツ・夏みかん・きゅうり・レモン | さとう | なたね油 | | | |
| | 麦ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・精麦 | | | 615 | 766 |
| | 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 | | |
| 13 木 | チンゲンサイのあえもの かえりアーモンド | | かえり | チンゲンサイ・にんじん | キャベツ | さとう さとう | ごま油 アーモンド | しょうゆ みりん・しょうゆ | 28.2 | 33.9 |
| | 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 | 571 | 731 |
| | スナップえんどうのサラダ | | | スナップえんどう・にんじん | キャベツ・とうもろこし | | | ドレッシング | | |
| | 中華スープ | うずらたまご・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 | 21.6 | 29.0 |
| | さつまいもチップ (小のみ) | | | | | さつまいもチップ(小のみ) | | | | |
| 黒豆とナッツ (中のみ) | | | | | | 黒豆とナッツ(中のみ) | | | | |
| 14 金 | 麦ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・精麦 | | | 589 | 735 |
| | 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 | | 23.3 | 28.2 |
| | 香りあえ | | | ブロッコリー・にんじん | キャベツ | | | ドレッシング | | |
| | 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) | | |
| 17 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) | 609 | 774 |
| | こうや豆腐のたまごとじ | とり肉・たまご・こうや豆腐 | | にんじん・さやいんげん | たまねぎ・しいたけ | さとう | | しょうゆ・けずりぶし (だし) | 29.6 | 36.2 |
| | 小松菜とキャベツのあえもの | | | 小松菜・にんじん | キャベツ | | | ドレッシング | | |
| 18 火 | コッペパン・牛乳 | | 牛乳 | | | コッペパン | | | 592 | 763 |
| | 春大根のポトフ | ぶた肉・ベーコン | | にんじん・パセリ | 大根・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・ぶどう酒・チキンコンソメ | 25.5 | 32.1 |
| | 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 | | |
| | あま夏みかん (小中のみ) | | | | あま夏みかん (小中のみ) | | | | | |
| 19 水 | 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・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 | 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 | 622 | 783 |
| | かんぴょうのサラダ | | こんぶ | にんじん | きゅうり・とうもろこし・かんぴょう | | | ドレッシング | 19.2 | 22.9 |
| 20 木 | 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 | 620 | 786 |
| | 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 | 23.8 | 29.6 |
| | ミニトマト | | | ミニトマト | | | | | | |
| 21 金 | 麦ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・精麦 | | | 582 | 730 |
| | じゃがいものそぼろ煮 | 牛肉・ぶた肉 | | 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 | 20.6 | 24.6 |
| | 春大根のあえもの | | くきわかめ | にんじん | 大根・きゅうり | | | ドレッシング | | |
| 小魚のあま酢煮 | | ちりめん | | | さとう | ごま | ボン酢 | | | |
| 24 月 | 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 | | | 612 | 761 |
| | ぶた肉とあつあげの煮もの | あつあげ・ぶた肉 | | にんじん さやいんげん | | こんにゃく・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) | 24.2 | 29.2 |
| | 小松菜ともやしのあえもの みかんジュース (小中のみ) | | | 小松菜・にんじん | もやし みかんジュース (小中のみ) | | | ドレッシング | | |
| 25 火 | コッペパン・牛乳 | | 牛乳 | | | コッペパン | | | 597 | 783 |
| | さごしのレモンソースかけ | さごし | | | レモン | でんぶん・さとう | なたね油 | しょうゆ | 27.5 | 36.1 |
| | そら豆の塩ゆで 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 水 | 麦ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・精麦 | | | 628 | 776 |
| | 八宝菜 | ぶた肉 うずらたまご・いか | | チンゲンサイ にんじん | キャベツ・たまねぎ・たけのこ しいたけ・しょうが | でんぶん | なたね油 | しょうゆ・チキンコンソメ | 28.2 | 33.3 |
| | 中華サラダ | | | にんじん | もやし・きゅうり・とうもろこし | | ごま | ドレッシング | | |
| 27 木 | チーズ (小中のみ) | | チーズ (小中のみ) | | | | | | | |
| | 小型コッペパン・牛乳 | | 牛乳 | | | コッペパン | | | 615 | 827 |
| | スパゲティミートソース | 牛肉・ぶた肉 ぶたレバー | 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 | 25.2 | 32.2 |
| アスパラガスのサラダ | | | アスパラガス・にんじん | きゅうり・とうもろこし | | | ドレッシング | | | |
| キウイフルーツ (小中のみ) | | | | | キウイフルーツ (小中のみ) | | | | | |
| 28 金 | 麦ごはん・あさりのつくだ煮 (小中のみ)・牛乳 | あさりのつくだ煮(小中のみ) | 牛乳 | | | 精白米・精麦 | | | 596 | 757 |
| | さばの梅煮 | さばの梅煮 | | | | | | | 25.5 | 31.9 |
| | きゅうりのあえもの | | | にんじん | きゅうり・キャベツ | | ごま | ドレッシング | | |
| 春大根のみそ汁 | とうふ・油あげ・みそ | | にんじん・ねぎ | 大根・たまねぎ | | | にぼし (だし) | | | |
| 31 月 | ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米 | | | 602 | 749 |
| | ぶたキムチ | ぶた肉 | | ねぎ・にんじん | たまねぎ・キャベツ・はくさいキムチ しょうが・にんにく | さとう | ごま油 | しょうゆ | 20.4 | 24.5 |
| | ナムル | | | ほうれん草・にんじん | もやし・きゅうり・きくらげ | | ごま | ドレッシング | | |
| 豆乳プリン (小中のみ) | | | | | | 豆乳プリン(小中のみ) | | | | |

5月学校給食栄養量 (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 | 脂肪エネルギー比 | mg | mg | mg | mg | μg | mg | mg | mg | g | g |
| 小学生 (中学年) | 602 | 24.3 | 18.3 | 27.4% | 346 | 96 | 2.4 | 3.1 | 250 | 0.55 | 0.54 | 34 | 4.6 | 2.3 |
| 中学生 | 763 | 29.9 | 21.7 | 25.6% | 380 | 119 | 3.3 | 3.9 | 293 | 0.73 | 0.64 | 42 | 6.0 | 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14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。



