



# 6月分学校給食献立表

日曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			小学生	中学生
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロリー 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 (火)	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン				
	ぶた肉の角煮	ぶた肉	こんぶ		しょうが・にんにく	さとう	なたね油	しょうゆ・けずりぶし (だし)	654	840
	ゴーヤチャンプルー	とうふ・ベーコン・かつおぶし		にんじん	キャベツ・もやし・ゴーヤ		なたね油・ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ		
	わかめとうずらたまごのスープ	うずらたまご	わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ			がらすープ・しょうゆ チキンコンソメ・けずりぶし (だし)	30.4	38.3
	シークワーサーゼリー					シークワーサーゼリー				
2 (水)	ガパオライス (麦ごはん)・牛乳	ぶた肉・とり肉	牛乳	パプリカ・ピーマン パジル	たまねぎ・なす・にんにく	精白米・精麦 でんぶん・さとう	なたね油・ごま油	みりん・しょうゆ オイスターソース	601	749
	ビーフンスープ	ハム		チンゲンサイ・にんじん	キャベツ・たまねぎ	ビーフン	なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	26.6	31.8
3 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			549	700
	がんもどきとひじきのうま煮	牛肉・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		
	もろみあえ		にんじん		きゅうり・大根			もろみみそ	19.4	23.2
4 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			641	806
	さばのしょうが煮	さばのしょうが煮								
	ゆずの香りあえ				もやし・キャベツ・きゅうり			ドレッシング		
	みそ汁	油あげ・みそ	わかめ	にんじん・ねぎ	大根・たまねぎ・えのきたけ			にぼし (だし)	23.4	28.8
7 (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)	602	705
	切りばし大根の煮もの	てんぷら	こんぶ	にんじん	切りばし大根	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)		
	だご汁	なると・油あげ		ねぎ	しいたけ	すいとん・こんにやく		しょうゆ・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	23.1	27.1
	日向夏ゼリー					日向夏ゼリー				
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
8 (火)	とり肉とレバーの香りあげ	とり肉・とりレバー粉つき		ねぎ	しょうが・にんにく	でんぶん・さとう	なたね油・ごま	しょうゆ・トウバンジャン	615	794
	アスパラサラダ			アスパラガス	キャベツ・とうもろこし		マヨネーズ		26.9	34.0
	ワントンスープ	ハム		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ	タンメン		がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			669	836
9 (水)	ぶた肉の梅みそ煮	ぶた肉・みそ		ねぎ	たまねぎ・しめじ・梅肉・しょうが	さとう	なたね油・ごま	しょうゆ		
	こぶきいも			にんじん		じゃがいも			26.9	32.5
	けんちん汁	とうふ・油あげ		にんじん・ねぎ	ごぼう	こんにやく		しょうゆ・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)		
	いり黒豆のたきこみごはん (麦入り)・牛乳	牛肉・黒豆・油あげ	牛乳	にんじん		精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ	575	687
10 (木)	くきわかめのきんぴら	てんぷら	くきわかめ	にんじん	たけのこ・ごぼう	こんにやく・さとう	ごま油	しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	22.7	26.5
	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)		
11 (金)	麦ごはん・ひじきのり・牛乳		牛乳・ひじきのり			精白米・精麦			607	752
	かたくちいわしのなんばんづけ		かたくちいわし粉つき	ねぎ		さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし		
	小松菜の和風ドレッシングあえ			小松菜・にんじん	きゅうり			ドレッシング	22.1	26.4
	とん汁	ぶた肉・麦みそ		にんじん・ねぎ	もやし・ごぼう	こんにやく		にぼし (だし)		
14 (月)	ガーリックピラフ (麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆・にんにく	精白米・精麦	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ	575	650
	ひじきサラダ		ひじき		キャベツ・きゅうり・とうもろこし・セロリ			ドレッシング		
	ズッキーニのスープ	ベーコン・白いんげん豆		にんじん	ズッキーニ・たまねぎ	でんぶん		がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	22.7	25.2
	ヨーグルト		ヨーグルト							
15 (火)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			676	858
	金時豆のカレー煮	金時豆・ウインナー うずらたまご・とり肉		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・さとう	なたね油	ぶどう酒・しょうゆ チキンコンソメ・カレー粉		
	カラフルサラダ			パプリカ・にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	25.9	32.3
	みかんジュース				みかんジュース					
16 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			622	779
	焼きとうふのみそそぼろ煮	焼きとうふ・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・一味とうがらし		
	きくらげのサラダ			にんじん	もやし・きゅうり・きくらげ		ごま	ドレッシング	28.8	34.9
	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		
17 (木)	わかめごはん (麦入り)・牛乳		牛乳			精白米・精麦			594	740
	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		
	野菜のあえもの			小松菜・にんじん	きゅうり			ドレッシング	23.0	27.3
	チーズ		チーズ							
18 (金)	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	655	879
	ししゃものからあげ		ししゃも			でんぶん	なたね油		25.5	33.2
	もやしのサラダ			チンゲンサイ・にんじん	もやし			ドレッシング		
21 (月)	キムチごはん (麦入り)・牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん	はくさい・キムチ・えだ豆・しょうが	精白米・精麦・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	532	710
	ナムル			にんじん	もやし・きゅうり			ドレッシング		
	トックとわかめスープ	ハム	わかめ	ねぎ	たまねぎ	トック	なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	19.6	24.1
	ココアワッフル (中のみ)					ココアワッフル (中のみ)				
22 (火)	コッペパン・チョコ大豆クリーム・牛乳		牛乳			コッペパン	チョコ大豆クリーム		645	838
	オリーブ地どり野菜のトマト煮	とり肉・ベーコン		トマト・にんじん パセリ	たまねぎ・ズッキーニ・にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトケチャップ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ	26.2	33.1
	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
23 (水)	野菜たっぷりカレーライス (麦ごはん)・牛乳	ぶた肉・レンズ豆	牛乳	トマト・にんじん	たまねぎ・なす・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	663	827
	海そうサラダ		海そうミックス		キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	21.3	25.2
	ミニトマト			ミニトマト						
24 (木)	たこめし (麦入り)	たこ・油あげ	牛乳	にんじん	ごぼう・えだ豆・しょうが	精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ・こんぶ (だし)	549	706
	和風ドレッシングあえ				キャベツ・きゅうり			ドレッシング		
	うちこみ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ	うどん		にぼし (だし)	23.9	27.9
	わらびもち (中のみ)					わらびもち (中のみ)				
25 (金)	小型コッペパン (袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン (袋入り)			560	768
	アスパラ入りクリームペネ	あさり・ベーコン	牛乳・チーズ	アスパラガス にんじん・パセリ	たまねぎ・しめじ・にんにく	マカロニ・小麦粉	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ		
	イタリアンサラダ			パプリカ	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	20.9	26.1
28 (月)	オレンジ				オレンジ					
	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			625	779
	肉じゃが	ぶた肉		にんじん	たまねぎ・えだ豆	じゃがいも こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ	22.4	26.8
	野菜のこんぶあえ		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		
29 (火)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			609	776
	ゲタのからあげ	したびらめ粉つき					なたね油			
	夏野菜のサラダ			アスパラガス	きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	28.0	35.1
30 (水)	トマトスープ	白いんげん豆・ベーコン		トマト・にんじん	たまねぎ	マカロニ	なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			607	757
	あつあげとなすのみそいため	あつあげ・ぶた肉 みそ		にんじん	たまねぎ・なす・たけのこ しいたけ・しょうが・にんにく	さとう・でんぶん	なたね油・ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ トウバンジャン		
	小松菜の和風ドレッシングあえ			小松菜	もやし・キャベツ			ドレッシング	25.3	30.3
小魚のあま酢煮		ちりめん			さとう	ごま	ポン酢			

### 6月学校給食栄養量 (22回平均)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩	
	kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g	
小学生 (中学年)	608	24.2	19.5	28.9%	367	92	2.8	3.1	309	0.56	0.55	39	5.0	2.3
中学生	770	29.6	23.4	27.3%	407	112	3.6	3.9	366	0.73	0.64	46	6.4	3.0

