

5月分學政治食献立長

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

_									(2,3) (11)		
		献立名	(赤) おもに体おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	使用する食」 「体の調子を整えるもの おもにビタミンC	(黄) おもにエネル おもに炭水化物	ギーのもとになるもの おもに脂質	調味料他	小学生 エネル [±]	養価 : 中学生 ギー(kcal)
		コ ^° / ° `	魚・肉・たまご・豆・豆製品		緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂類・種実類		たんは	ぱく質 (g)
,	F	コッペパン・牛乳 チリコンカーン	ぶた肉・白いんげん豆	牛乳	トマト・パセリ	たまねぎ・にんにく	コッペパン 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	584	750
	<u>=</u>)		金時豆						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 チーズ			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
(月) 6金 9月 10火 11水 13金 13金	_	テース 麦ごはん・牛乳		チーズ 牛乳			精白米・精麦				
(曜) 2(月) 6(金) 9(月) 1(火) 11(木) 12(木) 13(金)	-	<u> </u>	さごしのみそづけ焼き	十46			相口小・相友			644	794
(曜) 2(月) 6(金) 9(月) 1(火) 11(水) 12(木) 13(金) 16(月) 17(火)	そら豆のカレーあげ	2 2 2 2 7 7 7 2 2 7 7 7 7 2			そら豆	でんぷん	なたね油	カレー粉			
曜 2月 6金 9月 10火 11水 12木 13金 16月 7火 18小 18小	みそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ	(7000-70	-3/Слатш	にぼし(だし)	30.6	35.9	
	_	スんどうごはん・牛乳	пасту	牛乳	1270 370 1442	えんどう豆	精白米		こんぶ(だし)		
9		こうやどうふのたまごとじ	とり肉・たまご		にんじん	たまねぎ・しいたけ	さとう		しょうゆ・けずりぶし(だし)	601	764
(月	-' -		こうやどうふ		さやいんげん	72 \$ 42 · CV · /2()				29.6	36.1
	_	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	23.0	50.1
	-	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			589	734
10	0	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		,,,,
火	k) -	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		20.0
	-	小にぼし		小にぼし	, , , , , , , , , , , , , , , , , ,					. 26.9	32.8
	_	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン				
11		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)	587	828
1 / .	. i ⊢	ししゃものからあげ		ししゃも			でんぷん	なたね油		00.0	20.0
	-	ポン酢あえ			小松菜	キャベツ・もやし		ごま	しょうゆ・ポン酢	26.2	36.9
40	2	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			
, .	_	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	25.5	31.0
		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
	3 ⊦	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		
\ 31 2	17./ I	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	6	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	精白米・精麦・じゃがいも	バター・なたね油	トマトピューレ・がらスープ・ぶどう酒	609	761
月月	3) L		1 179			にんにく	小麦粉・さとう		ウスターソース・チキンコンソメ・からし	19.2	23.0
, -	,	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	1.44.3.3.4.3.3		ドレッシング	19.4	23.0
		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
		h - + - + - + - + - + -				1-701-	さつまいも				
	.	さつまいものはちみつあえ					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					20.0	23.1
		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	302	101
