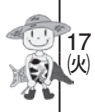
A

5月分学校給食献立表

令和４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 (赤) おもに体をつくるもの おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	(赤) おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	(緑) おもに体の調子を整えるもの おもにカロテン 緑黄色野菜	(緑) おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	(黄) おもにエネルギーのもとになるもの 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	調味料他	栄養価 小学生 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	中学生
2(月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			584	750
	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		
	アスパラガスのサラダ			アスパラガス	きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油		26.5	32.2
	チーズ		チーズ							
6(金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			644	794
	さごしのみそづけ焼き	さごしのみそづけ焼き								
	そら豆のカレーあげ				そら豆	でんぷん	なたね油	カレー粉	30.6	35.9
	みそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ			にぼし(だし)		
9(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)	601	764
	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	さとう	ごま油	しょうゆ	29.6	36.1
10(火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			589	734
	焼きどうふのみそそぼろ煮	焼きどうふ・ぶた肉 みそ		さやいんげん にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ・しょうが にんにく	さとう・でんぷん	ごま油	しょうゆ・一味とうがらし		
	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		しょうゆ	26.9	32.8
	小にぼし		小にぼし							
11(水)	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			587	828
	お茶ぞうすい	とり肉・なると		にんじん・ねぎ・茶	大根・えのきたけ	精麦		しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	ししゃものからあげ		ししゃも			でんぷん	なたね油		26.2	36.9
	ポン酢あえ			小松菜	キャベツ・もやし		ごま	しょうゆ・ポン酢		
12(木)	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・でんぷん		しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)	596	745
	お茶ビーンズ	大豆・青大豆きなこ		茶		さとう・でんぷん	なたね油		25.5	31.0
	野菜のあえもの		こんぶ	小松菜・にんじん	きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
13(金)	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	555	662
	スナップえんどうのサラダ			スナップえんどう	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	21.9	25.5
16(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・がらスープ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ・からし	609	761
	切りぼし大根のサラダ		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	19.2	23.0
17(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 でんぷん	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	597	750
	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	23.6	29.4
	ミニトマト			ミニトマト						
18(水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			582	767
	さごしのレモンソースかけ	さごし			レモン	でんぷん・さとう	なたね油	しょうゆ		
	海そうサラダ		海そうミックス	にんじん	キャベツ・きゅうり		ごま	ドレッシング	26.4	34.9
	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		
19(木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			585	727
	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		
	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	21.2	25.3
	小魚のあま酢煮		ちりめん			さとう	ごま	ポン酢		
20(金)	ごはん・ひじきのり・牛乳		牛乳・ひじきのり			精白米			579	719
	ぶた肉とごぼうの煮もの	ぶた肉		にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにゃく さとう・でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)		
	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	21.0	25.3
	みかんジュース				みかんジュース					
23(月)	食パン(袋入り)・牛乳		牛乳			食パン(袋入り)			612	761
	スパゲティナポリタン	ウインナー ベーコン	粉チーズ	にんじん	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・一味とうがらし		
	かんぴょうのサラダ		こんぶ	にんじん	きゅうり・かんぴょう			ドレッシング	22.1	27.1
	キウイフルーツ				キウイフルーツ					
24(火)	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	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			小松菜・にんじん	キャベツ・もやし		ごま	ドレッシング	24.6	29.4
	ヨーグルト		ヨーグルト							
25(水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			573	734
	春大根のポトフ	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	25.2	31.7
26(木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			600	750
	魚のごまみそソースかけ	赤魚・みそ			しょうが	でんぷん・さとう	なたね油・ごま			
	香りあえ			小松菜・にんじん	キャベツ		ごま	ドレッシング	24.5	29.8
	とうふのすまし汁	とうふ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ			しょうゆ・けずりぶし(だし)		
27(金)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			603	748
	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			小松菜・にんじん	もやし・きゅうり・きくらげ		ごま	ドレッシング	20.6	24.8
	豆乳プリン					豆乳プリン				
30(月)	麦ごはん・しじみのつくだ煮・牛乳	しじみのつくだ煮	牛乳			精白米・精麦			600	765
	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	26.0	32.5
	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(火)	セルフスラッピージョー・牛乳	ぶた肉・大豆・牛肉	牛乳	にんじん・トマト・ピーマン	キャベツ・たまねぎ・にんにく	コッペパン・小麦粉	なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース・ぶどう酒	574	740
	たまごとコーンのスープ	たまご		小松菜	とうもろこし・たまねぎ			がらスープ・チキンコンソメ		
	チーズ		チーズ						27.9	34.7



５月学校給食栄養量(19回平均)

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	脂質 脂肪エネルギー比	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)	598	24.7	18.4	27.6%	367	88	3.0	3.1	230	0.59	0.57	34	6.2	2.2
中学生	758	30.7	21.9	26.0%	406	109	4.0	3.9	267	0.77	0.66	42	8.1	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の必要な場合は、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。
※23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。