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

※「ふるさとの食再発見週間」(6月11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。

A 太田小・三溪小・仏生山小・十河小・中央小





# 6月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使用する食品名						栄養価		
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの		調味料他	小学生	中学生
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロリー 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			627	779
	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・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		
	ごまあえ ヨーグルト (小中のみ)		ヨーグルト(小中のみ)	小松菜・にんじん	キャベツ		ごま	ドレッシング	25.0	29.7
2 (水)	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン			654	840
	ぶた肉の角煮	ぶた肉	こんぶ		しょうが・にんにく	さとう	なたね油	しょうゆ・けずりぶし(だし)		
	ゴーヤチャンプルー わかめとうずらたまごのスープ	とうふ・ベーコン・かつおぶし うずらたまご	わかめ	にんじん	キャベツ・もやし・ゴーヤ たまねぎ		なたね油・ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ がらスープ・しょうゆ チキンコンソメ・けずりぶし(だし)	30.4	38.3
3 (木)	シークワーサーゼリー (小中のみ)					シークワーサーゼリー (小中のみ)				
	ガバオライス (麦ごはん)・牛乳	ぶた肉・とり肉	牛乳	パプリカ・ピーマン パジル	たまねぎ・なす・にんにく	精白米・精麦 でんぷん・さとう	なたね油・ごま油	みりん・しょうゆ オイスターソース	601	749
	ビーフンスープ	ハム		チンゲンサイ・にんじん	キャベツ・たまねぎ	ビーフン	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	26.6	31.8
4 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			549	700
	がんもどきとひじきのうま煮	牛肉・がんもどき	ひじき	にんじん・さやいんげん にんじん	ごぼう きゅうり・大根	こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん もろみみそ	19.4	23.2
	もろみあえ									
7 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			641	806
	さばのしょうが煮	さばのしょうが煮								
	ゆずの香りあえ みそ汁 冷とうみかん (小中のみ)	油あげ・みそ わかめ	わかめ	にんじん・ねぎ	もやし・キャベツ・きゅうり 大根・たまねぎ・えのきたけ			ドレッシング にぼし(だし)	23.4	28.8
8 (火)	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)	602	705
	切りほし大根の煮もの	てんぷら	こんぶ	にんじん	切りほし大根	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	だご汁 日向夏ゼリー (小中のみ)	なると・油あげ		ねぎ	しいたけ	すいとん・こんにやく		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	23.1	27.1
9 (水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			615	794
	とり肉とレバーの香りあげ	とり肉・とりレバー粉つき		ねぎ	しょうが・にんにく	でんぷん・さとう	なたね油・ごま	しょうゆ・トウバンジャン		
	アスパラサラダ ワントンスープ			アスパラガス チンゲンサイ・にんじん	キャベツ・とうもろこし たまねぎ		マヨネーズ	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	26.9	34.0
10 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			669	836
	ぶた肉の梅みそ煮	ぶた肉・みそ		ねぎ	たまねぎ・しめじ・梅肉・しょうが	さとう	なたね油・ごま	しょうゆ		
	こぶきいも けんちん汁	とうふ・油あげ		にんじん・ねぎ	ごぼう	こんにやく		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	26.9	32.5
11 (金)	いり黒豆のたきこみごはん(麦入り)・牛乳	牛肉・黒豆・油あげ	牛乳	にんじん		精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ	575	687
	くきわかめのきんぴら	てんぷら	くきわかめ	にんじん	たけのこ・ごぼう	こんにやく・さとう	ごま油	しょうゆ・みりん けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	22.7	26.5
	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)		
14 (月)	麦ごはん・ひじきのり(小中のみ)・牛乳		牛乳・ひじきのり(小中のみ)			精白米・精麦			607	752
	かたくちいわしのなんばんづけ		かたくちいわし粉つき	ねぎ		さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし		
	小松菜の和風ドレッシングあえ とん汁			小松菜・にんじん	きゅうり			ドレッシング にぼし(だし)	22.1	26.4
15 (火)	ガーリックピラフ(麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆・にんにく	精白米・精麦	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ	575	650
	ひじきサラダ		ひじき		キャベツ・きゅうり・とうもろこし・セロリ			ドレッシング		
	ズッキーニのスープ ヨーグルト(小中のみ)	ベーコン・白いんげん豆		にんじん	ズッキーニ・たまねぎ	でんぷん		がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	22.7	25.2
16 (水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			676	858
	金時豆のカレー煮	金時豆・ウインナー うずらたまご・とり肉		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・さとう	なたね油	ぶどう酒・しょうゆ チキンコンソメ・カレー粉		
	カラフルサラダ みかんジュース(小中のみ)			パプリカ・にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし みかんジュース(小中のみ)			ドレッシング	25.9	32.3
17 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			622	779
	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 にんじん	たまねぎ・ほしいたけ・しょうが・にんにく もやし・きゅうり・きくらげ	さとう・でんぷん	ごま油	しょうゆ・一味とうがらし		
	きくらげのサラダ かえりアーモンド		かえり			さとう	アーモンド	ドレッシング みりん・しょうゆ	28.8	34.9
18 (金)	わかめごはん(麦入り)・牛乳		牛乳			精白米・精麦		わかめごはんのもと	594	740
	ぶた肉とごぼうの煮もの	ぶた肉		にんじん・さやいんげん 小松菜・にんじん	ごぼう きゅうり	こんにやく・さとう・でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん		
	野菜のあえもの チーズ(小中のみ)		チーズ(小中のみ)					ドレッシング	23.0	27.3
21 (月)	中華どんぶり(麦ごはん)・牛乳	うずらたまご・ぶた肉・いか	牛乳	にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・たけのこ・しょうが	精白米・精麦・でんぷん でんぷん	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	655	879
	ししゃものからあげ もやしのサラダ		ししゃも	チンゲンサイ・にんじん	もやし			ドレッシング	25.5	33.2
	キムチごはん(麦入り)・牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん	はくさいキムチ・えだ豆・しょうが	精白米・精麦・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	532	710
22 (火)	ナムル			にんじん	もやし・きゅうり			ドレッシング		
	トックとわかめのスープ ココアワッフル(中のみ)	ハム	わかめ	ねぎ	たまねぎ	トック	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	19.6	24.1
	コッペパン・チョコ大豆クリーム(小中のみ)・牛乳		牛乳			コッペパン	チョコ大豆クリーム(小中のみ)		645	838
23 (水)	オリーブ地どり野菜のトマト煮	とり肉・ベーコン		トマト・にんじん パセリ	たまねぎ・ズッキーニ・にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトケチャップ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ	26.2	33.1
	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
	野菜たっぷりカレーライス(麦ごはん) 牛乳	ぶた肉・レンズ豆	牛乳	トマト・にんじん	たまねぎ・なす・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	がらスープ・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	663	827
24 (木)	海そうサラダ		海そうミックス		キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	21.3	25.2
	ミニトマト(小中のみ)			ミニトマト(小中のみ)						
	たこめし(麦入り)	たこ・油あげ	牛乳	にんじん	ごぼう・えだ豆・しょうが	精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ・こんぶ(だし)	549	706
25 (金)	和風ドレッシングあえ				キャベツ・きゅうり			ドレッシング		
	うちこみ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ	うどん		にぼし(だし)	23.9	27.9
	わらびもち(中のみ)					わらびもち(中のみ)				
28 (月)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			560	768
	アスパラ入りクリームペネ	あさり・ベーコン	牛乳・チーズ	アスパラガス にんじん・パセリ	たまねぎ・しめじ・にんにく	マカロニ・小麦粉	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ		
	イタリアンサラダ オレンジ(小中のみ)			パプリカ	キャベツ・きゅうり・とうもろこし オレンジ(小中のみ)			ドレッシング	20.9	26.1
29 (火)	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			625	779
	肉じゃが	ぶた肉		にんじん	たまねぎ・えだ豆	じゃがいも こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ		
	野菜のこんぶあえ		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	22.4	26.8
30 (水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			609	776
	ゲタのからあげ	したびらめ粉つき					なたね油			
	夏野菜のサラダ トマトスープ			アスパラガス トマト・にんじん	きゅうり・とうもろこし たまねぎ		なたね油	ドレッシング がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	28.0	35.1

### 6月学校給食栄養量(22回平均)

	エネルギー	たんぱく質	脂質		カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	kcal	g	g	脂肪エネルギー比	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
小学生(中学年)	611	24.3	19.6	28.8%	370	92	2.9	3.1	314	0.58	0.57	40	5.1	2.4
中学生	769	29.6	23.2	27.1%	408	110	3.7	3.9	373	0.75	0.66	47	6.4	3.0

▼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。

※「ふるさとの食再発見週間」(6月14日)には、郷土料理や地場産物を多く使用した献立を取り入れており、かがわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせしています。