C 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



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) |
| 6 (木) | コッペパン りんごジャム (小中のみ)・牛乳 | | 牛乳 | | | コッペパン りんごジャム(小中のみ) | | 644 | 814 | |
| | チリコンカーン | 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 | | |
| | 切りばし大根のサラダ ヨーグルト (小中のみ) | | こんぶ ヨーグルト(小中のみ) | にんじん | きゅうり・切りばし大根・とうもろこし | さとう | なたね油 | しょうゆ | 25.3 | 31.0 |
| 7 (金) | チキンライス (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 | 精白米・精麦 | 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 | 566 | 758 |
| | ツナサラダ | まぐろの油づけ | | にんじん | 大根・きゅうり | さとう | ごま・ごま油・なたね油 | しょうゆ | | |
| | コーンスープ | 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 | 20.4 | 25.4 |
| | ショコラブッセ (中のみ) | | | | | ショコラブッセ(中のみ) | | | | |
| 10 (月) | 麦ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・精麦 | | | 625 | 779 |
| | 魚のごまあげ | メルルーサ | | | しょうが | でんぶん・米粉 | なたね油・ごま | しょうゆ | | |
| | おひたし | | | 小松菜・にんじん | もやし | さとう | | しょうゆ | 26.7 | 32.3 |
| | とうふのみそ汁 | とうふ・油あげ・みそ | わかめ | ねぎ | たまねぎ | | | にぼし (だし) | | |
| 11 (火) | 麦ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・精麦 | | | 579 | 738 |
| | ぶた肉と野菜のいためもの けんちん汁 | ぶた肉・みそ とうふ・油あげ | | にんじん・ねぎ にんじん・ねぎ | たまねぎ・キャベツ・しょうが | さとう | なたね油 | しょうゆ しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし) | 24.4 | 29.5 |
| | 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 | | 572 | 745 |
| 12 (水) | 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 | | |
| | 夏みかんサラダ | | | | キャベツ・夏みかん・きゅうり・レモン | さとう | なたね油 | | 20.9 | 26.0 |
| | 麦ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・精麦 | | | 615 | 766 |
| 13 (木) | マーボー豆腐 | とうふ・ぶた肉 みそ | | にんじん・ねぎ | たまねぎ・しいたけ・しょうが にんにく | でんぶん・さとう | なたね油・ごま油 | トマトケチャップ・しょうゆ・がらすープ チキンコンソメ・トウバンジャン | 28.2 | 33.9 |
| | チンゲンサイのあえもの かえりアーモンド | | かえり | チンゲンサイ・にんじん | キャベツ | さとう | ごま油 | しょうゆ みりん・しょうゆ | | |
| | 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 | 571 | 731 |
| | スナックえんどうのサラダ | | | スナックえんどう・にんじん | キャベツ・とうもろこし | | | ドレッシング | | |
| 14 (金) | 中華スープ | うずらたまご・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 | | |
| | さつまいもチップ (小のみ) | | | | | さつまいもチップ(小のみ) | | | 21.6 | 29.0 |
| | 黒豆とナッツ (中のみ) | | | | | | 黒豆とナッツ(中のみ) | | | |
| 17 (月) | 麦ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・精麦 | | | 589 | 735 |
| | 魚のごまみそソースかけ 香りあえ | 赤魚・みそ | | | しょうが キャベツ | でんぶん・さとう | なたね油・ごま | | | |
| | 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) | 23.3 | 28.2 |
| | えんどうごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | えんどう豆 | 精白米 | こんぶ (だし) | 609 | 774 |
| 18 (火) | こうや豆腐のたまごとし 小松菜とキャベツのあえもの | とり肉・たまご・こうや豆腐 | | にんじん・さやいんげん 小松菜・にんじん | たまねぎ・しいたけ キャベツ | さとう | | しょうゆ・けずりぶし (だし) ドレッシング | 29.6 | 36.2 |
| | コッペパン・牛乳 | | 牛乳 | | | コッペパン | | | 592 | 763 |
| | 春大根のポトフ ビーンズサラダ | ぶた肉・ベーコン | | にんじん・パセリ | 大根・たまねぎ・キャベツ・セロリ | じゃがいも | なたね油 | がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ | | |
| 19 (水) | あま夏みかん (小中のみ) | | | | | あま夏みかん (小中のみ) | | ドレッシング | 25.5 | 32.1 |
| | 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・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 | 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 | 622 | 783 |
| | かんぴょうのサラダ | | こんぶ | にんじん | きゅうり・とうもろこし・かんぴょう | | | ドレッシング | 19.2 | 22.9 |
| 21 (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 | がらすープ・しょうゆ チキンコンソメ・トウバンジャン | 620 | 786 |
| | 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 | 23.8 | 29.6 |
| | ミニトマト | | | ミニトマト | | | | | | |
| 24 (月) | 麦ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・精麦 | | | 582 | 730 |
| | じゃがいものそぼろ煮 | 牛肉・ぶた肉 | | 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 | | |
| | 春大根のあえもの 小魚のあま酢煮 | | くきわかめ ちりめん | にんじん | 大根・きゅうり | | | ドレッシング ポン酢 | 20.6 | 24.6 |
| 25 (火) | 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 | | | 612 | 761 |
| | ぶた肉とあつあげの煮もの | あつあげ・ぶた肉 | | にんじん さやいんげん | | こんにゃく・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) | | |
| | 小松菜ともやしのあえもの みかんジュース (小中のみ) | | | 小松菜・にんじん | もやし | | | ドレッシング | 24.2 | 29.2 |
| 26 (水) | コッペパン・牛乳 | | 牛乳 | | | コッペパン | | | 597 | 783 |
| | さごしのレモンソースかけ | さごし | | | レモン | でんぶん・さとう | なたね油 | しょうゆ | | |
| | そら豆の塩ゆで コンソメスープ | | | | そら豆 | | | | 27.5 | 36.1 |
| 27 (木) | 麦ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・精麦 | | | 628 | 776 |
| | 八宝菜 | ぶた肉 うずらたまご・いか | | チンゲンサイ にんじん | キャベツ・たまねぎ・たけのこ しいたけ・しょうが | でんぶん | なたね油 | しょうゆ・チキンコンソメ | | |
| | 中華サラダ | | | にんじん | もやし・きゅうり・とうもろこし | | ごま | ドレッシング | 28.2 | 33.3 |
| | チーズ (小中のみ) | | チーズ (小中のみ) | | | | | | | |
| 28 (金) | 小型コッペパン・牛乳 | | 牛乳 | | | コッペパン | | | 615 | 827 |
| | スパゲティミートソース | 牛肉・ぶた肉 ぶたレバー | 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 | | |
| | アスパラガスのサラダ キウイフルーツ (小中のみ) | | | アスパラガス・にんじん | きゅうり・とうもろこし | | | ドレッシング | 25.2 | 32.2 |
| 31 (月) | 麦ごはん・あさりのつくだ煮 (小中のみ)・牛乳 | あさりのつくだ煮(小中のみ) | 牛乳 | | | 精白米・精麦 | | | 596 | 757 |
| | さばの梅煮 | さばの梅煮 | | | | | | | | |
| | きゅうりのあえもの | | | にんじん | きゅうり・キャベツ | | ごま | ドレッシング | 25.5 | 31.9 |
| | 春大根のみそ汁 | とうふ・油あげ・みそ | | にんじん・ねぎ | 大根・たまねぎ | | | にぼし (だし) | | |