A	太田小・三渓小・仏生山小・中央小

B

5月分学校給食献立表

令和４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 (赤) おもに体をつくるもの おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	(赤) おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	(緑) おもに体の調子を整えるもの おもにカロテン 緑黄色野菜	(緑) おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	(黄) おもにエネルギーのもとになるもの おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	(黄) おもに脂質 油脂類・種実類	調味料他	栄養価 小学生 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	栄養価 中学生 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
2(月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			602	753
	八宝菜	ぶた肉 うずらたまご・いか		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ・はくさい・たけのこ しいたけ・しょうが	でんぷん	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・きくらげ	さとう	ごま油	しょうゆ	26.6	32.2
	かえりアーモンド（小中のみ）		かえり（小中のみ）			さとう（小中のみ）	アーモンド(小中のみ)	みりん・しょうゆ（小中のみ）		
6(金)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			584	750
	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		
	アスパラガスのサラダ			アスパラガス	きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油		26.5	32.2
	チーズ（小中のみ）		チーズ（小中のみ）							
9(月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			644	794
	さごしのみそづけ焼き	さごしのみそづけ焼き								
	そら豆のカレーあげ				そら豆	でんぷん	なたね油	カレー粉	30.6	35.9
	みそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ			にぼし（だし）		
10(火)	えんどうごはん・牛乳		牛乳		えんどう豆	精白米		こんぶ（だし）	601	764
	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	さとう	ごま油	しょうゆ	29.6	36.1
11(水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			589	734
	焼きどうふのみそそぼろ煮	焼きどうふ・ぶた肉 みそ		さやいんげん にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ・しょうが にんにく	さとう・でんぷん	ごま油	しょうゆ・一味とうがらし		
	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		しょうゆ	26.9	32.8
	小にぼし（小中のみ）		小にぼし(小中のみ)							
12(木)	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			587	828
	お茶ぞうすい	とり肉・なると		にんじん・ねぎ・茶	大根・えのきたけ	精麦		しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	ししゃものからあげ		ししゃも			でんぷん	なたね油		26.2	36.9
	ポン酢あえ			小松菜	キャベツ・もやし		ごま	しょうゆ・ポン酢		
13(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・でんぷん		しょうゆ・みりん・けずりぶし（だし）	599	745
	お茶ビーンズ	大豆・青大豆きなこ		茶		さとう・でんぷん	なたね油		25.6	31.0
	野菜のあえもの		こんぶ	小松菜・にんじん	きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
16(月)	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	561	664
	スナップえんどうのサラダ			スナップえんどう	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	22.0	25.5
17(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・がらスープ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ・からし	612	762
	切りぼし大根のサラダ		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	19.3	23.0
18(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 でんぷん	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	597	750
	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		
	ミニトマト（小中のみ）			ミニトマト(小中のみ)					23.6	29.4
19(木)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			584	767
	さごしのレモンソースかけ	さごし			レモン	でんぷん・さとう	なたね油	しょうゆ		
	海そうサラダ		海そうミックス	にんじん	キャベツ・きゅうり		ごま	ドレッシング	26.5	34.9
	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		
20(金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			588	728
	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		
	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	21.2	25.3
	小魚のあま酢煮		ちりめん			さとう	ごま	ポン酢		
23(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			581	720
	ぶた肉とごぼうの煮もの	ぶた肉		にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにゃく さとう・でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん・けずりぶし（だし）		
	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	21.1	25.3
	みかんジュース（小中のみ）				みかんジュース（小中のみ）					
24(火)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			589	774
	スパゲティナポリタン	ウインナー ベーコン	粉チーズ	にんじん	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・一味とうがらし		
	かんぴょうのサラダ		こんぶ	にんじん	きゅうり・かんぴょう			ドレッシング	21.5	27.8
	キウイフルーツ（小中のみ）				キウイフルーツ（小中のみ）					
25(水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			627	780
	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			小松菜・にんじん	キャベツ・もやし		ごま	ドレッシング	24.7	29.5
	ヨーグルト（小中のみ）		ヨーグルト(小中のみ)							
26(木)	コッペパン（袋入り）・牛乳		牛乳			コッペパン（袋入り）			602	745
	春大根のポトフ	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	24.5	29.5
27(金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			602	751
	魚のごまみそソースかけ	赤魚・みそ			しょうが	でんぷん・さとう	なたね油・ごま			
	香りあえ			小松菜・にんじん	キャベツ		ごま	ドレッシング	24.6	29.8
	とうふのすまし汁	とうふ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ			しょうゆ・けずりぶし（だし）		
30(月)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			606	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			小松菜・にんじん	もやし・きゅうり・きくらげ		ごま	ドレッシング	20.7	24.8
	豆乳プリン（小中のみ）					豆乳プリン(小中のみ)				
31(火)	麦ごはん・しじみのつくだ煮（小中のみ）・牛乳	しじみのつくだ煮(小中のみ)	牛乳			精白米・精麦			603	766
	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	26.1	32.5
	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（19回平均）

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	脂質 脂肪エネルギー比	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）	602	24.7	18.3	27.4%	371	90	3.1	3.1	229	0.57	0.55	34	6.1	2.2
中学生	761	30.5	21.8	25.8%	411	112	4.1	4.0	267	0.75	0.64	41	7.9	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。
※食物アレルギー等で対応の必要な場合は、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18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。