※高松市の学校給食調理場で働いてみませんか?興味がある方は、高松市教育委員会 保健体育課 学校給食係(087-811-6300)までお問い合わせください。



# 6月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使用する食品名						栄養価		
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの		調味料他	小学生	中学生
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 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 (火)	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)	615	766
	切りほし大根のあえもの お茶ピーンズ		こんぶ	にんじん	きゅうり・切りほし大根・とうもろこし		なたね油	ドレッシング	25.5	30.7
2 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			627	779
	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・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		
	ごまあえ ヨーグルト (小中のみ)		ヨーグルト(小中のみ)	小松菜・にんじん	キャベツ		ごま	ドレッシング	25.0	29.7
3 (木)	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン				
	ぶた肉の角煮	ぶた肉	こんぶ		しょうが・にんにく	さとう	なたね油	しょうゆ・けずりぶし (だし)	654	840
	ゴーヤチャンプルー	とうふ・ベーコン・かつおぶし		にんじん	キャベツ・もやし・ゴーヤ		なたね油・ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ		
	わかめとうずらたまごのスープ	うずらたまご	わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ			がらすープ・しょうゆ チキンコンソメ・けずりぶし (だし)	30.4	38.3
シークワーサーゼリー (小中のみ)					シークワーサーゼリー (小中のみ)					
4 (金)	ガパオライス (麦ごはん)・牛乳	ぶた肉・とり肉	牛乳	パプリカ・ピーマン パセリ	たまねぎ・なす・にんにく	精白米・精麦 でんぶん・さとう	なたね油・ごま油	みりん・しょうゆ オイスターソース	601	749
	ビーフンスープ	ハム		チンゲンサイ・にんじん	キャベツ・たまねぎ	ビーフン	なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	26.6	31.8
7 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			549	700
	がんもどきとひじきのうま煮	牛肉・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		
	もろみあえ		にんじん	にんじん	きゅうり・大根			もろみみそ	19.4	23.2
8 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			641	806
	さばのしょうが煮	さばのしょうが煮								
	ゆずの香りあえ				もやし・キャベツ・きゅうり			ドレッシング		
	みそ汁 冷とうみかん (小中のみ)	油あげ・みそ	わかめ	にんじん・ねぎ	大根・たまねぎ・えのきたけ みかん (小中のみ)			にぼし (だし)	23.4	28.8
9 (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)	602	705
	切りほし大根の煮もの	てんぷら	こんぶ	にんじん	切りほし大根	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	だご汁	なると・油あげ		ねぎ	しいたけ	すいとん・こんにやく		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	23.1	27.1
	日向夏ゼリー (小中のみ)					日向夏ゼリー(小中のみ)				
10 (木)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			615	794
	とり肉とレバーの香りあげ	とり肉・とりレバー粉つき		ねぎ	しょうが・にんにく	でんぶん・さとう	なたね油・ごま	しょうゆ・トウバンジャン		
	アスパラサラダ			アスパラガス	キャベツ・とうもろこし		マヨネーズ		26.9	34.0
	ワンタンスープ	ハム		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ	タンメン		がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
11 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			669	836
	ぶた肉の梅みそ煮	ぶた肉・みそ		ねぎ	たまねぎ・しめじ・梅肉・しょうが	さとう	なたね油・ごま	しょうゆ		
	こふきいも けんちん汁	とうふ・油あげ		にんじん・ねぎ	ごぼう	こんにやく		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	26.9	32.5
14 (月)	いり黒豆のたきこみごはん (麦入り)・牛乳	牛肉・黒豆・油あげ	牛乳	にんじん		精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ	575	687
	くきわかめのきんぴら	てんぷら	くきわかめ	にんじん	たけのこ・ごぼう	こんにやく・さとう	ごま油	しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	22.7	26.5
	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)		
15 (火)	麦ごはん・ひじきのり (小中のみ)・牛乳		牛乳・ひじきのり(小中のみ)			精白米・精麦			607	752
	かたくちいわしのなんばんづけ		かたくちいわし粉つき	ねぎ		さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし		
	小松菜の和風ドレッシングあえ			小松菜・にんじん	きゅうり			ドレッシング	22.1	26.4
	とん汁	ぶた肉・麦みそ		にんじん・ねぎ	もやし・ごぼう	こんにやく		にぼし (だし)		
16 (水)	ガーリックピラフ (麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆・にんにく	精白米・精麦	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ	575	650
	ひじきサラダ		ひじき		キャベツ・きゅうり・とうもろこし・セロリ			ドレッシング		
	ズッキーニのスープ	ベーコン・白いんげん豆		にんじん	ズッキーニ・たまねぎ	でんぶん		がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	22.7	25.2
	ヨーグルト (小中のみ)		ヨーグルト(小中のみ)							
17 (木)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			676	858
	金時豆のカレー煮	金時豆・ウインナー うずらたまご・とり肉		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・さとう	なたね油	ぶどう酒・しょうゆ チキンコンソメ・カレー粉	25.9	32.3
	カラフルサラダ			パプリカ・にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
みかんジュース (小中のみ)				みかんジュース (小中のみ)						
18 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			622	779
	焼きとうふのみそそぼろ煮	焼きとうふ・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・一味とうがらし		
	きくらげのサラダ			にんじん	もやし・きゅうり・きくらげ		ごま	ドレッシング	28.8	34.9
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			
21 (月)	わかめごはん (麦入り)・牛乳		牛乳			精白米・精麦			594	740
	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		
	野菜のあえもの			小松菜・にんじん	きゅうり			ドレッシング	23.0	27.3
チーズ (小中のみ)		チーズ (小中のみ)								
22 (火)	中華どんぶり (麦ごはん)・牛乳	うずらたまご・ぶた肉・いか	牛乳	にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・たけのこ・しょうが	精白米・精麦・でんぶん	なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	655	879
	ししゃものからあげ		ししゃも			でんぶん	なたね油		25.5	33.2
	もやしのサラダ			チンゲンサイ・にんじん	もやし			ドレッシング		
23 (水)	キムチごはん (麦入り)・牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん	はくさいキムチ・えだ豆・しょうが	精白米・精麦・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	532	710
	ナムル			にんじん	もやし・きゅうり			ドレッシング		
	トックとわかめのスープ	ハム	わかめ	ねぎ	たまねぎ	トック	なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	19.6	24.1
ココアワッフル (中のみ)					ココアワッフル(中のみ)					
24 (木)	コッペパン・チョコ大豆クリーム (小中のみ)・牛乳		牛乳			コッペパン	チョコ大豆クリーム(小中のみ)		645	838
	オリーブ地どり野菜のトマト煮	とり肉・ベーコン		トマト・にんじん パセリ	たまねぎ・ズッキーニ・にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトケチャップ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ	26.2	33.1
ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング			
25 (金)	野菜たっぷりカレーライス (麦ごはん)・牛乳	ぶた肉・レンズ豆	牛乳	トマト・にんじん	たまねぎ・なす・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	663	827
	海そうサラダ		海そうミックス		キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	21.3	25.2
	ミニトマト (小中のみ)			ミニトマト(小中のみ)						
28 (月)	たこめし (麦入り)	たこ・油あげ	牛乳	にんじん	ごぼう・えだ豆・しょうが	精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ・こんぶ (だし)	549	706
	和風ドレッシングあえ				キャベツ・きゅうり			ドレッシング		
	うちこみ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ	うどん		にぼし (だし)	23.9	27.9
わらびもち (中のみ)					わらびもち (中のみ)					
29 (火)	食パン (袋入り)・牛乳		牛乳			食パン (袋入り)			586	726
	アスパラ入りクリームペネ	あさり・ベーコン	牛乳・チーズ	アスパラガス にんじん・パセリ	たまねぎ・しめじ・にんにく	マカロニ・小麦粉	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ		
	イタリアンサラダ			パプリカ	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	21.6	24.5
オレンジ (小中のみ)				オレンジ (小中のみ)						
30 (水)	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			625	779
	肉じゃが	ぶた肉		にんじん	たまねぎ・えだ豆	じゃがいも こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ		
野菜のこんぶあえ		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	22.4	26.8	

### 6月学校給食栄養量 (22回平均)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩	
	kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g	
小学生 (中学年)	610	24.2	19.2	28.3%	363	93	3.0	3.2	319	0.56	0.56	40	5.1	2.4
中学生	769	29.3	22.8	26.7%	399	112	3.8	3.9	379	0.72	0.64	47	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。  
 ※29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」(6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。