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) | 604 | 24.5 | 18.2 | 27.1% | 355 | 97 | 2.6 | 3.1 | 246 | 0.57 | 0.56 | 34 | 4.9 | 2.3 |
| 中学生 | 766 | 30.3 | 21.6 | 25.4% | 389 | 120 | 3.5 | 3.8 | 288 | 0.75 | 0.66 | 42 | 6.4 | 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。

※「ふるさとの食再発見週間」(5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。





5月分学校給食献立表

| 日 曜 | 献立名 | 使用する食品名 | | | | | | 調味料他 | 栄養価 | |
|-------------|---------------------------|---------------------------|---------------------|--------------------|--------------------------------|-------------------------|------------------|---|--------------|-----------|
| | | (赤) おもに体をつくるもの | | (緑) おもに体の調子を整えるもの | | (黄) おもにエネルギーのもとになるもの | | | 小学生 | 中学生 |
| | | おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品 | おもに無機質 牛乳・小魚・海そう | おもにカロテン 緑黄色野菜 | おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物 | おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう | おもに脂質 油脂類・種実類 | | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) |
| 6 (木) | 麦ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・精麦 | | | 625 | 779 |
| | 魚のごまあげ | メルルーサ | | | しょうが | でんぶん・米粉 | なたね油・ごま | しょうゆ | | |
| | おひたし | | | 小松菜・にんじん | もやし | さとう | | しょうゆ | 26.7 | 32.3 |
| | とうふのみそ汁 | とうふ・油あげ・みそ | わかめ | ねぎ | たまねぎ | | | にぼし(だし) | | |
| 7 (金) | 麦ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・精麦 | | | 579 | 738 |
| | ぶた肉と野菜のいためもの | ぶた肉・みそ | | にんじん・ねぎ | たまねぎ・キャベツ・しょうが | さとう | なたね油 | しょうゆ | | |
| | けんちん汁 | とうふ・油あげ | | にんじん・ねぎ | | こんにゃく | | しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし) | 24.4 | 29.5 |
| 10 (月) | 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 | | 572 | 745 |
| | 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 | | |
| | 夏みかんサラダ | | | | キャベツ・夏みかん・きゅうり・レモン | さとう | なたね油 | | 20.9 | 26.0 |
| 11 (火) | 麦ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・精麦 | | | 615 | 766 |
| | マーボー豆腐 | とうふ・ぶた肉 みそ | | にんじん・ねぎ | たまねぎ・しいたけ・しょうが にんにく | でんぶん・さとう | なたね油・ごま油 | トマトケチャップ・しょうゆ・がらすープ チキンコンソメ・トウバンジャン | | |
| | 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 | 28.2 | 33.9 |
| | 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 | | |
| 12 (水) | 中華風たきごみおこわ・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 | 570 | 730 |
| | スナッペンどりのサラダ | | | スナッペンどり・にんじん | キャベツ・とうもろこし | | | ドレッシング | | |
| | 中華スープ | うずらたまご・ハム | | チンゲンサイ | たまねぎ・きくらげ | | なたね油・ごま油 | がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ | | |
| | さつまいもチップ(小のみ) | | | | | | | | 21.5 | 29.0 |
| 13 (木) | 麦ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・精麦 | | | 589 | 735 |
| | 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 | | | |
| | 香りあえ | | | ブロッコリー・にんじん | キャベツ | | | ドレッシング | 23.3 | 28.2 |
| | 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) | | |
| 14 (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) | 609 | 773 |
| | 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) | | |
| | 小松菜とキャベツのあえもの | | | 小松菜・にんじん | キャベツ | | | ドレッシング | 29.6 | 36.1 |
| 17 (月) | コッペパン・牛乳 | | 牛乳 | | | コッペパン | | | 592 | 763 |
| | 春大根のポトフ | ぶた肉・ベーコン | | にんじん・パセリ | 大根・たまねぎ・キャベツ・セロリ | じゃがいも | なたね油 | がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ | | |
| | 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 | 25.5 | 32.1 |
| | あま夏みかん(小中のみ) | | | | あま夏みかん(小中のみ) | | | | | |
| 18 (火) | 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・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 | 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 | 622 | 783 |
| | かんぴょうのサラダ | | こんぶ | にんじん | きゅうり・とうもろこし・かんぴょう | | | ドレッシング | 19.2 | 22.9 |
| 19 (水) | 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 | 620 | 786 |
| | 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 | 23.8 | 29.6 |
| | ミニトマト | | | ミニトマト | | | | | | |
| 20 (木) | 麦ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・精麦 | | | 582 | 730 |
| | じゃがいものそぼろ煮 | 牛肉・ぶた肉 | | 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 | | |
| | 春大根のあえもの | | くきわかめ | にんじん | 大根・きゅうり | | | ドレッシング | 20.6 | 24.6 |
| 21 (金) | 小魚のあま酢煮 | | ちりめん | | | さとう | ごま | ボン酢 | | |
| | 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 | | | 612 | 761 |
| | ぶた肉とあつあげの煮もの | あつあげ・ぶた肉 | | にんじん さやいんげん | | こんにゃく・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) | | |
| 24 (月) | 小松菜ともやしのあえもの | | | 小松菜・にんじん | もやし | | | ドレッシング | 24.2 | 29.2 |
| | みかんジュース(小中のみ) | | | | みかんジュース(小中のみ) | | | | | |
| | コッペパン・牛乳 | | 牛乳 | | | コッペパン | | | 597 | 783 |
| 25 (火) | さごしのレモンソースかけ | さごし | | | レモン | でんぶん・さとう | なたね油 | しょうゆ | | |
| | そら豆の塩ゆで | | | | そら豆 | | | | 27.5 | 36.1 |
| | 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 | | |
| 26 (水) | 麦ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・精麦 | | | 628 | 776 |
| | 八宝菜 | ぶた肉 うずらたまご・いか | | チンゲンサイ にんじん | キャベツ・たまねぎ・たけのこ しいたけ・しょうが | でんぶん | なたね油 | しょうゆ・チキンコンソメ | | |
| | 中華サラダ | | | にんじん | もやし・きゅうり・とうもろこし | | ごま | ドレッシング | 28.2 | 33.3 |
| | チーズ(小中のみ) | | チーズ(小中のみ) | | | | | | | |
| 27 (木) | 小型コッペパン・牛乳 | | 牛乳 | | | コッペパン | | | 618 | 815 |
| | スパゲティミートソース | 牛肉・ぶた肉 ぶたレバー | 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 | | |
| | アスパラガスのサラダ | | | アスパラガス・にんじん | きゅうり・とうもろこし | | | ドレッシング | 26.0 | 33.5 |
| 28 (金) | キウイフルーツ(小中のみ) | | | | キウイフルーツ(小中のみ) | | | | | |
| | 麦ごはん あさりのつくだ煮(小中のみ)・牛乳 | あさりのつくだ煮(小中のみ) | 牛乳 | | | 精白米・精麦 | | | 596 | 757 |
| | さばの梅煮 | さばの梅煮 | | | | | | | | |
| | きゅうりのあえもの | | | にんじん | きゅうり・キャベツ | | ごま | ドレッシング | 25.5 | 31.9 |
| 31 (月) | 春大根のみそ汁 | とうふ・油あげ・みそ | | にんじん・ねぎ | 大根・たまねぎ | | | にぼし(だし) | | |
| | ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米 | | | 602 | 749 |
| | ぶたキムチ | ぶた肉 | | ねぎ・にんじん | たまねぎ・キャベツ・はくさいキムチ しょうが・にんにく | さとう | ごま油 | しょうゆ | | |
| 31 (月) | ナムル | | | ほうれん草・にんじん | もやし・きゅうり・きくらげ | | ごま | ドレッシング | 20.4 | 24.5 |
| | 豆乳プリン(小中のみ) | | | | | 豆乳プリン(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) | 612 | 766 |
| 切りぼし大根のあえもの | | こんぶ | にんじん | きゅうり・切りぼし大根・とうもろこし | | | ドレッシング | 25.4 | 30.7 | |
| 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 | | | | |