B	香西小・一宮小・弦打小・鬼無小・下笠居小・太田南小・国分寺北部小・国分寺南部小・附属小・勝賀中・一宮中・下笠居中・太田中・国分寺中・弦打幼・国分寺北部幼・国分寺南部幼

C

5月分学校給食献立表

令和４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 (赤)おもに体をつくるもの おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	(赤)おもに体をつくるもの おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	(緑)おもに体の調子を整えるもの おもにカロテン 緑黄色野菜	(緑)おもに体の調子を整えるもの おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	(黄)おもにエネルギーのもとになるもの おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	(黄)おもにエネルギーのもとになるもの おもに脂質 油脂類・種実類	調味料他	栄養価 小学生 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	栄養価 中学生 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
2(月)	麦ごはん・しじみのつくだ煮(小中のみ)・牛乳	しじみのつくだ煮(小中のみ)	牛乳			精白米・精麦			582	740
	こうやどうふのうま煮	とり肉・こうやどうふ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・しいたけ	さとう		しょうゆ・けずりぶし(だし)	26.5	32.2
	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	さとう	ごま油	しょうゆ		
6(金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			602	753
	八宝菜	ぶた肉 うずらたまご・いか		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ・はくさい・たけのこ しいたけ・しょうが	でんぷん	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・きくらげ	さとう	ごま油	しょうゆ	26.6	32.2
	かえりアーモンド(小中のみ)		かえり(小中のみ)			さとう(小中のみ)	アーモンド(小中のみ)	みりん・しょうゆ(小中のみ)		
9(月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			584	750
	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		
	アスパラガスのサラダ			アスパラガス	きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油		26.5	32.2
	チーズ(小中のみ)		チーズ(小中のみ)							
10(火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			644	794
	さごしのみそづけ焼き	さごしのみそづけ焼き								
	そら豆のカレーあげ				そら豆	でんぷん	なたね油	カレー粉	30.6	35.9
	みそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ			にぼし(だし)		
11(水)	えんどうごはん・牛乳		牛乳		えんどう豆	精白米		こんぶ(だし)	601	764
	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	さとう	ごま油	しょうゆ	29.6	36.1
12(木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			589	734
	焼きどうふのみそそぼろ煮	焼きどうふ・ぶた肉 みそ		さやいんげん にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ・しょうが にんにく	さとう・でんぷん	ごま油	しょうゆ・一味とうがらし		
	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		しょうゆ	26.9	32.8
	小にぼし(小中のみ)		小にぼし(小中のみ)							
13(金)	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			587	828
	お茶ぞうすい	とり肉・なると		にんじん・ねぎ・茶	大根・えのきたけ	精麦		しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	ししゃものからあげ		ししゃも			でんぷん	なたね油		26.2	36.9
	ポン酢あえ			小松菜	キャベツ・もやし		ごま	しょうゆ・ポン酢		
16(月)	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・でんぷん		しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)	599	745
	お茶ビーンズ	大豆・青大豆きなこ		茶		さとう・でんぷん	なたね油		25.6	31.0
	野菜のあえもの		こんぶ	小松菜・にんじん	きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
17(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	561	664
	スナップえんどうのサラダ			スナップえんどう	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	22.0	25.5
18(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・がらスープ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ・からし	612	762
	切りぼし大根のサラダ		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	19.3	23.0
19(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 でんぷん	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	597	750
	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	23.6	29.4
	ミニトマト(小中のみ)			ミニトマト(小中のみ)						
20(金)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			584	767
	さごしのレモンソースかけ	さごし			レモン	でんぷん・さとう	なたね油	しょうゆ		
	海そうサラダ		海そうミックス	にんじん	キャベツ・きゅうり		ごま	ドレッシング	26.5	34.9
	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		
23(月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			588	728
	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		
	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	21.2	25.3
	小魚のあま酢煮		ちりめん			さとう	ごま	ポン酢		
24(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			581	720
	ぶた肉とごぼうの煮もの	ぶた肉		にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにゃく さとう・でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)		
	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	21.1	25.3
	みかんジュース(小中のみ)				みかんジュース(小中のみ)					
25(水)	食パン(袋入り)・牛乳		牛乳			食パン(袋入り)			615	762
	スパゲティナポリタン	ウインナー ベーコン	粉チーズ	にんじん	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・一味とうがらし		
	かんぴょうのサラダ		こんぶ	にんじん	きゅうり・かんぴょう			ドレッシング	22.2	27.1
	キウイフルーツ(小中のみ)				キウイフルーツ(小中のみ)					
26(木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			627	780
	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			小松菜・にんじん	キャベツ・もやし		ごま	ドレッシング	24.7	29.5
	ヨーグルト(小中のみ)		ヨーグルト(小中のみ)							
27(金)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			576	737
	春大根のポトフ	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	25.3	31.7
30(月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			602	751
	魚のごまみそソースかけ	赤魚・みそ			しょうが	でんぷん・さとう	なたね油・ごま			
	香りあえ			小松菜・にんじん	キャベツ		ごま	ドレッシング	24.6	29.8
	とうふのすまし汁	とうふ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ			しょうゆ・けずりぶし(だし)		
31(火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			606	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			小松菜・にんじん	もやし・きゅうり・きくらげ		ごま	ドレッシング	20.7	24.8
	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(19回平均)