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
---	--



# 6月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			小学生	中学生
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			604	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
	豆乳プリン (小中のみ)					豆乳プリン (小中のみ)				
2 (水)	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)	615	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	25.5	30.7
	お茶ピーンズ	大豆・青大豆きなこ		茶		さとう・でんぶん	なたね油			
3 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			627	779
	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・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		
	ごまあえ			小松菜・にんじん	キャベツ		ごま	ドレッシング	25.0	29.7
4 (金)	ヨーグルト (小中のみ)		ヨーグルト (小中のみ)							
	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン				
	ぶた肉の角煮	ぶた肉	こんぶ		しょうが・にんにく	さとう	なたね油	しょうゆ・けずりぶし (だし)	654	840
	ゴーヤチャンプルー	とうふ・ベーコン・かつおぶし		にんじん	キャベツ・もやし・ゴーヤ		なたね油・ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ		
7 (月)	わかめとうずらたまごのスープ	うずらたまご	わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ			がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ・けずりぶし (だし)	30.4	38.3
	シークワサーゼリー (小中のみ)					シークワサーゼリー (小中のみ)				
	ガバオライス (麦ごはん)・牛乳	ぶた肉・とり肉	牛乳	パプリカ・ピーマン バジル	たまねぎ・なす・にんにく	精白米・精麦 でんぶん・さとう	なたね油・ごま油	みりん・しょうゆ オイスターソース	601	749
8 (火)	ビーフンスープ	ハム		チンゲンサイ・にんじん	キャベツ・たまねぎ	ビーフン	なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	26.6	31.8
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			549	700
	がんもどきとひじきのうま煮	牛肉・がんもどき	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	19.4	23.2
9 (水)	もろみあえ			にんじん	きゅうり・大根			もろみみそ		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			641	806
	さばのしょうが煮	さばのしょうが煮								
	ゆずの香りあえ				もやし・キャベツ・きゅうり			ドレッシング		
10 (木)	みそ汁	油あげ・みそ	わかめ	にんじん・ねぎ	大根・たまねぎ・えのきたけ			にぼし (だし)	23.4	28.8
	冷とうみかん (小中のみ)				みかん (小中のみ)					
	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)	602	705
11 (金)	切りぼし大根の煮もの	てんぷら	こんぶ	にんじん	切りぼし大根	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)		
	だご汁	なると・油あげ		ねぎ	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	27.1
	日向夏ゼリー (小中のみ)					日向夏ゼリー (小中のみ)				
14 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			615	794
	とり肉とレバーの香りあげ	とり肉・とりレバー粉つき		ねぎ	しょうが・にんにく	でんぶん・さとう	なたね油・ごま	しょうゆ・トウバンジャン		
	アスパラサラダ			アスパラガス	キャベツ・とうもろこし		マヨネーズ		26.9	34.0
15 (火)	ワンタンスープ	ハム		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ	タンメン		がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			669	836
	ぶた肉の梅みそ煮	ぶた肉・みそ		ねぎ	たまねぎ・しめじ・梅肉・しょうが	さとう	なたね油・ごま	しょうゆ		
16 (水)	こぶきいも			にんじん		じゃがいも			26.9	32.5
	けんちん汁	とうふ・油あげ		にんじん・ねぎ	ごぼう	こんにゃく		しょうゆ・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)		
	いり黒豆のたきこみごはん (麦入り)・牛乳	牛肉・黒豆・油あげ	牛乳	にんじん		精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ	575	687
17 (木)	くきわかめのきんぴら	てんぷら	くきわかめ	にんじん	たけのこ・ごぼう	こんにゃく・さとう	ごま油	しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	22.7	26.5
	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)		
	麦ごはん・ひじきのり (小中のみ)・牛乳		牛乳・ひじきのり (小中のみ)			精白米・精麦			607	752
18 (金)	かたくちいわしのなんばんづけ		かたくちいわし粉つき	ねぎ		さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし		
	小松菜の和風ドレッシングあえ			小松菜・にんじん	きゅうり			ドレッシング	22.1	26.4
	とん汁	ぶた肉・麦みそ		にんじん・ねぎ	もやし・ごぼう	こんにゃく		にぼし (だし)		
21 (月)	ガーリックピラフ (麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆・にんにく	精白米・精麦	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ	575	650
	ひじきサラダ		ひじき		キャベツ・きゅうり・とうもろこし・セロリ			ドレッシング		
	ズッキーニのスープ	ベーコン・白いんげん豆		にんじん	ズッキーニ・たまねぎ	でんぶん		がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	22.7	25.2
22 (火)	ヨーグルト (小中のみ)		ヨーグルト (小中のみ)							
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			676	858
	金時豆のカレー煮	金時豆・ウインナー うずらたまご・とり肉		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・さとう	なたね油	ぶどう酒・しょうゆ チキンコンソメ・カレー粉		
23 (水)	カラフルサラダ			パプリカ・にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	25.9	32.3
	みかんジュース (小中のみ)				みかんジュース (小中のみ)					
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			622	779
24 (木)	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・一味とうがらし		
	きくらげのサラダ			にんじん	もやし・きゅうり・きくらげ		ごま	ドレッシング	28.8	34.9
	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		
25 (金)	わかめごはん (麦入り)・牛乳		牛乳			精白米・精麦		わかめごはんのもと	594	740
	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		
	野菜のあえもの			小松菜・にんじん	きゅうり			ドレッシング	23.0	27.3
28 (月)	チーズ (小中のみ)		チーズ (小中のみ)							
	中華どんぶり (麦ごはん)・牛乳	うずらたまご・ぶた肉・いか	牛乳	にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・たけのこ・しょうが	精白米・精麦・でんぶん 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	655	879
	ししゃものからあげ			ししゃも					25.5	33.2
29 (火)	もやしのサラダ			チンゲンサイ・にんじん	もやし			ドレッシング		
	キムチごはん (麦入り)・牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん	はくさいキムチ・えだ豆・しょうが	精白米・精麦・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	532	710
	ナムル			にんじん	もやし・きゅうり			ドレッシング		
30 (水)	トックとわかめスープ	ハム	わかめ	ねぎ	たまねぎ	トック	なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	19.6	24.1
	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・チョコ大豆クリーム (小中のみ)・牛乳		牛乳			コッペパン	チョコ大豆クリーム (小中のみ)		645	838
28 (月)	オリーブ地どり野菜のトマト煮	とり肉・ベーコン		トマト・にんじん パセリ	たまねぎ・ズッキーニ・にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトケチャップ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ	26.2	33.1
	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
	野菜たっぷりカレーライス (麦ごはん)・牛乳	ぶた肉・レンズ豆	牛乳	トマト・にんじん	たまねぎ・なす・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	663	827
29 (火)	海そうサラダ		海そうミックス		キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	21.3	25.2
	ミニトマト (小中のみ)			ミニトマト (小中のみ)						
	たごめし (麦入り)	たご・油あげ	牛乳	にんじん	ごぼう・えだ豆・しょうが	精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ・こんぶ (だし)	549	706
30 (水)	和風ドレッシングあえ			キャベツ・きゅうり				ドレッシング		
	うちこみ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ	うどん		にぼし (だし)	23.9	27.9
	わらびもち (中のみ)					わらびもち (中のみ)				
30 (水)	小型コッペパン (袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン (袋入り)				
	アスパラ入りクリームパンネ	あさり・ベーコン	牛乳・チーズ	アスパラガス にんじん・パセリ	たまねぎ・しめじ・にんにく	マカロニ・小麦粉	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ	560	768
	イタリアンサラダ			パプリカ	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	20.9	26.1
	オレンジ (小中のみ)				オレンジ (小中のみ)					

### 6月学校給食栄養量 (22回平均)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
小学生 (中学年)	611	24.0	19.2	28.5%	364	93	2.9	3.2	319	0.55	0.55	5.0	2.3
中学生	769	29.2	22.9	26.8%	401	112	3.7	3.9	379	0.72	0.64	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



給食献立について

※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。

※30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」(6月16日) には、郷土料理や地産産物を多く使用した献立を取り入れており、かがわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせしています。