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 | 脂肪エネルギー比 | mg | mg | mg | mg | μg | mg | mg | mg | g | g |
| 小学生(中学年) | 605 | 24.5 | 18.2 | 27.1% | 349 | 96 | 2.5 | 3.1 | 253 | 0.55 | 0.55 | 34 | 4.7 | 2.3 |
| 中学生 | 763 | 30.2 | 21.3 | 25.2% | 382 | 120 | 3.3 | 3.9 | 297 | 0.73 | 0.64 | 41 | 6.1 | 2.8 |

※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



5月分学校給食献立表

令和3年5月1日
高松市教育委員会
(公財)高松市学校給食会

| 日 曜 | 献立名 | 使用する食品名 | | | | | | 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) |
| 6 (木) | 麦ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・精麦 | | | 598 | 746 |
| | 豆あじの三ばい | | 豆あじ粉つき | | | さとう | なたね油 | しょうゆ | | |
| | たくあんあえ | | | さやいんげん | もやし・たくあん | | ごま | しょうゆ | 22.0 | 26.2 |
| | ふしめん汁 | 油あげ・みそ | | にんじん・ねぎ | えのきたけ | ふしめん | | にぼし(だし) | | |
| 7 (金) | 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 | | | 557 | 722 |
| | チリコンカン | ぶた肉・金時豆 | | にんじん・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 チキンコンソメ・チリパウダー | 21.5 | 27.0 |
| | コールスローサラダ | | | | キャベツ・きゅうり・とうもろこし | さとう | なたね油 | | | |
| 10 (月) | 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・こんぶ(だし) | 573 | 679 |
| | 切りぼし大根のふくめ煮 | てんぷら・油あげ | | にんじん・さやいんげん | 切りぼし大根 | 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・みそ | わかめ | にんじん | たまねぎ | | | にぼし(だし) | 22.2 | 26.0 |
| | 小夏 | | | | 小夏 | | | | | |
| 11 (火) | 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 | | | 589 | 729 |
| | あつあげとたけのこの煮もの | ぶた肉・あつあげ | | にんじん | たけのこ・ごぼう・しめじ・えだ豆 しょうが | さとう | なたね油・ごま油 | しょうゆ | 25.3 | 29.9 |
| | キャベツのこんぶあえ | | こんぶ | | もやし・キャベツ | | ごま | しょうゆ | | |
| 12 (水) | 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 | | 592 | 729 |
| | 野菜のスープ煮 | とり肉・白いんげん豆 | | チンゲンサイ・にんじん | たまねぎ・エリンギ | マカロニ | | がらすープ・チキンコンソメ | 22.8 | 27.7 |
| | 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 | | | |
| 13 (木) | 麦ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・精麦 | | | 611 | 755 |
| | 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 | たまねぎ・えだ豆・ほししいたけ しょうが・にんにく | さとう・でんぷん | ごま油 | しょうゆ | | |
| | 春大根のあえもの | | | にんじん | 大根・きゅうり・とうもろこし | | | ドレッシング | 24.5 | 28.8 |
| | ヨーグルト | | ヨーグルト | | | | | | | |
| 14 (金) | 麦ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・精麦 | | | 599 | 766 |
| | さばの塩焼き | さば | | | | | | | | |
| | ゆかりあえ | | | 小松菜・にんじん | もやし | | | しょうゆ・赤じそ粉 | 25.8 | 32.6 |
| | 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) | | |
| 17 (月) | コッペパン・牛乳 | | 牛乳 | | | コッペパン | | | 632 | 808 |
| | ポークチャウダー | ベーコン・ぶた肉 | 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 | | |
| | かみかみサラダ | するめ | | にんじん | れんこん・きゅうり・とうもろこし | さとう | ごま・ごま油 | しょうゆ | 25.6 | 31.3 |
| | 小魚入りアーモンド | | | | | | 小魚入りアーモンド | | | |
| 18 (火) | えんどうごはん・牛乳 | えんどう豆 | 牛乳 | | | 精白米 | | こんぶ(だし) | 583 | 829 |