(7K	-	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	11.00	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		
		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		
休	k)	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	. 21.2	25.5
		ごはん・ひじきのり・牛乳		牛乳・ひじきのり			精白米				
0.0		ぶた肉とごぼうの煮もの	ぶた肉		にんじん	ごぼう	こんにゃく	なたね油	しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)	579	719
(金	4		337CPJ		さやいんげん		さとう・でんぷん	よ /こ4×4田			
,	-	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 金パン・(性 3 以)・仕里		Per -44		みかんジュース	A 10 7 / Ab 7 ha				
		食パン(袋入り)・牛乳	3 / 3 / 3	牛乳			食パン(袋入り)		1	612	761
23	3	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		
(月	月) -	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	90.1	27.1
	_	キウイフルーツ				キウイフルーツ				. 22.1	27.1
		麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
24		あつあげとチンゲンサイのみそいため	あつあげ・ぶた肉		チンゲンサイ	たまねぎ・たけのこ・しいたけ	さとう・でんぷん	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	625	779
(火	ivi L		みそ		にんじん	しょうが・にんにく	(() () ()		トウバンジャン		
()	Ĺ	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			コッペパン				
1	_	ヨーグルト		H- 函			1 1 10 75 15 7		1	573	734
25	_	コッペパン・牛乳	どた肉・ベーコン	牛乳	1.7 2 . 15 2	大規・たまわぎ、モニベツ トロロ		たたわがh	がらフープ・ビレス海・エモンコンハコ		
25 (水	5 -	コッペパン・牛乳 春大根のポトフ	ぶた肉・ベーコン ミックスビーンズ	牛乳	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 ドレッシング	25.2	31.7
25 水	5 k)	コッペパン・牛乳 春大根のポトフ ビーンズサラダ	ぶた肉・ベーコン ミックスビーンズ		にんじん 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	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 ドレッシング		31.7
(水	5 k)	コッペパン・牛乳 春大根のポトフ ビーンズサラダ 麦ごはん・牛乳	ミックスビーンズ	牛乳牛乳		きゅうり・とうもろこし	じゃがいも 精白米・精麦				31.7 750
26	5 k)	コッペパン・牛乳 春大根のポトフ ビーンズサラダ 麦ごはん・牛乳 魚のごまみそソースかけ					じゃがいも	なたね油・ごま		25.2	750
26	5 k)	コッペパン・牛乳 春大根のポトフ ビーンズサラダ 麦ごはん・牛乳	ミックスビーンズ		ブロッコリー	きゅうり・とうもろこし しょうが	じゃがいも 精白米・精麦		ドレッシング	25.2	
26	5 k)	コッペパン・牛乳 春大根のポトフ ビーンズサラダ 麦ごはん・牛乳 魚のごまみそソースかけ 香りあえ	ミックスビーンズ 赤魚・みそ		ブロッコリー	きゅうり・とうもろこし しょうが キャベツ	じゃがいも 精白米・精麦	なたね油・ごま	ドレッシング	25.2	750
(水 26 (木	5 k)	コッペパン・牛乳 春大根のポトフ ビーンズサラダ 麦ごはん・牛乳 魚のごまみそソースかけ 香りあえ とうふのすまし汁 ごはん・牛乳	ミックスビーンズ 赤魚・みそ とうふ	牛乳	ブロッコリー 小松菜・にんじん にんじん・ねぎ	きゅうり・とうもろこし しょうが キャベツ たまねぎ・ほししいたけ たまねぎ・キャベツ・はくさいキムチ	じゃがいも 精白米・精麦 でんぷん・さとう 精白米	なたね油・ごま ごま	ドレッシング ドレッシング しょうゆ・けずりぶし (だし)	25.2	750
26 (木	5 k)	コッペパン・牛乳 春大根のポトフ ビーンズサラダ 麦ごはん・牛乳 魚のごまみそソースかけ 香りあえ とうふのすまし汁 ごはん・牛乳 ぶたキムチ	ミックスビーンズ 赤魚・みそ	牛乳	ブロッコリー 小松菜・にんじん にんじん・ねぎ ねぎ・にんじん	きゅうり・とうもろこし しょうが キャベツ たまねぎ・ほししいたけ	じゃがいも 精白米・精麦 でんぶん・さとう	なたね油・ごま ごま ごま油	ドレッシング ドレッシング しょうゆ・けずりぶし (だし) しょうゆ	25.2	750 29.8
(水 26 (木	(5 k) (6 k)	コッペパン・牛乳 春大根のポトフ ビーンズサラダ 麦ごはん・牛乳 魚のごまみそソースかけ 香りあえ とうふのすまし汁 ごはん・牛乳 ぶたキムチ ナムル	ミックスビーンズ 赤魚・みそ とうふ	牛乳	ブロッコリー 小松菜・にんじん にんじん・ねぎ	きゅうり・とうもろこし しょうが キャベツ たまねぎ・ほししいたけ たまねぎ・キャベツ・はくさいキムチ	じゃがいも 精白米・精麦 でんぶん・さとう 精白米 さとう	なたね油・ごま ごま	ドレッシング ドレッシング しょうゆ・けずりぶし (だし)	25.2	750 29.8