※高松市の学校給食調理場で働いてみませんか? 興味がある方は、高松市教育委員会 保健体育課 学校給食係 (087-811-6300) までお問い合わせください。



# 6月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使用する食品名						栄養価		
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの		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 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			627	779
	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・しいたけ しょうが・にんにく	さとう・でんぶ	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ トウバンジャン		
	ごまあえ ヨーグルト (小中のみ)		ヨーグルト(小中のみ)	小松菜・にんじん	キャベツ		ごま	ドレッシング	25.0	29.7
2 (水)	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン			654	840
	ぶた肉の角煮	ぶた肉	こんぶ		しょうが・にんにく	さとう	なたね油	しょうゆ・けずりぶし(だし)		
	ゴーヤチャンプルー わかめとうずらたまごのスープ	とうふ・ベーコン・かつおぶし うずらたまご	わかめ	にんじん	キャベツ・もやし・ゴーヤ たまねぎ		なたね油・ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ・けずりぶし(だし)	30.4	38.3
3 (木)	シークワーサーゼリー (小中のみ)					シークワーサーゼリー (小中のみ)				
	ガバオライス (麦ごはん)・牛乳	ぶた肉・とり肉	牛乳	パプリカ・ピーマン パズル	たまねぎ・なす・にんにく	精白米・精麦 でんぶ・さとう	なたね油・ごま油	みりん・しょうゆ オイスターソース	601	749
	ビーフンスープ	ハム		チンゲンサイ・にんじん	キャベツ・たまねぎ	ビーフン	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	26.6	31.8
4 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			549	700
	がんもどきとひじきのうま煮	牛肉・がんもどき	ひじき	にんじん・さやいんげん にんじん	ごぼう きゅうり・大根	こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん もろみみそ	19.4	23.2
	もろみあえ									
7 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			641	806
	さばのしょうが煮	さばのしょうが煮								
	ゆずの香りあえ みそ汁 冷とうみかん (小中のみ)	油あげ・みそ わかめ	わかめ	にんじん・ねぎ	もやし・キャベツ・きゅうり 大根・たまねぎ・えのきたけ			ドレッシング にぼし(だし)	23.4	28.8
8 (火)	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)	602	705
	切りほし大根の煮もの	てんぷら	こんぶ	にんじん	切りほし大根	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	だご汁 日向夏ゼリー (小中のみ)	なると・油あげ		ねぎ	しいたけ	すいとん・こんにやく 日向夏ゼリー(小中のみ)		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	23.1	27.1
9 (水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			615	794
	とり肉とレバーの香りあげ	とり肉・とりレバー粉つき		ねぎ	しょうが・にんにく	でんぶ・さとう	なたね油・ごま	しょうゆ・トウバンジャン		
	アスパラサラダ ワタンスープ			アスパラガス チンゲンサイ・にんじん	キャベツ・とうもろこし たまねぎ		マヨネーズ	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	26.9	34.0
10 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			669	836
	ぶた肉の梅みそ煮	ぶた肉・みそ		ねぎ	たまねぎ・しめじ・梅肉・しょうが	さとう	なたね油・ごま	しょうゆ		
	こぶきいも けんちん汁	とうふ・油あげ		にんじん・ねぎ	ごぼう	こんにやく		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	26.9	32.5
11 (金)	いり黒豆のたきこみごはん(麦入り)・牛乳	牛肉・黒豆・油あげ	牛乳	にんじん		精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ	575	687
	つきわかめのきんぴら 月菜汁	てんぷら 根菜入りつくね	つきわかめ	にんじん 小松菜・にんじん・ねぎ	たけのこ・ごぼう たまねぎ	こんにやく・さとう	ごま油	しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし) しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	22.7	26.5
	麦ごはん・ひじきのり(小中のみ)・牛乳		牛乳・ひじきのり(小中のみ)			精白米・精麦				
14 (月)	かたくちいわしのなんばんづけ		かたくちいわし粉つき	ねぎ		さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし	607	752
	小松菜の和風ドレッシングあえ			小松菜・にんじん	きゅうり			ドレッシング		
	とん汁	ぶた肉・麦みそ		にんじん・ねぎ	もやし・ごぼう	こんにやく		にぼし(だし)	22.1	26.4
15 (火)	ガーリックピラフ(麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆・にんにく	精白米・精麦	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ	575	650
	ひじきサラダ		ひじき		キャベツ・きゅうり・とうもろこし・セロリ			ドレッシング		
	ズッキーニのスープ ヨーグルト(小中のみ)	ベーコン・白いんげん豆		にんじん	ズッキーニ・たまねぎ	でんぶ		がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	22.7	25.2
16 (水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			676	858
	金時豆のカレー煮	金時豆・ウインナー うずらたまご・とり肉		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・さとう	なたね油	ぶどう酒・しょうゆ チキンコンソメ・カレー粉		
	カラフルサラダ みかんジュース(小中のみ)			パプリカ・にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし みかんジュース(小中のみ)			ドレッシング	25.9	32.3
17 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			622	779
	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 にんじん	たまねぎ・ほしいたけ・しょうが・にんにく もやし・きゅうり・きくらげ	さとう・でんぶ	ごま油	しょうゆ・一味とうがらし		
	きくらげのサラダ かえりアーモンド		かえり			さとう	アーモンド	ドレッシング みりん・しょうゆ	28.8	34.9
18 (金)	わかめごはん(麦入り)・牛乳		牛乳			精白米・精麦		わかめごはんのもと	594	740
	ぶた肉とごぼうの煮もの	ぶた肉		にんじん・さやいんげん 小松菜・にんじん	ごぼう きゅうり	こんにやく・さとう・でんぶ	なたね油	しょうゆ・みりん		
	野菜のあえもの チーズ(小中のみ)		チーズ(小中のみ)					ドレッシング	23.0	27.3
21 (月)	中華どんぶり(麦ごはん)・牛乳	うずらたまご・ぶた肉・いか	牛乳	にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・たけのこ・しょうが	精白米・精麦・でんぶ	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	655	879
	ししゃものからあげ もやしのサラダ		ししゃも	チンゲンサイ・にんじん	もやし	でんぶ	なたね油		25.5	33.2
	キムチごはん(麦入り)・牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん	はくさいキムチ・えだ豆・しょうが	精白米・精麦・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	532	710
22 (火)	ナムル			にんじん	もやし・きゅうり			ドレッシング		
	トックとわかめスープ ココアワッフル(中のみ)	ハム	わかめ	ねぎ	たまねぎ	トック	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	19.6	24.1
	コッペパン・チョコ大豆クリーム(小中のみ)・牛乳		牛乳			コッペパン	チョコ大豆クリーム(小中のみ)		645	838
23 (水)	オリーブ地どり野菜のトマト煮	とり肉・ベーコン		トマト・にんじん パセリ	たまねぎ・ズッキーニ・にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトケチャップ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ	26.2	33.1
	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
	野菜たっぷりカレーライス(麦ごはん)・牛乳	ぶた肉・レンズ豆	牛乳	トマト・にんじん	たまねぎ・なす・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	がらスープ・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	663	827
24 (木)	海そうサラダ		海そうミックス		キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	21.3	25.2
	ミニトマト(小中のみ)			ミニトマト(小中のみ)						
	たこめし(麦入り)	たこ・油あげ	牛乳	にんじん	ごぼう・えだ豆・しょうが	精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ・こんぶ(だし)	549	706
25 (金)	和風ドレッシングあえ				キャベツ・きゅうり			ドレッシング		
	うちこみ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ	うどん		にぼし(だし)	23.9	27.9
	わらびもち(中のみ)					わらびもち(中のみ)				
28 (月)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			560	768
	アスパラ入りクリームペネ	あさり・ベーコン	牛乳・チーズ	アスパラガス にんじん・パセリ	たまねぎ・しめじ・にんにく	マカロニ・小麦粉	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ		
	イタリアンサラダ オレンジ(小中のみ)			パプリカ	キャベツ・きゅうり・とうもろこし オレンジ(小中のみ)			ドレッシング	20.9	26.1
29 (火)	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			625	779
	肉じゃが	ぶた肉		にんじん	たまねぎ・えだ豆	じゃがいも こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ		
	野菜のこんぶあえ		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	22.4	26.8
30 (水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			609	776
	ゲタのからあげ	したびらめ粉つき					なたね油			
	夏野菜のサラダ トマトスープ			アスパラガス トマト・にんじん	きゅうり・とうもろこし たまねぎ		なたね油	ドレッシング がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	28.0	35.1

### 6月学校給食栄養量(22回平均)

	エネルギー	たんぱく質	脂質		カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	kcal	g	g	脂肪エネルギー比	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
小学生(中学年)	611	24.3	19.6	28.8%	370	92	2.9	3.1	314	0.58	0.57	40	5.1	2.4
中学生	769	29.6	23.2	27.1%	408	110	3.7	3.9	373	0.75	0.66	47	6.4	3.0