| | こうやどうふの煮もの | ぶた肉・こうやどうふ | | にんじん | たまねぎ・えだ豆・ほししいたけ | さとう | なたね油 | しょうゆ | | |
| | おかかあえ | かつおぶし | | 小松菜 | もやし | | | しょうゆ | 26.7 | 33.6 |
| | ココアワッフル(中のみ) | | | | | ココアワッフル(中のみ) | | | | |
| 19 (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 | もやし・キャベツ・とうもろこし 太ねぎ・きくらげ・にんにく | 中華そば・さとう | ごま油 | がらすープ・しょうゆ 中華スーベネリ状 | 601 | 762 |
| | 小えびのからあげ | | 小えび粉つき | | | | なたね油 | | 28.1 | 35.0 |
| | ミニトマト | | | ミニトマト | | | | | | |
| 20 (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 | 591 | 753 |
| | 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・でんぷん | なたね油 | しょうゆ | 20.3 | 24.3 |
| | 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 | | |
| 21 (金) | 麦ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・精麦 | | | 639 | 809 |
| | あつあげとチンゲンサイのみそいため | 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・ほししいたけ しょうが・にんにく | さとう・でんぷん | ごま油 | しょうゆ・チキンコンソメ トウバンジャン | | |
| | ごまドレッシングあえ | | | にんじん | きゅうり・とうもろこし・切りぼし大根 | さとう | ごま・ごま油 | しょうゆ | 26.4 | 33.0 |
| | 納豆 | 納豆 | | | | | | | | |
| 24 (月) | 小型コッペパン・牛乳 | | 牛乳 | | | コッペパン | | | 536 | 717 |
| | 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 | 20.8 | 26.8 |
| | イタリアンサラダ | | | にんじん | れんこん・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 | | |
| 25 (火) | 麦ごはん・ひじきのり・牛乳 | | 牛乳・ひじきのり | | | 精白米・精麦 | | | 663 | 840 |
| | さごしのお茶あげ | さごし | | 茶 | | でんぷん・米粉 | なたね油 | | | |
| | ごま酢あえ | | | にんじん | きゅうり・切りぼし大根 | さとう | ごま | しょうゆ | 26.0 | 32.9 |
| | 新たまねぎのみそ汁 | 油あげ・みそ | わかめ | にんじん・ねぎ | たまねぎ | | | にぼし(だし) | | |
| 26 (水) | コッペパン・牛乳 | | 牛乳 | | | コッペパン | | | 595 | 757 |
| | 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 | | |
| | アスパラガスのサラダ | | | アスパラガス | キャベツ・とうもろこし | | | ドレッシング | 23.7 | 29.5 |
| 27 (木) | みかんジュース | | | | みかんジュース | | | | | |
| | 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 | 589 | 681 |
| | ナムル | | | 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 | | |
| | とうふとコーンのスープ | とうふ・たまご ベーコン | | ねぎ | とうもろこし・たまねぎ | でんぷん | ごま油 | がらすープ・しょうゆ チキンコンソメ | 20.4 | 23.6 |
| 28 (金) | 黒ごまプリン | | | | | 黒ごまプリン | | | | |
| | 麦ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・精麦 | | | 663 | 821 |
| | とり肉のからあげ | とり肉 | | | | でんぷん・米粉 | なたね油 | しょうゆ・ガーリックパウダー | | |
| 31 (月) | 中華いため | とうふ・ぶた肉 | | チンゲンサイ にんじん・にら | たまねぎ・たけのこ・しょうが | でんぷん | なたね油・ごま油 | しょうゆ・チキンコンソメ | 27.4 | 33.3 |
| | 日向夏ゼリー | | | | | 日向夏ゼリー | | | | |
| 31 (月) | 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 | 玉ねぎ・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 | がらすープ・ぶどう酒・ウスターソース チキンコンソメ・からし | 652 | 805 |
| | 海そうサラダ | | 海そうミックス | | きゅうり・キャベツ・とうもろこし | | | ドレッシング | | |
| | チーズ(小のみ) | | チーズ(小のみ) | | | | | | 21.5 | 24.4 |
| | ヨーグルト(中のみ) | | ヨーグルト(中のみ) | | | | | | | |