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	脂質 脂肪エネルギー比	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)	601	24.8	18.3	27.4%	371	88	3.2	3.1	229	0.60	0.55	33	6.1	2.2
中学生	758	30.5	21.7	25.8%	411	110	4.1	4.0	266	0.78	0.64	40	7.9	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。
※食物アレルギー等で対応の必要な場合は、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19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　鶴尾小・川岡小・円座小・檀紙小・川島小・十河小・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

D

5月分学校給食献立表

令和４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 (赤) おもに体をつくるもの おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	(赤) おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	(緑) おもに体の調子を整えるもの おもにカロテン 緑黄色野菜	(緑) おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	(黄) おもにエネルギーのもとになるもの おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	(黄) おもに脂質 油脂類・種実類	調味料他	栄養価 小学生 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	栄養価 中学生 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
2(月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			645	819
	さごしのからあげ	さごし			しょうが	米粉	なたね油			
	たけのことふきの土佐煮	油あげ・かつおぶし		にんじん	たけのこ・ふき	さとう		しょうゆ・みりん・にぼし（だし）	27.4	34.5
	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）		
6(金)	麦ごはん・しじみのつくだ煮（小中のみ）・牛乳	しじみのつくだ煮(小中のみ)	牛乳			精白米・精麦			582	740
	こうやどうふのうま煮	とり肉・こうやどうふ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・しいたけ	さとう		しょうゆ・けずりぶし（だし）	26.5	32.2
	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	さとう	ごま油	しょうゆ		
9(月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			602	753
	八宝菜	ぶた肉 うずらたまご・いか		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ・はくさい・たけのこ しいたけ・しょうが	でんぷん	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・きくらげ	さとう	ごま油	しょうゆ	26.6	32.2
	かえりアーモンド（小中のみ）		かえり（小中のみ）			さとう（小中のみ）	アーモンド(小中のみ)	みりん・しょうゆ（小中のみ）		
10(火)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			584	750
	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		
	アスパラガスのサラダ			アスパラガス	きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油		26.5	32.2
	チーズ（小中のみ）		チーズ（小中のみ）							
11(水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			644	794
	さごしのみそづけ焼き	さごしのみそづけ焼き								
	そら豆のカレーあげ				そら豆	でんぷん	なたね油	カレー粉	30.6	35.9
	みそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ			にぼし（だし）		
12(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）	601	764
	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	さとう	ごま油	しょうゆ	29.6	36.1
13(金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			589	734
	焼きどうふのみそそぼろ煮	焼きどうふ・ぶた肉 みそ		さやいんげん にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ・しょうが にんにく	さとう・でんぷん	ごま油	しょうゆ・一味とうがらし		
	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		しょうゆ	26.9	32.8
	小にぼし（小中のみ）		小にぼし(小中のみ)							
16(月)	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			587	828
	お茶ぞうすい	とり肉・なると		にんじん・ねぎ・茶	大根・えのきたけ	精麦		しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	ししゃものからあげ		ししゃも			でんぷん	なたね油		26.2	36.9
	ポン酢あえ			小松菜	キャベツ・もやし		ごま	しょうゆ・ポン酢		
17(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・でんぷん		しょうゆ・みりん・けずりぶし（だし）	595	743
	お茶ビーンズ	大豆・青大豆きなこ		茶		さとう・でんぷん	なたね油		25.6	31.0
	野菜のあえもの		こんぶ	小松菜・にんじん	きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
18(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	561	664
	スナップえんどうのサラダ			スナップえんどう	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	22.0	25.5
19(木)	ハヤシライス（麦ごはん）・牛乳	牛肉	牛乳・チーズ	トマト・にんじん	たまねぎ・エリンギ・グリンピース 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・がらスープ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ・からし	609	760
	切りぼし大根のサラダ		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	19.2	23.0
20(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 でんぷん	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	597	750
	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		
	ミニトマト（小中のみ）			ミニトマト(小中のみ)					23.6	29.4
23(月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			581	766
	さごしのレモンソースかけ	さごし			レモン	でんぷん・さとう	なたね油	しょうゆ		
	海そうサラダ		海そうミックス	にんじん	キャベツ・きゅうり		ごま	ドレッシング	26.4	34.8
	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		
24(火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			584	726
	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		
	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	21.1	25.3
	小魚のあま酢煮		ちりめん			さとう	ごま	ポン酢		
25(水)	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			578	719
	ぶた肉とごぼうの煮もの	ぶた肉		にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにゃく さとう・でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん・けずりぶし（だし）		
	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	21.0	25.3
	みかんジュース（小中のみ）				みかんジュース（小中のみ）					
26(木)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			586	772
	スパゲティナポリタン	ウインナー ベーコン	粉チーズ	にんじん	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・一味とうがらし		
	かんぴょうのサラダ		こんぶ	にんじん	きゅうり・かんぴょう			ドレッシング	21.4	27.8
	キウイフルーツ（小中のみ）				キウイフルーツ（小中のみ）					
27(金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			624	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			小松菜・にんじん	キャベツ・もやし		ごま	ドレッシング	24.6	29.4
	ヨーグルト（小中のみ）		ヨーグルト(小中のみ)							
30(月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			571	744
	春大根のポトフ	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	25.3	31.7
31(火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			599	750
	魚のごまみそソースかけ	赤魚・みそ			しょうが	でんぷん・さとう	なたね油・ごま			
	香りあえ			小松菜・にんじん	キャベツ		ごま	ドレッシング	24.5	29.8
	とうふのすまし汁	とうふ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ			しょうゆ・けずりぶし（だし）		