▼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。

※「ふるさとの食再発見週間」(6月14日)には、郷土料理や地場産物を多く使用した献立を取り入れており、かがわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせしています。

※高松市の学校給食調理場で働いてみませんか?興味がある方は、高松市教育委員会 保健体育課 学校給食係 (087-811-6300) までお問い合わせください。





# 6月分学校給食献立表

令和3年6月1日  
高松市教育委員会  
(公財)高松市学校給食会

日曜	献立名	使用する食品名						栄養価		
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの		調味料他	小学生	中学生
		おもにたんぱく質 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 (火)	親子どんぶり (麦ごはん)・牛乳 かぼちゃのフライ 小魚入りアーモンド	とり肉・たまご	牛乳	にんじん・ねぎ かぼちゃフライ	たまねぎ・ほししいたけ	精白米・精麦 さとう・でんぶん		しょうゆ・みりん けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	687	847
2 (水)	ごはん・あさりのつくだ煮・牛乳 ぶた肉とごぼうの煮もの キャベツのおひたし	あさりのつくだ煮 あつあげ・ぶた肉 かつおぶし	牛乳	にんじん・さやいんげん にんじん	ごぼう・たけのこ・しめじ・しょうが もやし・キャベツ	精白米 さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ しょうゆ	571	719
3 (木)	コッペパン・牛乳 大豆といんげん豆のシチュー アーモンドサラダ チーズ		牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ きゅうり・れんこん・とうもろこし	コッペパン さとう	なたね油・バター アーモンド・なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ しょうゆ	637	816
4 (金)	コッペパン・チョコ大豆クリーム・牛乳 肉だんごのスープ煮 野菜サラダ		牛乳	にんじん	たまねぎ・しめじ・しょうが きゅうり・もやし・とうもろこし・レモン	コッペパン さとう	チョコ大豆クリーム なたね油 なたね油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	605	798
7 (月)	大豆ごはん・牛乳 くきわかめとごぼうのきんぴら ふしめん汁 ココアワッフル (中のみ)	牛肉・大豆・油あげ ぶた肉 油あげ・みそ	牛乳	にんじん にんじん ねぎ	えだ豆 ごぼう・えだ豆 たまねぎ	精白米・さとう さとう ふしめん	なたね油 ごま・ごま油	しょうゆ・こんぶ (だし) しょうゆ・みりん・こんぶ (だし) けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	582	773
8 (火)	キムチごはん・牛乳 小えびのからあげ わかめとうずらたまごのスープ プリン	ぶた肉 小えび粉つき うずらたまご・ハム	牛乳	にんじん	はくさいキムチ・えだ豆・しょうが たまねぎ	精白米・さとう はるさめ・でんぶん プリン	ごま油 なたね油 ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	667	777
9 (水)	コッペパン・マーマレード・牛乳 ポークビーンズ アスパラガスのサラダ		牛乳	にんじん・トマト パセリ	たまねぎ きゅうり・とうもろこし・レモン	コッペパン・マーマレード さとう	なたね油 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	568	733
10 (木)	ごはん・牛乳 マーボー豆腐 野菜のごまドレッシングあえ		牛乳	にんじん	たまねぎ・たけのこ・えだ豆 しょうが・にんにく・きくらげ とうもろこし	精白米 でんぶん・さとう さとう	なたね油・ごま油 ごま・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 しょうゆ	568	731
11 (金)	麦ごはん・あさりのつくだ煮・牛乳 じゃがいもとアスパラガスのうま煮 おかかあえ	あさりのつくだ煮 ぶた肉・ベーコン かつおぶし	牛乳	にんじん アスパラガス・にんじん 小松菜	たまねぎ もやし	精白米・精麦 じゃがいも・さとう	なたね油	しょうゆ しょうゆ	573	715
14 (月)	麦ごはん・牛乳 さわらのみそづけ焼き 切りほし大根のふくめ煮 ゆかりあえ		牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり・もやし	精白米・精麦 さとう	なたね油 なたね油・ごま油	しょうゆ しょうゆ・みりん しょうゆ・赤じそ粉	591	748
15 (火)	コッペパン・牛乳 ぶた肉のトマト煮 ツナサラダ ヨーグルト		牛乳	にんじん・トマト パセリ	たまねぎ・しめじ・にんにく きゅうり・キャベツ	コッペパン さとう	なたね油・バター オリーブ油・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 りんご酢	598	758
16 (水)	ごはん・小魚のつくだ煮・牛乳 こうや豆腐の煮もの ボン酢あえ 野菜マフィン	あさりのつくだ煮 とり肉・こうや豆腐	牛乳	にんじん・さやいんげん にんじん	たまねぎ・ほししいたけ きゅうり・もやし	精白米 さとう さとう	なたね油 ごま 野菜マフィン	しょうゆ しょうゆ・ボン酢	642	795
17 (木)	カレーライス (麦ごはん)・牛乳 海そうサラダ 冷とうみかん	牛肉・ひよこ豆	牛乳	にんじん・トマト	たまねぎ・えだ豆・にんにく きゅうり・キャベツ・とうもろこし みかん	精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらスープ・ウスターソース・ぶどう酒 トマトケチャップ・とんかつソース・しょうゆ チャツネ・カレー粉・チキンコンソメ ドレッシング	652	806
18 (金)	麦ごはん・牛乳 小いわしの三ばい ひじきとあつあげのうま煮 小松菜のおひたし		牛乳	にんじん	たまねぎ もやし	精白米・精麦 さとう こんやく・さとう	なたね油 なたね油	しょうゆ しょうゆ・みりん しょうゆ	667	831
21 (月)	麦ごはん・牛乳 いかのさらさあげ ごま酢あえ じゃがいものみそ汁	いか	牛乳	にんじん・ねぎ	しょうが きゅうり・もやし たまねぎ	精白米・精麦 でんぶん・米粉・さとう さとう じゃがいも	なたね油 ごま・ごま油	しょうゆ・カレー粉 しょうゆ にぼし (だし)	606	760
22 (火)	小型コッペパン・牛乳 スパゲティミートソース イタリアンサラダ 黒ごまプリン		牛乳	にんじん・ピーマン	たまねぎ・エリンギ・にんにく きゅうり・キャベツ・とうもろこし	コッペパン スパゲティ 黒ごまプリン	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	621	807
23 (水)	ごはん・牛乳 ぶた肉のしょうが焼き かぼちゃのみそ汁 日向夏ゼリー	ぶた肉 油あげ・みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・しょうが・にんにく たまねぎ・えのきたけ 日向夏ゼリー	精白米 さとう	なたね油	しょうゆ・みりん にぼし (だし)	638	802
24 (木)	麦ごはん・牛乳 じゃがいものそぼろ煮 たくあんあえ		牛乳	にんじん	たまねぎ・えだ豆 もやし・キャベツ・たくあん	精白米・精麦 じゃがいも こんやく・さとう	なたね油 ごま	しょうゆ しょうゆ	564	706
25 (金)	ドライカレー (麦ごはん)・牛乳 切りほし大根のサラダ みかんジュース	大豆・牛肉・ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・レーズン・にんにく しょうが きゅうり・とうもろこし・切りほし大根 みかんジュース	精白米・精麦 小麦粉 さとう	なたね油 ごま油	トマトケチャップ・ウスターソース ぶどう酒・カレー粉・チキンコンソメ しょうゆ	629	775
28 (月)	ごはん・牛乳 あつあげのあま酢煮 野菜のドレッシングあえ ミックスナッツ (中のみ)	あつあげ・ぶた肉	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ・たけのこ・にんにく もやし	精白米 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 ドレッシング	560	802
29 (火)	コッペパン・牛乳 オリーブ地とりのレモンソースかけ ズッキーニとトマトのスープ		牛乳	にんじん	レモン たまねぎ・ズッキーニ	コッペパン でんぶん・さとう・米粉 じゃがいも・さとう	なたね油 なたね油	しょうゆ がらスープ・チキンコンソメ	578	753
30 (水)	ごはん・牛乳 八宝菜 中華サラダ		牛乳	にんじん	たまねぎ・キャベツ・たけのこ しょうが・きくらげ もやし・きゅうり・とうもろこし	精白米 でんぶん さとう	なたね油 ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ しょうゆ	573	726

### 6月学校給食栄養量 (22回平均)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩	
	kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g	
小学生 (中学年)	608	23.7	18.8	27.8%	350	93	3.1	3.1	223	0.56	0.56	26	5.2	2.0
中学生	772	28.9	22.5	26.2%	380	115	4.0	3.9	257	0.74	0.65	31	6.7	2.5