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) | 604 | 23.9 | 19.3 | 364 | 92 | 2.6 | 3.1 | 210 | 0.54 | 0.56 | 26 | 4.9 | 2.2 |
| 中学生 | 762 | 29.2 | 22.6 | 400 | 111 | 3.4 | 3.9 | 240 | 0.71 | 0.65 | 31 | 6.3 | 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25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) |
| 6 (木) | コッペパン・マーメイド・牛乳 | | 牛乳 | | | コッペパン・マーメイド | | | 557 | 722 |
| | チリコンカン | ぶた肉・金時豆 | | にんじん・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 チキンコンソメ・チリパウダー | 21.5 | 27.0 |
| | コールスローサラダ | | | | キャベツ・きゅうり・とうもろこし | さとう | なたね油 | | | |
| 7 (金) | 麦ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・精麦 | | | 598 | 746 |
| | 豆あじの三ばい | | 豆あじ粉つき | | | さとう | なたね油 | しょうゆ | | |
| | たくあんあえ | | | さやいんげん | もやし・たくあん | | ごま | しょうゆ | 22.0 | 26.2 |
| | ふしめん汁 | 油あげ・みそ | | にんじん・ねぎ | えのきたけ | ふしめん | | にぼし(だし) | | |
| 10 (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 | | | 589 | 729 |
| | あつあげとたけのこの煮もの | ぶた肉・あつあげ | | にんじん | たけのこ・ごぼう・しめじ・えだ豆 しょうが | さとう | なたね油・ごま油 | しょうゆ | 25.3 | 29.9 |
| | キャベツのこんぶあえ | | こんぶ | | もやし・キャベツ | | ごま | しょうゆ | | |
| 11 (火) | 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・こんぶ(だし) | 573 | 679 |
| | 切りほし大根のふくめ煮 | てんぷら・油あげ | | にんじん・さやいんげん | 切りほし大根 | 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・みそ | わかめ | にんじん | たまねぎ | | | にぼし(だし) | 22.2 | 26.0 |
| | 小夏 | | | | 小夏 | | | | | |
| 12 (水) | 麦ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・精麦 | | | 611 | 755 |
| | 焼きとうふのみそそぼろ煮 | 焼きとうふ・ぶた肉 みそ | | にんじん | たまねぎ・えだ豆・ほししいたけ しょうが・にんにく | さとう・でんぶん | ごま油 | しょうゆ | 24.5 | 28.8 |
| | 春大根のあえもの | | | にんじん | 大根・きゅうり・とうもろこし | | | ドレッシング | | |
| | ヨーグルト | | ヨーグルト | | | | | | | |
| 13 (木) | 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 | | 592 | 729 |
| | 野菜のスープ煮 | とり肉・白いんげん豆 | | チンゲンサイ・にんじん | たまねぎ・エリンギ | マカロニ | | がらスープ・チキンコンソメ | 22.8 | 27.7 |
| | 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 | | | |
| 14 (金) | コッペパン・牛乳 | | 牛乳 | | | コッペパン | | | 632 | 808 |
| | ポークチャウダー | ベーコン・ぶた肉 | 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 | | |
| | かみかみサラダ | するめ | | にんじん | れんこん・きゅうり・とうもろこし | さとう | ごま・ごま油 | しょうゆ | 25.6 | 31.3 |
| | 小魚入りアーモンド | | | | | | 小魚入りアーモンド | | | |
| 17 (月) | 麦ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・精麦 | | | 599 | 766 |
| | さばの塩焼き | さば | | | | | | | | |
| | ゆかりあえ | | | 小松菜・にんじん | もやし | | | しょうゆ・赤じそ粉 | 25.8 | 32.6 |
| | 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) | | |
| 18 (火) | 小型コッペパン・牛乳 | | 牛乳 | | | コッペパン | | | 536 | 717 |
| | ひじきスパゲティ | まぐろの油つけ・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 | 20.8 | 26.8 |
| | イタリアンサラダ | | | にんじん | れんこん・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 | | |
| 19 (水) | 麦ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・精麦 | | | 639 | 809 |
| | あつあげとチンゲンサイのみそいため | 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・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・チキンコンソメ トウバンジャン | 26.4 | 33.0 |
| | ごまドレッシングあえ | | | にんじん | きゅうり・とうもろこし・切りほし大根 | さとう | ごま・ごま油 | しょうゆ | | |
| | 納豆 | 納豆 | | | | | | | | |
| 20 (木) | 麦ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・精麦 | | | 663 | 821 |
| | とり肉のからあげ | とり肉 | | | | でんぶん・米粉 | なたね油 | しょうゆ・ガーリックパウダー | 27.4 | 33.3 |
| | 中華いため | とうふ・ぶた肉 | | チンゲンサイ にんじん・にら | たまねぎ・たけのこ・しょうが | でんぶん | なたね油・ごま油 | しょうゆ・チキンコンソメ | | |
| | 日向夏ゼリー | | | | | 日向夏ゼリー | | | | |
| 21 (金) | 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 | もやし・キャベツ・とうもろこし 太ねぎ・きくらげ・にんにく | 中華そば・さとう | ごま油 | がらスープ・しょうゆ 中華スープねり状 | 601 | 762 |
| | 小えびのからあげ | | 小えび粉つき | | | | なたね油 | | 28.1 | 35.0 |
| | ミニトマト | | | ミニトマト | | | | | | |
| 24 (月) | えんどうごはん・牛乳 | えんどう豆 | 牛乳 | | | 精白米 | | こんぶ(だし) | 583 | 829 |
| | こうやとうふの煮もの | ぶた肉・こうやとうふ | | 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 | | |
| | おかかあえ | かつおぶし | | 小松菜 | もやし | | | しょうゆ | 26.7 | 33.6 |
| | ココアワッフル(中のみ) | | | | | ココアワッフル(中のみ) | | | | |
| 25 (火) | コッペパン・牛乳 | | 牛乳 | | | コッペパン | | | 595 | 757 |
| | 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 | 23.7 | 29.5 |
| | アスパラガスのサラダ | | | アスパラガス | キャベツ・とうもろこし | | | ドレッシング | | |
| | みかんジュース | | | | みかんジュース | | | | | |
| 26 (水) | 麦ごはん・ひじきのり・牛乳 | | 牛乳・ひじきのり | | | 精白米・精麦 | | | 663 | 840 |
| | さごしのお茶あげ | さごし | | 茶 | | でんぶん・米粉 | なたね油 | | 26.0 | 32.9 |
| | ごま酢あえ | | | にんじん | きゅうり・切りほし大根 | さとう | ごま | しょうゆ | | |
| | 新たまねぎのみそ汁 | 油あげ・みそ | わかめ | にんじん・ねぎ | たまねぎ | | | にぼし(だし) | | |
| 27 (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 | 玉ねぎ・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・ぶどう酒・ウスターソース チキンコンソメ・からし | 652 | 805 |
| | 海そうサラダ | | 海そうミックス | | きゅうり・キャベツ・とうもろこし | | | ドレッシング | 21.5 | 24.4 |
| | チーズ(小のみ) | | チーズ(小のみ) | | | | | | | |
| | ヨーグルト(中のみ) | | ヨーグルト(中のみ) | | | | | | | |
| 28 (金) | 梅ちりめんごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米 | | 梅ちりめんごはんのもと | 591 | 753 |
| | 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・でんぶん | なたね油 | しょうゆ | 20.3 | 24.3 |
| | 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 | | |
| 31 (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 | 589 | 681 |
| | ナムル | | | 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 | | |
| | とうふとコーンのスープ | とうふ・たまご ベーコン | | ねぎ | とうもろこし・たまねぎ | でんぶん | ごま油 | がらスープ・しょうゆ チキンコンソメ | 20.4 | 23.6 |
| | 黒ごまプリン | | | | | 黒ごまプリン | | | | |