５月学校給食栄養量（19回平均）

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	脂質 脂肪エネルギー比	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）	599	25.0	18.3	27.6%	370	89	3.1	3.1	227	0.58	0.56	32	6.2	2.1
中学生	762	31.1	22.0	26.0%	411	111	4.0	4.0	264	0.76	0.66	39	8.0	2.6

▼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の必要な場合は、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20日）には、郷土料理や地場産物を多く使用した献立を取り入れており、かがわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせしています。

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

D　木太小・古高松小・屋島小・前田小・木太南小・古高松南小・屋島東小・屋島西小・木太北部小・牟礼小・牟礼北小・牟礼南小・庵治小・屋島中・古高松中・木太中・牟礼中・庵治中・前田幼・栗山幼・大町幼

E

5月分学校給食献立表

令和４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 (赤) おもに体をつくるもの おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	(赤) おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	(緑) おもに体の調子を整えるもの おもにカロテン 緑黄色野菜	(緑) おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	(黄) おもにエネルギーのもとになるもの おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	(黄) おもに脂質 油脂類・種実類	調味料他	栄養価 小学生 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	栄養価 中学生 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
2(月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			621	777
	小いわしの三ばい		小いわし			さとう	なたね油	しょうゆ		
	たくあんあえ				キャベツ・もやし・たくあん		ごま	しょうゆ	21.9	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）		
6(金)	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		603	799
	チリコンカーン	ぶた肉・金時豆		トマト・にんじん 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	23.3	29.6
	にんじんサラダ	まぐろ油づけ		にんじん	きゅうり			ドレッシング		
9(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・こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・こんぶ（だし）	544	733
	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			けずりぶし（だし）・こんぶ（だし）	21.8	26.9
	ココアワッフル（中のみ）					ココアワッフル(中のみ)				
10(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			586	728
	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		
	ポン酢あえ			小松菜	もやし	さとう	ごま	しょうゆ・ポン酢	25.2	29.8
11(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		586	723
	春大根のポトフ	とり肉		にんじん	たまねぎ・大根・キャベツ		なたね油	がらスープ・チキンコンソメ		
	かみかみサラダ	するめ		にんじん	きゅうり・れんこん・とうもろこし			ドレッシング	24.7	30.1
12(木)	麦ごはん・牛乳					精白米・精麦			605	744
	焼きどうふのみそそぼろ煮	焼きどうふ・ぶた肉 みそ	牛乳	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		
	小松菜のあえもの			小松菜・にんじん	もやし・すだち	さとう		しょうゆ	24.8	29.1
	ヨーグルト		ヨーグルト							
13(金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			585	743
	さばの塩焼き	さば								
	いそ香あえ		味つけのり	にんじん	もやし・キャベツ			しょうゆ	26.5	33.6
	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）		
16(月)	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			607	781
	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		
	アスパラガスのサラダ			アスパラガス・にんじん	きゅうり	さとう	なたね油		25.0	31.2
	小魚入りアーモンド						小魚入りアーモンド			
17(火)	えんどうごはん・牛乳		牛乳		えんどう豆	精白米		こんぶ（だし）	691	850
	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		
	アーモンドあえ			にんじん	もやし・きゅうり	さとう	アーモンド	しょうゆ	28.5	34.3
	プリン					プリン				
18(水)	みそラーメン・牛乳	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・にんにく	中華めん・さとう	ごま油	がらスープ・しょうゆ チキンコンソメ	550	775
	小えびのからあげ		小えびの粉つき				なたね油			
	ミニトマト			ミニトマト					26.7	34.3
	野菜マフィン（中のみ）					野菜マフィン(中のみ)				
19(木)	ごはん・ふりかけ・牛乳		牛乳			精白米		ふりかけ	545	693
	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・でんぷん	なたね油	しょうゆ		
	春大根のあえもの			にんじん	大根・きゅうり			ドレッシング	18.9	22.8
20(金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			580	806
	あつあげとチンゲン菜のみそいため	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	21.8	33.0
	納豆（中のみ）	納豆（中のみ）								
23(月)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			522	699
	ひじきスパゲティ	まぐろ油づけ・ベーコン	ひじき	にんじん	たまねぎ・エリンギ	スパゲティ	バター・なたね油	しょうゆ		
	イタリアンサラダ				キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	20.6	26.5
	あま夏みかん				あま夏みかん					
24(火)	麦ごはん・ひじきのり・牛乳		牛乳・ひじきのり			精白米・精麦			646	817
	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・もやし	さとう	ごま	しょうゆ	26.2	33.3
	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）		
25(水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			581	741
	肉だんごのトマト煮	肉だんご・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		
	グリーンサラダ			アスパラガス	キャベツ・とうもろこし			ドレッシング	21.5	27.0
	みかんジュース				みかんジュース					
26(木)	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	571	659
	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・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	18.7	21.4
	黒ごまプリン					黒ごまプリン				
27(金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			660	816
	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	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		
	日向夏(ひゅうがなつ)ゼリー				日向夏(ひゅうがなつ)ゼリー				28.2	34.3
30(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・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・からし粉	632	779
	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）						21.9	25.1
	ヨーグルト（中のみ）		ヨーグルト(中のみ)							
31(火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			537	687
	じゃがいものそぼろ煮	ぶた肉・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・でんぷん	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	19.5	23.5