26 (木	(5 k) (6 k) (7 k) (7 k)	コッペパン・牛乳 春大根のポトフ ビーンズサラダ 麦ごはん・牛乳 魚のごまみそソースかけ 香りあえ とうふのすまし汁 ごはん・牛乳 ぶたキムチ ナムル 豆乳プリン	ミックスビーンズ 赤魚・みそ とうふ ぶた肉	牛乳牛乳	ブロッコリー 小松菜・にんじん にんじん・ねぎ ねぎ・にんじん	きゅうり・とうもろこし しょうが キャベツ たまねぎ・ほししいたけ たまねぎ・キャベツ・はくさいキムチしょうが・にんにく	じゃがいも 精白米・精麦 でんぷん・さとう 精白米 さとう	なたね油・ごま ごま ごま油	ドレッシング ドレッシング しょうゆ・けずりぶし (だし) しょうゆ	25.2 600 24.5 603	750 29.8 748
(水 26 (木 27 (金	(5 k) (6 k) (7 全)	コッペパン・牛乳 春大根のポトフ ビーンズサラダ 麦ごはん・牛乳 魚のごまみそソースかけ 香りあえ とうふのすまし汁 ごはん・牛乳 ぶたキムチ ナムル 豆乳プリン 麦ごはん・しじみのつくだ煮・牛乳	ミックスビーンズ 赤魚・みそ とうふ ぶた肉	牛乳	ブロッコリー 小松菜・にんじん にんじん・ねぎ ねぎ・にんじん	きゅうり・とうもろこし しょうが キャベツ たまねぎ・ほししいたけ たまねぎ・キャベツ・はくさいキムチしょうが・にんにく	じゃがいも 精白米・精麦 でんぶん・さとう 精白米 さとう	なたね油・ごま ごま ごま油	ドレッシング ドレッシング しょうゆ・けずりぶし (だし) しょうゆ	25.2 600 24.5 603	750 29.8 748
26(木	(6 k)	コッペパン・牛乳 春大根のポトフ ビーンズサラダ 麦ごはん・牛乳 魚のごまみそソースかけ 香りあえ とうふのすまし汁 ごはん・牛乳 ぶたキムチ ナムル 豆乳プリン 麦ごはん・しじみのつくだ煮・牛乳 さばの梅煮	ミックスビーンズ 赤魚・みそ とうふ ぶた肉	牛乳牛乳	ブロッコリー 小松菜・にんじん にんじん・ねぎ ねぎ・にんじん 小松菜・にんじん	きゅうり・とうもろこし しょうが キャベツ たまねぎ・ほししいたけ 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	じゃがいも 精白米・精麦 でんぷん・さとう 精白米 さとう	なたね油・ごま ごま ごま油 ごま	ドレッシング ドレッシング しょうゆ・けずりぶし (だし) しょうゆ ドレッシング	25.2 600 24.5 603	750 29.8 748 24.8
26(木	(5 k) (6 k) (7 k) (7 k) (9 k)	コッペパン・牛乳 春大根のポトフ ビーンズサラダ 麦ごはん・牛乳 魚のごまみそソースかけ 香りあえ とうふのすまし汁 ごはん・牛乳 ぶたキムチ ナムル 豆乳プリン 麦ごはん・しじみのつくだ煮・牛乳 さばの梅煮 きゅうりのあえもの	ミックスビーンズ 赤魚・みそ とうふ ぶた肉 しじみのつくだ煮 さばの梅煮	牛乳牛乳	プロッコリー 小松菜・にんじん にんじん・ねぎ ねぎ・にんじん 小松菜・にんじん	きゅうり・とうもろこし しょうが キャベツ たまねぎ・ほししいたけ 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	じゃがいも 精白米・精麦 でんぷん・さとう 精白米 さとう	なたね油・ごま ごま ごま油	ドレッシング ドレッシング しょうゆ・けずりぶし (だし) しょうゆ ドレッシング	25.2 600 24.5 603	750 29.8 748 24.8
27(法 27(法 30(月	(5 k) (6 k) (7 k) (7 k) (10 k	コッペパン・牛乳 春大根のポトフ ビーンズサラダ 麦ごはん・牛乳 魚のごまみそソースかけ 香りあえ とうふのすまし汁 ごはん・牛乳 ぶたキムチ ナムル 豆乳プリン 麦ごはん・しじみのつくだ煮・牛乳 さばの梅煮 きゅうりのあえもの 春大根のみそ汁	ミックスビーンズ 赤魚・みそ とうふ ぶた肉 しじみのつくだ煮 さばの梅煮 とうふ・油あげ・みそ	牛乳 牛乳	プロッコリー 小松菜・にんじん にんじん・ねぎ ねぎ・にんじん 小松菜・にんじん 小松菜・にんじん	きゅうり・とうもろこし しょうが キャベツ たまねぎ・ほししいたけ 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 きゅうり・キャベツ 大根・たまねぎ	じゃがいも 精白米・精麦 でんぷん・さとう 精白米 さとう 豆乳プリン 精白米・精麦	なたね油・ごま ごま ごま油 ごま	ドレッシング ドレッシング しょうゆ・けずりぶし (だし) しょうゆ ドレッシング ドレッシング にほし (だし)	25.2 600 24.5 603 20.6 600 26.0	750 29.8 748 24.8 765 32.5
27(法 27(法 30(月	(5 k) (6 k) (7 k) (7 k) (10 k	コッペパン・牛乳 春大根のポトフ ビーンズサラダ 麦ごはん・牛乳 魚のごまみそソースかけ 香りあえ とうふのすまし汁 ごはん・牛乳 ぶたキムチ ナムル 豆乳プリン 麦ごはん・しじみのつくだ煮・牛乳 さばの梅煮 きゅうりのあえもの 春大根のみそ汁	ミックスビーンズ 赤魚・みそ とうふ ぶた肉 しじみのつくだ煮 さばの梅煮	牛乳 牛乳	プロッコリー 小松菜・にんじん にんじん・ねぎ ねぎ・にんじん 小松菜・にんじん 小松菜・にんじん	きゅうり・とうもろこし しょうが キャベツ たまねぎ・ほししいたけ 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	じゃがいも 精白米・精麦 でんぷん・さとう 精白米 さとう	なたね油・ごま ごま ごま油 ごま	ドレッシング ドレッシング しょうゆ・けずりぶし (だし) しょうゆ ドレッシング	25.2 600 24.5 603 20.6	750 29.8 748 24.8 765