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 | 脂肪エネルギー比 | mg | mg | mg | mg | μg | mg | mg | mg | g | g |
| 小学生(中学年) | 604 | 23.9 | 19.3 | 28.7% | 364 | 92 | 2.6 | 3.1 | 210 | 0.54 | 0.56 | 26 | 4.9 | 2.2 |
| 中学生 | 762 | 29.2 | 22.6 | 26.7% | 400 | 111 | 3.4 | 3.9 | 240 | 0.71 | 0.65 | 31 | 6.3 | 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26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。





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) |
| 6 (木) | 麦ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・精麦 | | | 634 | 791 |
| | ぶた肉と野菜のみそいため | ぶた肉・みそ | | にんじん・ねぎ | キャベツ・たまねぎ・エリンギ・しょうが | さとう | なたね油 | しょうゆ | | |
| | ビーフンサラダ | | | 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 | 24.5 | 29.2 |
| | ミックスナッツ | | | | | | ミックスナッツ | | | |
| 7 (金) | きなこ茶あげパン (小) | 青大豆きなこ | | 茶 | | コッペパン・さとう | なたね油 | | 572 | 708 |
| | コッペパン・手作りいちごジャム (中) | | | | いちご・レモン | コッペパン・さとう | | | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| | 肉だんごのスープ煮 夏みかんサラダ | 肉だんご | | にんじん・チンゲンサイ | たまねぎ・たけのこ・ほしほし・しょうが キャベツ・夏みかん・きゅうり・レモン | はるさめ さとう | なたね油 なたね油 | がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ | 20.8 | 24.1 |
| 10 (月) | ハヤシライス (麦ごはん)・牛乳 | 牛肉・ぶたレバー | 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・がらすープ・ウスターソース ぶどう酒・チキンコンソメ・からし | 699 | 878 |
| | かんぴょうのサラダ | | こんぶ | 小松菜・にんじん | とうもろこし・かんぴょう | さとう | ごま・ごま油 | しょうゆ | 24.2 | 28.8 |
| | チーズ | | チーズ | | | | | | | |
| 11 (火) | 中華風たきこみおこわ・牛乳 | 焼きぶた | 牛乳 | にんじん | たけのこ・えだ豆 | 精白米・もち米・さとう | ごま油 | しょうゆ | 594 | 695 |
| | むししゅうまい | しゅうまい | | | | | | | | |
| | スナッペンえんどうのサラダ | さきみ油つけ | | スナッペンえんどう・にんじん | キャベツ・とうもろこし | さとう | ごま油 | しょうゆ | 24.0 | 27.6 |
| | たまごとトマトのスープ | たまご・ベーコン | | トマト・にんじん・ねぎ | たまねぎ | でんぶん | ごま油 | がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ | | |
| 12 (水) | 麦ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・精麦 | | | 594 | 750 |
| | あじの香味ソースかけ | あじ | | ねぎ | しょうが | さとう・でんぶん | ごま油 | しょうゆ | | |
| | ひじきとあつあげのあえもの キャベツのみそ汁 | あつあげ | ひじき | にんじん | キャベツ・きゅうり | さとう | ごま | しょうゆ | 28.4 | 33.8 |
| | 油あげ・みそ | | ねぎ | | キャベツ・たまねぎ | | | にぼし (だし) | | |
| 13 (木) | えんどうごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米 | | こんぶ (だし) | 586 | 745 |
| | きびなごのからあげ | | きびなご粉つき | | | | なたね油 | | | |
| | 小松菜とキャベツのごまあえ | | | 小松菜・にんじん | キャベツ | さとう | ごま・ごま油 | しょうゆ | 24.7 | 29.9 |
| | こうやどうふのうま煮 | こうやどうふ | | 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) | | |
| 14 (金) | コッペパン・手作りいちごジャム (小) | | | | いちご・レモン | コッペパン・さとう | | | 601 | 768 |
| | きなこ茶あげパン (中) | 青大豆きなこ | | 茶 | | コッペパン・さとう | なたね油 | | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| | 春野菜のポトフ ビーンズサラダ | ぶた肉・ベーコン | | にんじん | 大根・たまねぎ・キャベツ・セロリ | じゃがいも | なたね油 | がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ | 26.9 | 33.8 |
| 17 (月) | ピラフ・牛乳 | ベーコン | 牛乳 | にんじん | たまねぎ・えだ豆 | 精白米 | バター・なたね油 | ぶどう酒・チキンコンソメ | 655 | 785 |
| | とり肉のマッシュポテト焼き | とり肉・ベーコン | 粉チーズ | パセリ | | マッシュポテト | マヨネーズ | ぶどう酒 | | |
| | トマトドレッシングあえ | | | | きゅうり・キャベツ・とうもろこし | さとう | なたね油 | トマトケチャップ・しょうゆ | 25.7 | 30.5 |
| | マカロニスープ | 白いんげん豆・ハム | | にんじん | たまねぎ・セロリ | マカロニ | | がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ | | |
| 18 (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 | 中華そば・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 | 611 | 774 |
| | 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 | 28.1 |
| | ミニトマト | | | ミニトマト | | | | | | |