５月学校給食栄養量（19回平均）

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	脂質 脂肪エネルギー比	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）	592	23.5	19.2	29.2%	352	89	3.2	3.0	212	0.61	0.54	24	5.8	2.1
中学生	755	29.1	23.0	27.4%	389	110	4.3	3.8	244	0.80	0.63	29	7.7	2.6

▼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の必要な場合は、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24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。

E	新番丁小・亀阜小・高松第一小・男木小・男木中・紫雲中・高松第一中

F

5月分学校給食献立表

令和４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 (赤) おもに体をつくるもの おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	(赤) おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	(緑) おもに体の調子を整えるもの おもにカロテン 緑黄色野菜	(緑) おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	(黄) おもにエネルギーのもとになるもの おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	(黄) おもに脂質 油脂類・種実類	調味料他	栄養価 小学生 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	栄養価 中学生 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
2(月)	コッペパン・チョコ大豆クリーム・牛乳		牛乳			コッペパン	チョコ大豆クリーム		603	799
	チリコンカーン	ぶた肉・金時豆		トマト・にんじん 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	23.3	29.6
	にんじんサラダ	まぐろ油づけ		にんじん	きゅうり			ドレッシング		
6(金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			621	777
	小いわしの三ばい		小いわし			さとう	なたね油	しょうゆ		
	たくあんあえ				キャベツ・もやし・たくあん		ごま	しょうゆ	21.9	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）		
9(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			586	728
	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	25.2	29.8
	ポン酢あえ			小松菜	もやし	さとう	ごま	しょうゆ・ポン酢		
10(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・こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・こんぶ（だし）	544	733
	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			けずりぶし（だし）・こんぶ（だし）	21.8	26.9
	ココアワッフル（中のみ）					ココアワッフル(中のみ)				
11(水)	麦ごはん・牛乳					精白米・精麦			605	744
	焼きどうふのみそそぼろ煮	焼きどうふ・ぶた肉 みそ	牛乳	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		
	小松菜のあえもの			小松菜・にんじん	もやし・すだち	さとう		しょうゆ	24.8	29.1
	ヨーグルト		ヨーグルト							
12(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		586	723
	春大根のポトフ	とり肉		にんじん	たまねぎ・大根・キャベツ		なたね油	がらスープ・チキンコンソメ		
	かみかみサラダ	するめ		にんじん	きゅうり・れんこん・とうもろこし			ドレッシング	24.7	30.1
13(金)	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			607	781
	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		
	アスパラガスのサラダ			アスパラガス・にんじん	きゅうり	さとう	なたね油		25.0	31.2
	小魚入りアーモンド						小魚入りアーモンド			
16(月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			585	743
	さばの塩焼き	さば								
	いそ香あえ		味つけのり	にんじん	もやし・キャベツ			しょうゆ	26.5	33.6
	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(火)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			522	699
	ひじきスパゲティ	まぐろ油づけ・ベーコン	ひじき	にんじん	たまねぎ・エリンギ	スパゲティ	バター・なたね油	しょうゆ		
	イタリアンサラダ				キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	20.6	26.5
	あま夏みかん				あま夏みかん					
18(水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			580	806
	あつあげとチンゲン菜のみそいため	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	21.8	33.0
	納豆（中のみ）	納豆（中のみ）								
19(木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			660	816
	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	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		
	日向夏(ひゅうがなつ)ゼリー				日向夏(ひゅうがなつ)ゼリー				28.2	34.3
20(金)	みそラーメン・牛乳	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・にんにく	中華めん・さとう	ごま油	がらスープ・しょうゆ チキンコンソメ	550	775
	小えびのからあげ		小えびの粉つき				なたね油			
	ミニトマト			ミニトマト					26.7	34.3
	野菜マフィン（中のみ）					野菜マフィン(中のみ)				
23(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）	691	850
	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		
	アーモンドあえ			にんじん	もやし・きゅうり	さとう	アーモンド	しょうゆ	28.5	34.3
	プリン					プリン				
24(火)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			581	741
	肉だんごのトマト煮	肉だんご・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		
	グリーンサラダ			アスパラガス	キャベツ・とうもろこし			ドレッシング	21.5	27.0
	みかんジュース				みかんジュース					
25(水)	麦ごはん・ひじきのり・牛乳		牛乳・ひじきのり			精白米・精麦			646	817
	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・もやし	さとう	ごま	しょうゆ	26.2	33.3
	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(木)	ハヤシライス（麦ごはん）・牛乳	牛肉	牛乳・チーズ	トマト・にんじん	たまねぎ・えだ豆・にんにく	精白米・精麦・じゃがいも 小麦粉・さとう	なたね油・バター	がらスープ・ぶどう酒・ウスターソース チキンコンソメ・からし粉	632	779
	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）						21.9	25.1
	ヨーグルト（中のみ）		ヨーグルト(中のみ)							
27(金)	ごはん・ふりかけ・牛乳		牛乳			精白米		ふりかけ	545	693
	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・でんぷん	なたね油	しょうゆ		
	春大根のあえもの			にんじん	大根・きゅうり			ドレッシング	18.9	22.8
30(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	571	659
	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・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	18.7	21.4
	黒ごまプリン					黒ごまプリン				
31(火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			571	715
	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		
	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・みりん けずりぶし（だし）・こんぶ（だし）	24.2	29.2