5月学校給食栄養量(19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 g 脂肪エネルギー比 mg mg 小学生(中学年) 2.2 598 24.718.4 27.6% 367 88 3.0 3.1 230 0.59 0.5734 6.2 中学生 30.7 26.0% 406 109 4.0 0.77 42 8.1 2.8 758 21.9 0.66

▼さらに詳しい情報はこちらから▼









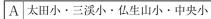
※都合により、献立を変更する場合があります。

※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。





5月分學政治食献立長

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	(赤) おもに体 おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質	(緑) おもに おもにカロテン 緑黄色野菜	使用する食 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	品 名 (黄) おもにエネル ³ おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	ドーのもとになるもの おもに脂質 油脂類・種実類		栄養 小学生 エネルギ・ たんぱく	中学生 (kcal)
	麦ごはん・牛乳	M Py 72.6C II II MAN	牛乳	小水火已到火	ての他の対象 とのと 米雨	精白米・精麦	河山山			
2	八宝菜	ぶた肉		チンゲンサイ	たまねぎ・はくさい・たけのこ	でんぷん	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ	602	753
(月	中華サラダ	うずらたまご・いか		にんじん にんじん	しいたけ・しょうが もやし・きゅうり・きくらげ	さとう	ごま油	しょうゆ		
	かえりアーモンド(小中のみ)		かえり (小中のみ)	V=70 C70	810.3477.3190	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)	26.6	32.2
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン	, =: ((1 1 22))	77710 3 3 7 3 (1 1 1 1		
6	チリコンカーン	ぶた肉・白いんげん豆		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	584	750
金		金時豆						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 チーズ (小中のみ)		チーズ(小中のみ)	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
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
۹	さごしのみそづけ焼き	さごしのみそづけ焼き	1,10			1111111111			644	794
(月	そら豆のカレーあげ				そら豆	でんぷん	なたね油	カレー粉	00.0	05.0
	みそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ			にほし (だし)	30.6	35.9
	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
10	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
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
11	焼きどうふのみそそぼろ煮	焼きどうふ・ぶた肉		さやいんげん	たまねぎ・ほししいたけ・しょうが	さとう・でんぷん	ごま油	しょうゆ・一味とうがらし	589	734
(水	チンゲンサイのあえもの	みそ		にんじん・ねぎ チンゲンサイ・にんじん	にんにく キャベツ	さとう		しょうゆ		
	小にぼし(小中のみ)		小にぼし(小中のみ)	7 - 7 - 9 - VENUN	11.77	- C /		U & 117	26.9	32.8
	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン				0.5
12	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)	587	828
休			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	20.2	30.9
١.,	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
13	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			
(312,	野菜のあえもの	yen Hyene se	こんぶ	小松菜・にんじん	きゅうり・とうもろこし	(2)	or charge	ドレッシング	25.6	31.0
	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
16	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		
(73)	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	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
火	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	1.200 667		ドレッシング	19.3	23.0
	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	中華めん・さとう	ごま油	がらスープ・しょうゆ	505	550
18		3372PJ VA C	140	100000 100	にんにく	でんぷん さつまいも	C 34m	チキンコンソメ・トウバンジャン	597	750
水	さつまいものはちみつあえ					はちみつ・さとう	なたね油	しょうゆ	23.6	29.4
<u>_</u>	ミニトマト(小中のみ)			ミニトマト(小中のみ)					23.0	23.4
	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	View No.	1-1101	レモン	でんぷん・さとう	なたね油	しょうゆ		
(1)	海そうサラダ	A 72	海そうミックス	にんじん にんじん・パセリ	キャベツ・きゅうり	18 . 381 . 3	ごま なたね油	ドレッシング がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ	26.5	34.9
	コンソメスープ 麦ごはん・牛乳	ベーコン	牛乳	にんしん・ハモリ	たまねぎ・セロリ	じゃがいも 精白米・精麦	なだれ出	からスーク・テキンコンクス・しょうゆ		
		H- 1/c1	140	にんじん	* * 10 ***	じゃがいも	ates ates des deta	1 , 2 , 6	588	728
金		牛肉		さやいんげん	たまねぎ	こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ		
الملكر	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 ごはん・ひじきのり (小中のみ)・牛乳		ちりめん サッカン			さとう 精白米	ごま	ポン酢		
			牛乳・ひじきのり(小中のみ)	にんじん		付け不			581	720
23		ぶた肉		さやいんげん	ごほう	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)		\vdash
\'\'	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)		alle visi		みかんジュース (小中のみ)					
	小型コッペパン・牛乳	ウインナー	牛乳			コッペパン		トマトピューレ・トマトケチャップ・ぶどう酒	589	774
24	スパゲティナポリタン	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	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)		1 4		キウイフルーツ(小中のみ)	that are the second				
	麦ごはん・牛乳	# # 1 15 Xo 1 - L	牛乳	4.3.233.31.2	****** *******************************	精白米・精麦		1 , 2 , 6 , 4 2 3 3 3	627	780
25	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		
(水	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	コッペパン(袋入り)・牛乳	N 1 1/2	牛乳	15.1.1.	I lig h A V Va	コッペパン(袋入り)	* * * * * * * * * * * * * * * * * * * *	183 19 10 113 119	602	745
休	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・	24.5	29.5
	ビーンズサラダ 麦ごはん・牛乳	ミックスビーンズ	牛乳	ブロッコリー	きゅうり・とうもろこし	精白米・精麦		ドレッシング	21.0	20.0
27	麦こはん・午乳 魚のごまみそソースかけ	赤魚・みそ	1.47		しょうが	稍日本・稍友 でんぷん・さとう	なたね油・ごま		602	751
	香りあえ	277M - 77 C		小松菜・にんじん	キャベツ	1,000,00 (2.0)	ごま	ドレッシング		
	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)	24.6	29.8
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			202	E 10
30	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	606	749
(月	ナムル			小松菜・にんじん	しょうか・にんにく もやし・きゅうり・きくらげ		ごま	ドレッシング	00.5	0.1.0
	豆乳プリン(小中のみ)			1 - 10 - 10 - 10	0.0 2977 2190	豆乳プリン(小中のみ)	- 0		20.7	24.8
	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			600	EC.C.
31	さばの梅煮	さばの梅煮							603	766
火	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			にほし(だし)		

5月学校給食栄養量(19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 g 脂肪エネルギー比 g mg mg 小学生 (中学年) 2.2 602 24.718.3 27.4%371 90 3.1 3.1 2290.570.55 34 6.1 25.8% 中学生 30.5 411 112 0.75 2.7 761 21.8 4.1 0.64