| 19 (水) | 麦ごはん・ひじきのり・牛乳 | | 牛乳・ひじきのり | | | 精白米・精麦 | | | 608 | 764 |
| | 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 | | |
| | チンゲンサイのいためもの キウイフルーツ | まぐろの油つけ | | チンゲンサイ | もやし・しめじ | | なたね油 | しょうゆ | 21.0 | 25.0 |
| | キウイフルーツ | | | | キウイフルーツ | | | | | |
| 20 (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 ぶたレバー・みそ | | にんじん・ねぎ | たまねぎ・しいたけ・しょうが にんにく | でんぶん・さとう | なたね油・ごま油 | トマトケチャップ・しょうゆ・がらすープ チキンコンソメ・トウバンジャン | 655 | 819 |
| | 中華あえ | | | チンゲンサイ・にんじん | キャベツ・きくらげ | さとう | ごま油 | しょうゆ | | |
| | かえりアーモンド みかんジュース | | かえり | | | さとう | アーモンド | みりん・しょうゆ | 27.6 | 33.4 |
| 21 (金) | コッペパン・牛乳 | | 牛乳 | | | コッペパン | | | 608 | 781 |
| | さごしのレモンソースかけ | さごし | | | レモン | さとう・でんぶん | | しょうゆ・みりん | | |
| | ちょうちよマカロニのサラダ チャウダー | 白いんげん豆・ベーコン | 牛乳 | にんじん | キャベツ・きゅうり・とうもろこし たまねぎ | マカロニ・さとう じゃがいも・コーンスターチ | バター | がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ | 29.4 | 36.5 |
| 24 (月) | 麦ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・精麦 | | | | |
| | とり肉の梅照り焼き | とり肉 | | | 梅肉 | さとう・でんぶん | | しょうゆ・みりん | 613 | 794 |
| | 大豆の五目煮 | 大豆・牛肉・油あげ | 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 | 25.9 | 32.6 |
| | 春大根のおかかあえ | かつおぶし | くきわかめ | にんじん | 大根・きゅうり | さとう | | しょうゆ | | |
| 25 (火) | 食パン (袋入り)・牛乳 | | 牛乳 | | | 食パン (袋入り) | | | | |
| | 海の幸スパゲティ | あさり・いか・えび ベーコン・ぶたレバー | 粉チーズ | トマト・にんじん | たまねぎ・エリンギ・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・とうがらし | 664 | 836 |
| | アーモンドあえ | | | ほうれん草 | キャベツ・もやし | さとう | アーモンド・なたね油 | しょうゆ | 29.8 | 36.7 |
| | そら豆のカレーあげ | | | そら豆 | | でんぶん | なたね油 | カレー粉 | | |
| 26 (水) | 麦ごはん・あさりの佃煮・牛乳 | あさりのつくだ煮 | 牛乳 | | | 精白米・精麦 | | | 611 | 774 |
| | かつおのたつたあげ | かつおたたあげ | | | | | なたね油 | | | |
| | 小松菜ともやしのあえもの 春大根のみそ汁 | とうふ・油あげ・みそ | | 小松菜 | もやし・きゅうり・えのきたけ 大根・たまねぎ・しめじ | さとう | ごま・ごま油 | しょうゆ | 27.5 | 33.4 |
| | にぼし (だし) | | | | | | | | | |
| 27 (木) | ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米 | | | | |
| | ポークチャップ | ぶた肉 | | | たまねぎ・エリンギ | さとう・でんぶん | なたね油 | トマトケチャップ・ウスターソース・ぶどう酒 | 712 | 886 |
| | アスパラガスのサラダ | | | アスパラガス・にんじん | キャベツ・とうもろこし | さとう | なたね油 | | | |
| | コンソメスープ | うずらたまご 白いんげん豆・ベーコン | | にんじん | たまねぎ・セロリ | | なたね油 | がらすープ・チキンコンソメ しょうゆ | 27.7 | 33.9 |
| 28 (金) | ココアワッフル | | | | | ココアワッフル | | | | |
| | 他人どんぶり (麦ごはん)・牛乳 | たまご・牛肉 | 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) | 659 | 834 |
| | 切りほし大根のあえもの お茶ビーンズ | まぐろの油つけ | こんぶ | にんじん | きゅうり・切りほし大根・とうもろこし | さとう | ごま油 | しょうゆ | 25.5 | 30.8 |
| 31 (月) | 麦ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・精麦 | | | | |
| | 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 | トマトケチャップ・しょうゆ・ガーリックパウダー | 569 | 720 |
| | 香りあえ | | | にんじん | もやし・キャベツ・すだち | さとう | ごま | しょうゆ | | |
| | わかたけ汁 | | わかめ | ねぎ | たまねぎ・たけのこ | | | しょうゆ・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし) | 20.7 | 25.0 |

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 | 脂肪エネルギー比 | mg | mg | mg | mg | μg | mg | mg | mg | g | g |
| 小学生 (中学年) | 625 | 25.4 | 19.5 | 28.0% | 337 | 92 | 2.8 | 3.2 | 333 | 0.54 | 0.58 | 31 | 4.8 | 2.2 |
| 中学生 | 783 | 30.7 | 22.5 | 25.9% | 365 | 110 | 3.5 | 4.0 | 396 | 0.69 | 0.67 | 38 | 6.2 | 2.8 |

▼さらに詳しい情報はここから▼



高松市
学校給食会



給食献立と
食材産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。
 ※食物アレルギー等で対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお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。
 ※25日食パン (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」(5月31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。