



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	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	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	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	571	731	
	スナッペンどうのサラダ 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)	スナッペンどう・にんじん うずらたまご・ハム		スナッペンどう・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	はるさめ さつまいもチップ(小のみ)	なたね油・ごま油 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		ブロッコリー・にんじん にんじん・ねぎ	しょうが 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	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	ごま油	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	こんにゃく 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 ミックスビーンズ		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 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	622	783	
	かんぴょうのサラダ		こんにゃく	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	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 ミニトマト	なたね油	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 ドレッシング	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 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	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	でんぶん	なたね油 ごま	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	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	25.5	31.9	
27 (木)	麦ごはん・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	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		612	766	
	切りほし大根のあえもの お茶ビーンズ		こんにゃく	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	24.9	29.7	

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	24.4	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。

※25日食パン (袋入り) については、アレルゲンが異なりますので詳しい資料が必要な方は、学校へお問い合わせください。

※「ふるさとの食再発見週間」(5月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(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 (月)	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	27.1%	350	97	2.5	3.1	253	0.54	0.54	34	4.7	2.3
中学生	765	30.1	21.4	25.2%	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。

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

※「ふるさとの食再発見週間」(5月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

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	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	たまねぎ・キャベツ・しょうが	さとう	なたね油	しょうゆ	24.4	29.5
	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
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				
	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	615	766
12 水	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	28.2	33.9
						さとう	アーモンド	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
	スナッフえんどうのサラダ			スナッフえんどう・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		
	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)					
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)		
	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
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		
	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	27.5	36.1
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 チーズ (小中のみ)		チーズ (小中のみ)	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
27 木	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 キウイフルーツ (小中のみ)			ドレッシング	25.2	32.2
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								
	きゅうりのあえもの 春大根のみそ汁	とうふ・油あげ・みそ		にんじん にんじん・ねぎ	きゅうり・キャベツ 大根・たまねぎ		ごま	ドレッシング	25.5	31.9
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		
	ナムル 豆乳プリン (小中のみ)			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

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				
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	615	766
	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	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
14 (金)	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		
	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			ドレッシング 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		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				
	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	592	763
19 (水)	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)					
	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
21 (金)	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
	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
24 (月)	ミニトマト			ミニトマト						
	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		
25 (火)	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
	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 小松菜ともやしのあえもの みかんジュース (小中のみ)	あつあげ・ぶた肉		にんじん さやいんげん 小松菜・にんじん	キャベツ・たまねぎ・たけのこ しいたけ・しょうが	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
26 (水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	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	597	783
	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				
	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	628	776
	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				
	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	615	827
	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 キウイフルーツ (小中のみ)			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 春大根のみそ汁			にんじん	きゅうり・キャベツ		ごま	ドレッシング	25.5	31.9

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	355	97	2.6	3.1	246	0.57	0.56	34	4.9	2.3
中学生	766	30.3	21.6	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	570	730
	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)								21.5	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		
28 (金)	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
31 (月)	切りばし大根のあえもの		こんぶ	にんじん	きゅうり・切りばし大根・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

▼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。





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			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
7 (金)	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)		
	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
10 (月)	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			
	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)		
11 (火)	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					
	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
12 (水)	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		
	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
13 (木)	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			
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			611	755
14 (金)	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							
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
18 (火)	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)		
	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		
19 (水)	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			
	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
20 (木)	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)				
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						
22 (土)	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		
23 (日)	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・切りほし大根	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	26.4	33.0
24 (月)	納豆	納豆								
	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
25 (火)	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		
	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			
26 (水)	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	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)		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			595	757
27 (木)	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
	みかんジュース				みかんジュース					
28 (金)	キムチごはん・牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん	はくさいキムチ・えだ豆・しょうが	精白米・さとう	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	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	がらスープ・しょうゆ チキンコンソメ	20.4	23.6
29 (土)	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		
30 (日)	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				
	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
31 (月)	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

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						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
10 (月)	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)		
	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
11 (火)	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		
	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)		
12 (水)	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					
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			611	755
13 (木)	焼きどうふのみそそぼろ煮	焼きどうふ・ぶた肉 みそ		にんじん	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	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							
14 (金)	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		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			
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
18 (火)	小魚入りアーモンド						小魚入りアーモンド			
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			599	766
	さばの塩焼き	さば								
19 (水)	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)		
	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			536	717
20 (木)	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		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			639	809
21 (金)	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	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								
22 (土)	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		
	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
23 (日)	日向夏ゼリー					日向夏ゼリー				
	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
24 (月)	ミニトマト			ミニトマト						
	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		
25 (火)	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)				
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			595	757
26 (水)	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					
27 (木)	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・切りほし大根	さとう	ごま	しょうゆ	26.0	32.9
28 (金)	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)		
	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
29 (土)	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)							
	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
30 (日)	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		
	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
31 (月)	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	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	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			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
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							
10 (月)	肉だんごのスープ煮	肉だんご		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ・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	20.8	24.1
	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			
	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
11 (火)	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
	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								
12 (水)	スナックえんどうのサラダ	さきみ油つけ		スナックえんどう・にんじん	キャベツ・とうもろこし	さとう	ごま油	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		
	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	594	750
13 (木)	ひじきとあつあげのあえもの	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
	キャベツのみそ汁	油あげ・みそ		ねぎ	キャベツ・たまねぎ			にぼし (だし)		
	えんどうごはん・牛乳		牛乳		えんどう豆	精白米		こんぶ (だし)	586	745
14 (金)	きびなごのからあげ		きびなご粉つき				なたね油		24.7	29.9
	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		
	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)		
17 (月)	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							
18 (火)	春野菜のポトフ	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
	ビーンズサラダ	大豆・まぐろの油つけ		ブロッコリー	きゅうり・とうもろこし・レモン	さとう		りんご酢・しょうゆ		
	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
19 (水)	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	25.7	30.5
	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		
	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		
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						
21 (金)	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	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
22 (土)	キウイフルーツ				キウイフルーツ					
	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
23 (日)	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		かえり			さとう	アーモンド	みりん・しょうゆ	27.6	33.4
	みかんジュース				みかんジュース					
24 (月)	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			にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	マカロニ・さとう	なたね油		29.4	36.5
25 (火)	チャウダー	白いんげん豆・ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ	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		
	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
26 (水)	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		
	食パン (袋入り)・牛乳		牛乳			食パン (袋入り)				
27 (木)	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		
28 (金)	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	かつおたつたあげ					なたね油			
	小松菜ともやしのあえもの			小松菜	もやし・きゅうり・えのきたけ	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	27.5	33.4
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・しめじ			にぼし (だし)		
	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
30 (日)	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
	ココアワッフル					ココアワッフル				
31 (月)	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	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
	お茶ビーンズ	大豆・青大豆きなこ		茶		でんぶん・さとう	なたね油			
1 (火)	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	20.7	25.0
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)			

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
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。
 ※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。