▼さらに詳しい情報はこちらから▼









※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



5月分學做給食献立長

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

### 1997년 기관 기술을 1997 1997 1997 1997 1997 1997 1997 199	曜 2月 6金 9月 10次 11水 12木 13金 16月 17次 18水 19木 20金 23月 24次 24次 25次 25x 25	ごはん・しじみのつくだ煮 (小中のみ)・牛乳こうやどうふのうま煮 引りぼし大根のあえもの きごはん・牛乳 く宝菜 P華サラダ トえりアーモンド (小中のみ)								*** *	. = -
## 1241-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1	曜 2月 6金 9月 10次 11水 12木 13金 16月 17次 18水 19木 20金 23月 24次 24次 25次 25x 25	ごはん・しじみのつくだ煮 (小中のみ)・牛乳こうやどうふのうま煮 引りぼし大根のあえもの きごはん・牛乳 く宝菜 P華サラダ トえりアーモンド (小中のみ)		4 - 1 - 1 - 0	/47\ 1 * 4		1				
************************************	2 6 9 10 11 12 13 16 17 18 19 15 20 23 24 24 25 25 25 25 25 25	ごはん・しじみのつくだ煮 (小中のみ)・牛乳こうやどうふのうま煮 引りぼし大根のあえもの きごはん・牛乳 く宝菜 P華サラダ トえりアーモンド (小中のみ)	おもにたんはく質						-1		
Part	2月 6金 9月 1次 1次 1次 13金 16月 17次 18水 19木 23月 2次	ごうやどうふのうま煮 □りぼし大根のあえもの そごはん・牛乳 【宝菜 □華サラダ ▷えりアーモンド(小中のみ) □ッペパン・牛乳							-		
### 1987年の東京会のできた。 1987年の中の日本の 1987年の中の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の	2月 6金 9月 1次 1次 1次 13金 16月 17次 18水 19木 23月 2次	ごうやどうふのうま煮 □りぼし大根のあえもの そごはん・牛乳 【宝菜 □華サラダ ▷えりアーモンド(小中のみ) □ッペパン・牛乳			緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物		油脂類・種実類		たんぱっ	く質 (g)
□ 回り出て表のあえらの	切麦八 中かコ チ アチ麦さそみえ こ 小麦 焼 チ 小米 おし ポ 親 お野中 ス中 ハ 切 み さ ミコさ海コ麦 肉 春小ご ぶ は ま の ま の ま の ま の ま の ま の ま の ま の ま の ま]りぼし大根のあえもの そごはん・牛乳 (宝菜 中華サラダ トえりアーモンド(小中のみ) 1ッペパン・牛乳	+							582	740
### 2015 A - PR	6金 9月 10火 11水 12木 13金 16月 17火 18水 19木 20金 3月 2次	きごはん・牛乳 N宝菜 P華サラダ Pえりアーモンド(小中のみ) 1ッペパン・牛乳	とり肉・こうやどうふ							96.5	20.0
	(金) 9月 10火 11水 12木 13金 16月 17火 18水 19木 20金 23月 24米	k宝菜 P華サラダ Pえりアーモンド(小中のみ) 1ッペパン・牛乳			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	26.5	32.2
	中かコチアチ麦さそみえ こ 小麦 焼 チ小米 おしポ 親 お野中ス中 ハ 切 み さ ミコさ海コ麦 肉 春小ご ぶ は ま で ま で ま で ま で ま で ま で ま で ま で ま で ま	□華サラダ ♪えりアーモンド(小中のみ) □ッペパン・牛乳		牛乳			精白米・精麦			C00	750
************************************	中かコチアチ麦さそみえ こ 小麦 焼 チ小米 おしポ 親 お野中ス中 ハ 切 み さ ミコさ海コ麦 肉 春小ご ぶ は ま で ま で ま で ま で ま で ま で ま で ま で ま で ま	□華サラダ ♪えりアーモンド(小中のみ) □ッペパン・牛乳					でんぷん	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ	602	753
Pack 19 19 19 19 19 19 19 19	かコチアチ麦さそみえ こ 小麦 焼 チ小米おしポ 親 お野中ス中 ハ 切 み さ ミコさ海コ麦 肉 春小ご ぶ	・えりアーモンド (小中のみ) 1ッペパン・牛乳	りずらたまこ・いか								
20mm	9月 10火 11水 12木 13金 16月 17火 18水 19木 20金 23月 4次	1ッペパン・牛乳			にんじん	もやし・きゅうり・きくらげ				26.6	32.2
### 1942/19-19-19 ************************************	9月 10次 11水 12木 13金 16月 17次 18水 19木 20金 23月 24							アーモンド(小中のみ)	みりん・しょうゆ (小中のみ)		
サーフィック	アチ麦さそみえ こ 小麦 焼 チ小米おしポ 親 お野中ス中 ハ 切 み さ ミコさ海コ麦 肉 春小ご ぶ 100mm 10次 11次 12次 16月 17次 18次 19次 20金 23月			牛乳			コッペパン			584	750
# アメアカリスのリック	P 手 麦 さ そ み え こ 小 麦 焼 チ 小 米 お し ポ 親 お 野 中 ス 中 ハ 切 み さ ミコ さ 海 コ 麦 肉 春 小 ご ぶ 2 公 3 月 3 日 4 日 1 日 1 日 1 日 1 日 1 日 1 日 1 日 1 日 1	ーリコンカーン			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		304	130
# 一次 (40m A)	子麦さそみえ こ 小麦 焼 チ小米おしポ 親 お野中ス中 ハ 切 み さ ミコさ海コ麦 肉 春小ご ぶ 10次 11水 12木 13金 16月 17次 18水 19木 20金 23月 24×	ファパラガフのサラダ	平山小下		アフパラボフ	きゅうり、レンメスニー	キレ ス	なわかか	あこう個・ティマコマラグ・テラバッテー		
表によっき味	10次 11水 12米 13金 16月 17次 18水 19木 20金 23月 4水 20 23月 24			エーブ (小巾のひ)	7 / / / / / /	3479-278722	(20)	なって4名付		26.5	32.2