５月学校給食栄養量（19回平均）

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	脂質 脂肪エネルギー比	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）	594	23.7	19.5	29.6%	352	90	3.2	3.0	205	0.61	0.54	23	5.5	2.2
中学生	757	29.4	23.4	27.8%	389	111	4.2	3.9	236	0.78	0.63	27	7.3	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。
※食物アレルギー等で対応の必要な場合は、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。

F	栗林小・花園小・桜町中・玉藻中

六条町
学校給食センター

早ね 早おき 朝ごはん

5月分学校給食献立表

令和４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 (赤)おもに体をつくるもの おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	(赤)おもに体をつくるもの おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	(緑)おもに体の調子を整えるもの おもにカロテン 緑黄色野菜	(緑)おもに体の調子を整えるもの おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	(黄)おもにエネルギーのもとになるもの おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	(黄)おもにエネルギーのもとになるもの おもに脂質 油脂類・種実類	調味料他	栄養価 小学生 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	栄養価 中学生 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
2(月)	きなこっ茶あげパン（小）	青大豆きなこ		茶		コッペパン・さとう	なたね油		559	664
	コッペパン・手作りいちごジャム(中)		寒天		いちご・レモン	コッペパン・さとう				
	牛乳		牛乳							
	春野菜と肉だんごのスープ	肉だんご		にんじん	たまねぎ・キャベツ・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	21.8	25.0
	アスパラガスのサラダ	ハム		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			
6(金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			615	788
	ちくわのいそべあげ	ちくわ	青のり			てんぷら粉	なたね油			
	切りぼし大根のあえもの	まぐろ油づけ	こんぶ	にんじん	きゅうり・切りぼし大根・とうもろこし	さとう	ごま油	しょうゆ	22.0	26.7
	キャベツのみそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ			にぼし（だし）		
9(月)	新たまねぎときぬさやのたまごとじどんぶり 牛乳	たまご・とり肉	牛乳	にんじん・きぬさや	たまねぎ・えのきたけ	精白米・さとう でんぷん		しょうゆ・みりん・けずりぶし（だし）	628	799
	黒豆入りかきあげ	黒豆	ちりめん	にんじん	ごぼう	さつまいも・てんぷら粉	なたね油		25.8	31.6
	野菜のあえもの	かつおぶし		チンゲンサイ	もやし・とうもろこし	さとう		しょうゆ		
10(火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			601	759
	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		
	アーモンドあえ			ほうれん草	キャベツ・とうもろこし	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ	23.1	27.8
	あま夏みかん（小中のみ）				あま夏みかん（小中のみ）					
11(水)	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			624	808
	ハニーマスタードチキン	とり肉				はちみつ		マスタード・しょうゆ・ぶどう酒		
	チーズ入りカルちゃんサラダ		チーズ・ちりめん	小松菜・にんじん	キャベツ	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ		
	カレーヌードルスープ	大豆・ベーコン		にんじん・トマト ねぎ	たまねぎ・エリンギ・にんにく	ふしめん・でんぷん	なたね油	がらスープ・とんかつソース・ウスターソース ぶどう酒・チキンコンソメ・みりん・カレー粉	30.0	37.9
12(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）	564	714
	かつおのたつたあげ	かつおたつたあげ					なたね油			
	ごま酢あえ			チンゲンサイ・にんじん	キャベツ	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	25.8	31.0
	かきたま汁	たまご・とうふ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	でんぷん		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
13(金)	ハヤシライス・牛乳	牛肉	牛乳・チーズ	にんじん・トマト	たまねぎ・エリンギ・グリンピース にんにく	精白米・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・ウスターソース ぶどう酒・チキンコンソメ・からし	666	833
	かんぴょうのサラダ			にんじん	きゅうり・とうもろこし・かんぴょう	さとう	ごま油	しょうゆ	21.6	25.5
	ヨーグルト（小中のみ）		ヨーグルト(小中のみ)							
16(月)	わかめごはん・牛乳		牛乳			精白米		わかめごはんのもと	564	713
	和風ミートローフ	ぶた肉・牛肉・たまご・みそ	ひじき	にんじん	たまねぎ・ごぼう	米粉・さとう		しょうゆ		
	おかかあえ	かつおぶし			キャベツ・きゅうり・とうもろこし			しょうゆ・ポン酢	23.7	28.7
	すまし汁	とうふ		小松菜・にんじん	たまねぎ・ほししいたけ			しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
17(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 でんぷん	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	619	779
	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	25.7	31.9