### ▼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。

※「ふるさとの食再発見週間」(6月11日)には、郷土料理や地産産物を多く使用した献立を取り入れており、かがわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせしています。

※高松市の学校給食調理場で働いてみませんか?興味がある方は、高松市教育委員会 保健体育課 学校給食係 (087-811-6300) までお問い合わせください。



# 6月分学校給食献立表

令和3年6月1日  
高松市教育委員会  
(公財)高松市学校給食会

日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			小学生	中学生
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロリー 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 (火)	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			571	719
	ぶた肉とごぼうの煮もの	あつあげ・ぶた肉		にんじん・さやいんげん	ごぼう・たけのこ・しめじ・しょうが	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ	23.8	28.5
	キャベツのおひたし	かつおぶし		にんじん	もやし・キャベツ			しょうゆ		
2 (水)	親子どんぶり(麦ごはん)・牛乳	とり肉・たまご	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	精白米・精麦		しょうゆ・みりん	687	847
	かぼちゃのフライ			かぼちゃフライ			なたね油	けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	26.9	31.7
	小魚入りアーモンド						小魚入りアーモンド			
3 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦		しょうゆ	667	831
	小いわしの三ばい		小いわし粉つき			さとう	なたね油	しょうゆ		
	ひじきとあつあげのうま煮	あつあげ・てんぷら	ひじき	にんじん	ごぼう・えだ豆	こんやく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	25.9	31.2
4 (金)	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)	582	773
	くきわかめとごぼうのきんぴら	ぶた肉	くきわかめ	にんじん	ごぼう・えだ豆	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん・こんぶ(だし)	23.3	28.9
	ふしめん汁	油あげ・みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ	ふしめん		けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
7 (月)	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・チョコ大豆クリーム・牛乳		牛乳			コッペパン	チョコ大豆クリーム		605	798
	肉だんごのスープ煮	肉だんご・ひよこ豆		にんじん	たまねぎ・しめじ・しょうが	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	22.2	28.1
8 (火)	野菜サラダ				きゅうり・もやし・とうもろこし・レモン	さとう	なたね油			
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦		しょうゆ	564	706
	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	なたね油	しょうゆ	19.4	23.0
9 (水)	たくあんあえ			にんじん	もやし・キャベツ・たくあん		ごま	しょうゆ		
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			638	802
	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	24.3	29.5
10 (木)	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)		
	日向夏ゼリー				日向夏ゼリー				24.3	29.5
	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		しょうゆ	573	715
11 (金)	じゃがいもとアスパラガスのうま煮	ぶた肉・ベーコン		アスパラガス・にんじん	たまねぎ	じゃがいも・さとう	なたね油	しょうゆ	20.9	24.8
	おかかあえ	かつおぶし		小松菜	もやし			しょうゆ		
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			568	731
14 (月)	マーボー豆腐	とうふ・ぶた肉		にんじん	たまねぎ・たけのこ・えだ豆	でんぷん・さとう	なたね油・ごま油	トマトケチャップ・しょうゆ・がらすープ	21.5	25.9
	野菜のごまドレッシングあえ	みそ		さやいんげん・にんじん	とうもろこし	さとう	ごま・ごま油	チキンコンソメ・トウバンジャン		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			598	758
15 (火)	ぶた肉のトマト煮	ぶた肉・ひよこ豆		トマト・パセリ	たまねぎ・しめじ・にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油・バター	トマトケチャップ・ぶどう酒	25.9	31.8
	ツナサラダ	まぐろの油づけ			きゅうり・キャベツ	さとう	オリーブ油・なたね油	ウスターソース・チキンコンソメ		
	ヨーグルト		ヨーグルト					りんご酢		
16 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			591	748
	さわらのみそづけ焼き	さわらのみそづけ焼き								
	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・ほししいたけ	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん	26.4	33.3
17 (木)	ゆかりあえ			にんじん	きゅうり・もやし			しょうゆ・赤じそ粉		
	カレーライス(麦ごはん)・牛乳	牛肉・ひよこ豆	牛乳	にんじん・トマト	たまねぎ・えだ豆・にんにく	精白米・精麦	なたね油	がらすープ・ウスターソース・ぶどう酒	652	806
	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	じゃがいも・小麦粉		トマトケチャップ・とんかつソース・しょうゆ	19.3	23.0
18 (金)	冷とうみかん				みかん			チャップネ・カレー粉・チキンコンソメ		
	ごはん・小魚のつくだ煮・牛乳		牛乳・小魚のつくだ煮			精白米			642	795
	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	なたね油	しょうゆ		
21 (月)	ボン酢あえ			にんじん	きゅうり・もやし	さとう	ごま	しょうゆ・ボン酢	27.0	32.5
	野菜マフィン					野菜マフィン				
	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			621	807
22 (火)	スパゲティミートソース	ぶた肉・牛肉		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	23.3	29.6
	イタリアンサラダ				きゅうり・キャベツ・とうもろこし			ぶどう酒・ウスターソース・チキンコンソメ		
	黒ごまプリン					黒ごまプリン		ドレッシング		
23 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			606	760
	いかのさらさあげ	いか			しょうが	でんぷん・米粉・さとう	なたね油	しょうゆ・カレー粉		
	ごま酢あえ				きゅうり・もやし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	22.1	26.4
24 (木)	じゃがいものみそ汁	みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	じゃがいも		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			568	733
	ポークビーンズ	ぶた肉		にんじん・トマト	たまねぎ	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトケチャップ・ぶどう酒	23.1	29.0
25 (金)	アスパラガスのサラダ	ぶた肉		アスパラガス	きゅうり・とうもろこし・レモン	さとう	なたね油	ウスターソース・チキンコンソメ		
	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	667	777
	小えびのからあげ		小えび粉つき				なたね油			
28 (月)	わかめとうずらたまごのスープ	うずらたまご・ハム	わかめ	にんじん	たまねぎ	はるさめ・でんぷん	ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	26.2	30.6
	プリン					プリン				
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			560	802
29 (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・にんにく	さとう・でんぷん	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	28.9
	野菜のドレッシングあえ			小松菜	もやし			ドレッシング		
	ミックスナッツ(中のみ)						ミックスナッツ(中のみ)			
30 (水)	ドライカレー(麦ごはん)・牛乳	大豆・牛肉・ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・レーズン・にんにく	精白米・精麦	なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース	629	775
	切りほし大根のサラダ			にんじん	きゅうり・とうもろこし・切りほし大根	さとう	ごま油	ぶどう酒・カレー粉・チキンコンソメ	21.7	25.8
	みかんジュース				みかんジュース			しょうゆ		
31 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			573	726
	八宝菜	ぶた肉・うずらたまご		にんじん	たまねぎ・キャベツ・たけのこ	でんぷん	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ	23.0	27.7
	中華サラダ	なると			もやし・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま油	しょうゆ		
30 (水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			578	753
	オリーブ地とりのレモンソースかけ	とり肉			レモン	でんぷん・さとう・米粉	なたね油	しょうゆ		
30 (水)	ズッキーニとトマトのスープ	白いんげん豆		トマト・にんじん	たまねぎ・ズッキーニ	じゃがいも・さとう	なたね油	がらすープ・チキンコンソメ	26.6	33.6

### 6月学校給食栄養量(22回平均)

	エネルギー	たんぱく質	脂質		カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	kcal	g	g	脂肪エネルギー比	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
小学生(中学年)	608	23.7	18.8	27.8%	350	93	3.1	3.1	223	0.56	0.56	26	5.2	2.0
中学生	772	28.9	22.5	26.2%	380	115	4.0	3.9	257	0.74	0.65	31	6.7	2.5

### ▼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」(6月10日)には、郷土料理や地産産物を多く使用した献立を取り入れており、かがわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせしています。