10 全に担かする対象を 15 元にの本で対象を 15 元にしたいっち 15 元にしたいっち	10次 11水 12木 13金 16月 17次 18水 19木 20金 23月 24						牲 台业、				
大き型の方に上部性	であえ こ 小麦 焼 チ小米 おしポ 親 お野中ス中 ハ 切 み さ ミコさ海コ麦 肉 春小ご ぶ 1 mm 1 mm 1 mm 2 mm 2 mm 2 mm 2 mm 2		マブ1の7.2がけ掘さ	十七			相口小・相友			644	794
大きが	みえ こ 小麦 焼 チ小米 おしポ 親 お野中ス中 ハ 切 み さ ミコさ海コ麦 肉 春小ご ぶ 11水 12木 13金 16月 17火 18水 19木 20金 23月 24米		さこしのみでうりがさ			そとロ	で1 to 1	ナッナット・シャウ	カルー教		
大きからのからまとかと 100	11/x 12/x 13金 16/l 17/y 18/x 19/x 20金 23/l 24/l		いたリギュスス		121111 わぎ		Chah	なってれる田	,	30.6	35.9
こうかぞとうかのたまでとし 5月前の5日 100 1	11水 12木 13金 16月 17火 18水 19木 20金 23月 24 11水 12木 13金 16月 17火 18水 19木 20金 23月 24		祖めり・みて	Al- 项	にんしん・ねさ		* 本・ト・ル・				
そのようなのであるとも このから このから	12 13 16 17 18 19 20 23 24 15 17 18 19 17 18 19 19 19 19 19 19 19		1. 10 14 14 27	十分し	12 18 1	えんとう豆	相日本		こんふ (たし)	601	764
### 20	12木 13金 16月 17火 18水 19木 20金 23月 4 12木 13金 16月 17火 18水 19木 20金 23月 4	こうやどうふのたまごとじ				たまねぎ・しいたけ	さとう		しょうゆ・けずりぶし(だし)		
### 2000 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	12木 13金 16月 17火 18水 19木 20金 23月 4 12木 13金 16月 17火 18水 19木 20金 23月 4	へ松菜とキャベツのあえ <i>も</i> の				キャベツ	さとう	ごま油	しょうゆ	29.6	36.1
### 200 日本の主要の名 機能ともあった時間	12木 13金 16月 17火 18水 19木 20金 23月 4 20金 23月 24米			牛乳			- ,				
19	チ小米おしポ 親 お野中ス中 ハ 切 み さ ミコさ海コ麦 肉 春小ご ぶ 13金 16月 17火 18水 19木 20金 23月 24火 20分		焼きどうふ・ぶた肉		さやいんげん	たまねぎ・ほししいたけ・しょうが		70 de 3.4	1 . 3 . 6	589	734
小小ではしいか中の方)	小米 おしポ 親 お野中ス中 ハ 切 み さ ミコさ海コ麦 肉 春小ご ぶ 2位 23月 24世 24b	まさとつふのみそそぼろ煮			にんじん・ねぎ		さとう・でんぷん	こま油	しょっゆ・一味とうがらし		
小小に打し(小中のあ)	小米 おしポ 親 お野中ス中 ハ 切 み さ ミコさ海コ麦 肉 春小ご ぶ 2位 23月 24世 24b	ー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
### APP 1	13金 16月 17火 18水 19木 20金 23月 24火 23月 24火 24 ₁ 24 ₁			小にぼし(小中のみ)						20.9	32.0
3	13 16 17 18 19 19 19 10 10 10 10 10						米粉パン			=0=	000
### 2000 200	(金) 16月 17火 18水 19木 20金 23月 24		とり肉・なると		にんじん・ねぎ・茶	大根・えのきたけ			しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	587	828
## からか ***	ポ親 お野中ス中 ハ 切 み さ ミコさ海コ麦 肉 春小ご ぶ 20金 23月 24ツ			ししゃも				なたね油			
情報子どんぶり(後ごはん)・専乳 たまごとり時 中乳 たんじん・お客 たまおといわけ 野菜のあえるの しょうかみりんがすりまじ (だし) 99 19 19 19 19 19 19 1	16 17 18 19 17 18 19 17 18 19 17 18 19 18 19 18 19 18 19 18 19 18 19 18 19 19				小松菜	キャベツ・もやし			しょうゆ・ポン酢	26.2	36.9
16 お表によって、	16 お野中ス中 ハ 切 み さ ミコさ海コ麦 肉 春小ご ぶ 20金 23月 24分))	11.00			精白米・精麦				
開 新茶に一ンズ 大び・神気以客で	お野中ス中 ハ 切 み さ ミコさ海コ麦 肉 春小ご ぶ 20金 23月 24世	君子とんぶり(麦こはん)・牛乳	たまご・とり肉	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ	さとう・でんぷん		しょうゆ・みりん・けすりぶし (だし)	599	745
野泉のあえもの 中華風かられたの 中華風かられたの からからない であり、これの で	17次 18水 19木 18水 19木 20金 23月 23		大豆・青大豆きなこ		茶		さとう・でんぷん	なたね油		0= 4	01.0
アナップえんどうのサラダ キャース キャース	17 18 19 18 19 19 18 19 19 19 20 23 3 3 4 20 3 3 4 4 4 5 6 7 7 7 8 8 9 9 9 9 9 9 9 9	承のあえもの		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	25.6	31.0