	のりじゃこサラダ		ちりめん・のり	小松菜・にんじん	きゅうり	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ		
18(水)	コッペパン・手作りいちごジャム(小)		寒天		いちご・レモン	コッペパン・さとう			625	799
	きなこっ茶あげパン（中）	青大豆きなこ		茶		コッペパン・さとう	なたね油			
	牛乳		牛乳							
	チャウダー	白いんげん豆 とり肉・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	がらスープ・ぶどう酒 チキンコンソメ	23.6	30.8
	野菜のソテー	ハム		ほうれん草・にんじん	キャベツ・とうもろこし		なたね油	しょうゆ		
	豆乳プリン					豆乳プリン				
19(木)	麦ごはん・しじみのつくだ煮・牛乳	しじみのつくだ煮	牛乳			精白米・精麦			637	804
	さばの梅煮	さばの梅煮								
	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	26.4	31.7
	春大根のごまあえ		くきわかめ	にんじん	大根・きゅうり	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ		
20(金)	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	593	693
	むししゅうまい	しゅうまい								
	スナップえんどうのサラダ	ささみ油づけ		スナップえんどう・にんじん	キャベツ・とうもろこし	さとう	なたね油	しょうゆ		
	たまごとトマトのスープ	たまご・ベーコン		トマト・チンゲンサイ にんじん	たまねぎ	でんぷん	ごま油・なたね油	がらスープ・しょうゆ チキンコンソメ	24.0	27.6
23(月)	食パン（袋入り）・牛乳		牛乳			食パン（袋入り）			543	658
	とり肉のトマト煮	とり肉		トマト・にんじん パセリ	たまねぎ・しめじ・にんにく	じゃがいも・さとう	オリーブ油	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		
	そら豆のカレーあげ				そらまめ	でんぷん	なたね油	カレー粉	23.2	28.1
	コールスローサラダ	ハム			キャベツ・きゅうり・とうもろこし・レモン	さとう	なたね油			
	みかんジュース				みかんジュース					
24(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			552	700
	魚と野菜のあげ煮	赤魚		ピーマン・にんじん	たまねぎ・しょうが	でんぷん・さとう	なたね油	しょうゆ		
	香りあえ			にんじん	キャベツ・きゅうり・すだち	さとう		しょうゆ	20.4	24.5
	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)		
25(水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			526	683
	春大根のポトフ	ぶた肉		にんじん	大根・たまねぎ・キャベツ・セロリ		なたね油	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ		
	じゃがいものチーズ焼き	ベーコン	チーズ	パセリ	たまねぎ・とうもろこし	じゃがいも		チキンコンソメ	24.6	30.6
	ミニトマト			ミニトマト						
26(木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			638	808
	焼きどうふのみそそぼろ煮	焼きどうふ・ぶた肉・みそ		チンゲンサイ・にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ・しょうが・にんにく	さとう・でんぷん	ごま油	しょうゆ・一味とうがらし		
	ほうれん草のおひたし	かつおぶし		ほうれん草	もやし・とうもろこし			しょうゆ・ポン酢	26.8	32.4
	ごぼうアーモンド				ごぼう	でんぷん・さとう	アーモンド・なたね油	みりん・しょうゆ		
27(金)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			607	775
	ポークチャップ	ぶた肉			たまねぎ・エリンギ	さとう・でんぷん	なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース・ぶどう酒		
	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	25.3	30.6
	コンソメスープ	ベーコン・白いんげん豆		にんじん・パセリ	たまねぎ	マカロニ	なたね油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
30(月)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			618	765
	あじの香味ソースかけ	あじ		ねぎ	しょうが	さとう・でんぷん	ごま油	しょうゆ		
	こうやどうふのたまごとじ	たまご・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）	35.1	38.1
	梅肉あえ			ほうれん草・にんじん	もやし・梅肉	さとう	ごま	しょうゆ		
31(火)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			634	844
	スパゲティナポリタン	ウインナー ベーコン	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	トマトケチャップ・トマトピューレ ぶどう酒・チキンコンソメ・ウスターソース		
	夏みかんサラダ				キャベツ・きゅうり・夏みかん・レモン	さとう	なたね油		24.7	31.9
	お茶ビーンズ（小中のみ）	大豆・青大豆きなこ		茶		さとう・でんぷん	なたね油			

５月学校給食栄養量（19回平均）

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	脂質 脂肪エネルギー比	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）	601	24.9	18.9	28.3%	348	88	3.0	3.0	228	0.70	0.57	29	5.6	2.2
中学生	757	30.1	21.9	26.1%	380	107	3.8	3.7	264	0.90	0.65	36	7.2	2.9

▼さらに詳しい情報はこちらから▼

高松市学校給食会ホームページへ

給食献立と食材産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。
※食物アレルギー等で対応の必要な場合は、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。
※23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。

川添小・林小・多肥小・協和中・龍雲中・川添幼