※高松市の学校給食調理場で働いてみませんか?興味がある方は、高松市教育委員会 保健体育課 学校給食係 (087-811-6300) までお問い合わせください。



# 6月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価		
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			小学生	中学生	
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロリー 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
1 火	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン					
	ぶた肉の角煮	ぶた肉	こんぶ		しょうが	さとう	なたね油	しょうゆ	656	841	
	ゴーヤチャンプルー	とうふ・ベーコン・かつおぶし		にんじん	キャベツ・もやし・ゴーヤ		なたね油・ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ			
	わかめとうずらたまごのスープ シークワサーゼリー	うずらたまご	わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ			がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	30.4	38.3	
2 水	ガパオライス(麦ごはん)・牛乳	ぶた肉・とり肉	牛乳	パプリカ・ピーマン・パジル	たまねぎ・なす・にんにく	精白米・精麦・でんぶん・さとう	なたね油・ごま油	みりん・しょうゆ・オイスターソース	601	860	
	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			
	プリン(中のみ)			ミニトマト					25.1	32.7	
3 木	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			617	783	
	いかのさらさあげ	いか			しょうが	米粉・さとう	なたね油	しょうゆ・カレー粉			
	がんもどきとひじきのうま煮	がんもどき・牛肉	ひじき	にんじん	ごぼう・えだ豆	さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)	26.6	32.3	
	きゅうりの土佐づけ	かつおぶし		にんじん	きゅうり・もやし・しょうが			しょうゆ・ボン酢			
4 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	654	784	
	きびなごのカリカリフライ		きびなごカリカリフライ				なたね油				
	切りほし大根のサラダ	まぐろの油づけ		にんじん	キャベツ・とうもろこし・切りほし大根	さとう	ごま油	しょうゆ	26.2	30.8	
7 月	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			648	831	
	さばのしょうが煮	さばのしょうが煮									
	香りがえ	かまぼこ		小松菜	キャベツ・もやし・ゆず	さとう	ごま	しょうゆ			
	大根のみそ汁	油あげ・みそ	わかめ	にんじん・ねぎ	大根・たまねぎ・えのきたけ			にぼし(だし)	24.1	29.9	
8 火	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン					
	なすのミートソース焼き	ぶた肉	チーズ	パセリ	なす・たまねぎ・にんにく・しょうが	米粉	なたね油	トマトケチャップ・トマトピューレ ぶどう酒・ウスターソース	570	741	
	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	23.4	29.6	
9 水	オニオンスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ・キャベツ・セロリ		なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ			
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			634	805	
	ぶた肉の梅みそ煮	ぶた肉・みそ		ねぎ	たまねぎ・エリンギ・梅肉・しょうが	さとう	なたね油・ごま	しょうゆ			
	こぶきいも			にんじん		じゃがいも			27.3	33.2	
10 木	月菜汁	つみれ		小松菜・にんじん	たまねぎ			しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)			
	いり黒豆のたきこみごはん・牛乳	牛肉・黒豆・油あげ	牛乳	にんじん		精白米・さとう	なたね油	しょうゆ	598	719	
	さぬきの細天ぷら	てんぷら									
	くきわかめのきんぴら	とり肉	くきわかめ	にんじん	ごぼう・たけのこ・ほししいたけ	こんにゃく・さとう	なたね油・ごま	しょうゆ・みりん・にぼし(だし)	25.7	30.4	
11 金	新じゃがいものみそ汁	油あげ・みそ		ねぎ	たまねぎ・しめじ	じゃがいも		にぼし(だし)			
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			595	758	
	ゲタのレモンソースかけ	したびらめの粉つき			レモン	さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん			
14 月	ごまあえ			にんじん	キャベツ・もやし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	24.8	30.3	
	けんちん汁	とうふ・油あげ		にんじん・ねぎ	ごぼう	こんにゃく		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)			
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			624	780	
	あじのアーモンドソースかけ	あじ			しょうが	さとう	アーモンド	しょうゆ・トウバンジャン			
15 火	ひじきサラダ		ひじき	にんじん	キャベツ・きゅうり・セロリ	さとう	なたね油	しょうゆ			
	ズッキーニのたまごスープ	たまご・ベーコン		にんじん	ズッキーニ・たまねぎ	でんぶん	なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	28.4	34.0	
	冷とうみかん				みかん						
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン					
16 水	とり肉のマーマレード焼き	とり肉				マーマレード・でんぶん		しょうゆ・みりん	614	806	
	アスパラガスのサラダ			アスパラガス	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油				
	マカロニスープ	白いんげん豆・ベーコン		トマト・にんじん	たまねぎ	マカロニ	なたね油	がらすープ・チキンコンソメ	27.0	34.9	
	チーズ		チーズ								
17 木	麦ごはん・あさりのつくだ煮・牛乳	あさりのつくだ煮	牛乳			精白米・精麦			589	743	
	かぼちゃとコーンのかきあげ	かえり・ひじき		かぼちゃ	たまねぎ・とうもろこし	天ぷら粉	なたね油				
	むしブロッコリー			ブロッコリー					20.8	24.7	
18 金	とん汁	ぶた肉・麦みそ		にんじん・ねぎ	もやし・ごぼう	こんにゃく		にぼし(だし)			
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			653	815	
	たまご焼き	たまご					なたね油	しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)			
	野菜のさっぱりあえ			小松菜・にんじん	きゅうり・セロリ・レモン	さとう		りんご酢			
21 月	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	24.9	29.5	
	ヨーグルト		ヨーグルト								
	中華どんぶり・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・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	649	851	
	ししゃものからあげ		ししゃも			でんぶん	なたね油				
22 火	中華サラダ			チンゲンサイ・にんじん	もやし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・からし	25.2	33.0	
	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・ほししいたけ	精白米・さとう	なたね油	しょうゆ・こんぶ(だし)			
	かたくちいわしのなんばんづけ		かたくちいわし粉つき	ねぎ		さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし	629	753	
23 水	アーモンドあえ			小松菜・にんじん	キャベツ	さとう	アーモンド	しょうゆ	24.2	28.8	
	ふしめん汁	油あげ		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)・こんぶ(だし)			
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン					
	チリコンカン	ぶた肉・金時豆 大豆		トマト・パセリ	たまねぎ・にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース ぶどう酒・チキンコンソメ・チリパウダー	563	729	
24 木	野菜としめじのソテー	ハム		チンゲンサイ・にんじん	キャベツ・しめじ・とうもろこし		なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ	24.7	30.7	
	メロン				メロン						
	野菜たっぷりカレーライス(麦ごはん)	ぶた肉・レンズ豆	牛乳	トマト・にんじん	たまねぎ・なす・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	644	822	
25 金	牛乳								20.9	25.1	
	海そうサラダ		海そうミックス		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油	しょうゆ			
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			600	762	
	ヤンニョムチキン(小)	とり肉			にんにく・しょうが	さとう・でんぶん	ごま	トマトケチャップ・しょうゆ・トウバンジャン			
28 月	ヤンニョムチキン(中)	とり肉			にんにく・しょうが	でんぶん・米粉・さとう	なたね油・ごま	トマトケチャップ・しょうゆ・トウバンジャン			
	ナムル			にんじん	もやし・きゅうり	さとう	ごま油	しょうゆ	24.2	29.5	
	トックとチンゲンサイのスープ	ハム		チンゲンサイ	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			
29 火	食パン(袋入り)・牛乳		牛乳			食パン(袋入り)			564	712	
	アスパラ入りクリームペネ	あさり・ベーコン	牛乳・チーズ	にんじん・アスパラガス	たまねぎ・しめじ・にんにく	マカロニ・小麦粉	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ			
	イタリアンサラダ	まぐろの油づけ		パプリカ	キャベツ・きゅうり・レモン	さとう	なたね油		21.8	26.6	
30 水	さくらんぼ				さくらんぼ						
	わかめごはん(麦入り)・牛乳		牛乳			精白米・精麦		わかめごはんのもと	598	752	
	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・けずりぶし(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・とうもろこし	さとう	ごま油	しょうゆ	20.2	24.5	
29 火	みかんジュース				みかんジュース						
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			560	724	
	さけのカレーマヨネーズ焼き	さけ					マヨネーズ	カレー粉			
30 水	夏野菜のサラダ			アスパラガス	きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油		27.2	33.8	
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ・セロリ	じゃがいも		がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ			
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			626	798	
	あつあげとなすのみそいため	あつあげ・ぶた肉・みそ		にんじん	たまねぎ・なす・たけのこ・しょうが・にんにく	さとう・でんぶん	なたね油・ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ・トウバンジャン			
30 水	はるさめサラダ			小松菜・にんじん	もやし・きゅうり	はるさめ・さとう	ごま油	しょうゆ・からし	24.7	29.7	
	小魚のあま酢煮		ちりめん			さとう	ごま	ボン酢			

6月学校給食栄養量(22回平均)

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄分 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g	
小学生(中学年)	613	24.9	19.4	28.5%	357	88	2.5	3.0	218	0.56	0.56	39	4.6	2.1
中学生	780	30.6	23.1	26.7%	395	106	3.4	3.8	254	0.74	0.65	45	5.9	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」(6月21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。