アナップえんどうのサラダ キャース キャース	17 18 19 18 19 19 18 19 19 19 20 23 3 3 4 20 3 3 4 4 4 5 6 7 7 7 8 8 9 9 9 9 9 9 9 9	¬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
18 ハヤラテイズ(徳元はん)・年乳 行成・チェーン 「日本の	中 ハ 切 み さ ミコ さ 海 コ 麦 肉 春 小 ご ぶ 24 (m)				スナップえんどう	キャベツ・とうもろこし			ドレッシング	301	1004
18 18 18 18 18 18 18 18	切 み さ ミコさ海コ麦 肉 春小ご ぶ 24 (m) 24 (m		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 19 17 17 18 19 17 18 19 17 18 19 19 19 19 19 19 19	切 み さ ミコさ海コ麦 肉 春小ご ぶ 24 (m) 24 (m	ないここ ノフ (まごは /) 井町	H-rks	小 则 七 ㎡	1-1 1-1 10 1	たまねぎ・エリンギ・グリンピース	精白米・精麦・じゃがいも	who are also be	トマトピューレ・がらスープ・ぶどう酒	612	762
19 19 19 19 19 19 19 19	19 は 3 は 3 は 3 は 3 は 4 は 4 は 4 は 4 は 4 は 4		十四	午孔・ケース	トマト・にんしん		小麦粉・さとう	ハター・なたね祖	ウスターソース・チキンコンソメ・からし		
# 2 まいものはちみのあえ 1.1	19 さミコさ海コ麦肉春小ごぶ]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
15 15 15 15 15 15 15 15	19 さミコさ海コ麦肉春小ごぶ	4 そラーメン・生到	ぶた肉・みそ	牛 到	にんじん・わぎ			ご主油		=0=	==0
2 - 3 - 3 - 3 - 4 - 4 - 4 - 4 - 4 - 4 - 4	20 金	140	137277 777	1 40	1470070 1,40	にんにく		- S 114	チキンコンソメ・トウバンジャン	597	750
ここトマト (/	3 20 20 20 23 7 7 7 7 7 7 7 7 7	つまいものはちみつあえ						なたね油	しょうゆ		
コッペパン・牛乳 1 1 1 1 1 1 1 1 1	20 き海コ麦肉春小ごぶぶ	: = k = k (/b th Ø 7/)			ミートマト(小中のな)		45000			23.6	29.4
20 20 20 20 20 20 20 20	20 さ海コ麦肉 (月) 春小: 24 ぶぶ			A- III	ミートイト(小中のみ)		7 6° 3° 3′				
数 海子 シサラダ 場合うミックス にんじん キャベッ・きゅうり ごま ドレッシング 25.5 27	(金) 海コ麦肉 不 バン ジン ス イン ス ス ス ス ス ス ス ス ス ス ス ス ス ス ス ス ス		ا 🕶 ا	十年		1.7537		ナッナットのかけ	1 1 3 145	584	767
コンソメスープ	コ 麦 肉 木 い ご 24 ※		200	海ススミッカフ	12/10/		Chanter 1		/ -		
表してか	表 (月) 春小 ご (24 ぶ		A. 7.7	神でリミックス	·		10 - 20 3			26.5	34.9
20	23 肉 (月) 春 小 24 ぶ	-	77-37	H~ 151	にんしん・ハゼリ	たまねさ・ゼロリ		なだれ出	からスープ・テキンコングス・しょうゆ		
# 表表表の	(月) 春 小 ご (4)			十字L	1-1101					588	728
(まわかめ にんしん 大根・きゅうり さんじん こま ドレッシング (ことの) (小中のみ) 年乳 (ことの) (小中のみ) 年乳 (ことの) (小中のみ) 年乳 (ことの) (小中のみ) (本のあま布質 (ことの) (小中のみ) (本のあま布質 (ことの) (小中のみ) (本のあま布の (本のしまで) (本のしまで) (小中のみ) (本のしまで) (本	(月) 春 小 ご (4)	りじゃが	牛肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ		なたね油	しょうゆ		. 20
大小魚のあま酢煮 ちりめん 特心でものり (小中のみ) + 年乳 ちりめん 特心でものり (小中のみ) + 年乳 ちりめん 特心でものり (小中のみ) 大小椒菜 ともやしのあえもの みかんジュース (小中のみ) カルムジュース (小中のみ)	小 ご 24 ぶ	ま大根のあえもの		くきわかめ		大根・きゅうり			ドレッシング	01.0	05.0
ではん・ひじきのり (小中のみ)・牛乳 特別のじきのり小中の私 特別のじきのり小中の私 でんじん でんない でんじん でんしん でんじん でんしん でんしん でんじん でんしん でんしん でんしん でんしん でんしん でんしん でんしん でんし	ご(24 ぶ				,-,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	7-10- 4-9-7-7	さとう	ごま		21.2	25.3
24 次次内とごぼうの煮もの 次次内 次元人 元元人 元	24 -5			- /					· · • PH		
おかんとしまりが無わり おから さやい人げん さとう・でんぶん などは しょうゆっかんがいかりりましいとり から次 - マムは しょうゆっかんがいかりりましいとり ながい (接入り) 中乳 カかんジュース (小中のみ) カがんびょう カがんびょう カがんびょう カがんびょう カインケー ペーコン おチーズ にんじん きゅうり・かんぴょう ドレッシング セ乳 カのあげ・ぶた時 カンあり・かんぴょう カのあげ・ぶた時 カンあげ・ぶた時 カンあげ・ぶんじん キャイフ・しゃけ カットがいかり カンあげ・ぶんじん キャイフ・セロリ じゃかいも なたね油 がらスーブ・ぶどう道・チキンコンソメ をごはん・牛乳 カンボドフ エルーコン エルーコン	(44)			, 40 0 0 0 0 7 7 (1·T·V/0X)	126,156					581	720
### Aph	(火) 人、	ドた肉とごぼうの煮もの	ぶた肉		さやいんげん	こぼう		なたね油	しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)		
### Aph	1,1,4	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	91.1	25.3
食パン (袋入り)・牛乳 牛乳 食パン (袋入り) トマトジストランプ 665 1 25 スパゲティナポリタン カインナー ペーコン かんぴょうのサラダ キウイフルーツ (小中のみ) 要ごはん・牛乳 こんぶ にんじん きゅうり・かんぴょう ドレッシング ドレッシング 222 2 26 おつあげとチンゲンサイのみそいため みぞ ボスた肉 スピケッカー (たんじん かんでん) コッペパン・牛乳 コッペパン・牛乳 カークルト (小中のみ) コーグルト (小中のみ) コーグルト (小中のみ) コーグルト (小中のみ) コッペパン・牛乳 ぶた肉・ベーコン にんじん 大根・たまねぎ・キャベツ・セロリ じゃがいち なたね油 がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ ドレッシング 247 247 27 春末板のボトフ ビーンズサラダ ミックスピーンズ 要ごはん・牛乳 カ魚・スピー・半乳 からスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ 大泉・たみを コッペパン・中乳 お魚・みそ 目があるえ とうふのすまし汁 にんじん キャベツ はくきいキカチ しょうが でんぶん・さとう なたね油・ごま 「カム・キャベツ」 ごま ドレッシング これん・牛乳 お魚・みそ 「たんじん キャベツ」 にんじん・ねぎ たまねぎ・ほししいたけ 「はん・牛乳 おき・たんじん たまねぎ・ほししいたけ だね しょうゆ・けずりぶし (だし) ともか キャベツ・はくきいキカチ しょうが・にんじん たまねぎ・キャベツ・はくきいキカチ はん・たんしん たまねぎ・キャベツ・はくきいキカチ とし・カル・ネどは こと・カー・スピー・オース おとり こま油 しょうゆ・けずりぶし (だし) たまれぎ・キャベツ・はくきいキカチ とし・カル・スピード おとり こま油 しょうゆ・けずりぶし (だし) たまれぎ・キャベツ・はくきいキカチ とし・カル・スピード カー・カーカ・カーのようとは きと・カー・スピード カーカ・カーのようとは ちょう・カー・カーカ・カー・カーカ・カーのようとは ちょう・カーカ・カー・カーカ・カー・カーカ・カー・カーカ・カート・ア・オーター カー・カーカ・カー・カート・ア・オーター カー・カーカ・カー・カート・ア・オーター カー・カーカ・カート・ボスト カー・カーカ・カー・カート・マー・・マー・・マー・・マー・・マー・・マー・・マー・・マー・・マー・・マ										21,1	25.5
25 スパゲティナポリタン				牛乳			食パン(袋入り)				
たんしん たまねぎ・キャベツ・セロリ 大切・パーカン 大切・パーカン 大切・パーカン 大切・アース・チャンコンソメ 大り・アース・チャンコンソメ 大り・アース・ナース・カース・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス			ウインナー		17 18 1	***** = 11 \ \ \ 10 \ 10 \ 10 \ 10 \ 10 \ 10		also also distri	トマトピューレ・トマトケチャップ・ぶどう酒	615	762
まウイフルーツ (小中のみ) キウイフルーツ (小中のみ) まごはん・牛乳 キ乳 あつあげとチンゲンサイのみそいため あっあげ・ぶた肉 みそ チンゲンサイ にんじん 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 しょうゆ・チキンコンソメトウバンジャン コーグルト (小中のみ) ヨーグルト (小中のみ) コッペパン・牛乳 春大根のボトフ ビーンズサラダ ミックスピーンズ ブロッコリー きゅうり・とうもろこし サイル からスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ ドレーンズサラダ ミックスピーンズ ブロッコリー きゅうり・とうもろこし ドレッシング アロッコリー きゅうり・とうもろこし ドレッシング でんぶん・さとう なたね油・ごま ドレッシング でんぶん・さとう なたね油・ごま ドレッシング にんじん キャベッ ごま ドレッシング こま ドレッシング にんじん キャベッ ごま ドレッシング にんじん たまねぎ・ほししいたけ 福白米 おき とうふのすまし汁 にんじん・ねぎ たまねぎ・ほししいたけ 精白米 お白米 31 がたキムチ ぶた内 ぶたキムチ ぶた内 本名 はまままとしいたけ 本まれず・はくさいキムチ しょうが・にんにく たまねぎ・キャベッ・はくさいキムチ しょうが・にんにく たまねぎ・キャベッ・はくさいキムチ としょうが・にんにく たまねぎ・キャベッ・はくさいキムチ としょうが・にんにく たまねぎ・キャベッ・はくさいキムチ としょうが・にんにく たまねぎ・キャベッ・はくさいキムチ としょうが・にんにく たまねぎ・キャベッ・はくさいキムチ さとう ごま油 しょうゆ しょうか・にんにく たまねぎ・キャベッ・はくさいキムチ としょうが・にんにく たまねぎ・キャベッ・はくさいキムチ としょうが・にんにく たまねぎ・キャベッ・はくさいキムチ さとう ごま油 しょうゆ しょうが・にんにく たまねぎ・キャベッ・はくさいキムチ としょうが・にんにく たまねぎ・キャベッ・はくさいキムチ さとう ごま油 しょうゆ しょうか・にんにん まれず・ストリー・ストリー・ストリー・ストリー・ストリー・ストリー・ストリー・ストリー	(7 k)	パゲニューゼロムン		がナース	にんじん	にまねさ・エリンキ・にんにく	人ハブ アイ	なたねが用	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1		
まウイフルーツ (小中のみ) キウイフルーツ (小中のみ) まごはん・牛乳 キ乳 あつあげとチンゲンサイのみそいため みそ カンカボ・ぶんに内 ないにしん しょうが・にんにく こま油 しょうゆ・チキンコンソメトゥバンジャン ごまあえ ヨーグルト (小中のみ) ヨーグルト (小中のみ) コッペパン・牛乳 キ乳 春大根のボトフ ビーンズサラダ ミックスピーンズ デロッコリー きゅうり・とうもろこし まっか・とうよう なたね油・ごま まったし、キ乳 キ乳 30 魚のごまみそソースかけ 赤魚・みそ				こんぶ	にんじん				ドレッシング	22.2	27.1
おつあげとチンゲンサイのみそいため おつあげ・ぶた肉 カンゲンサイ によれぎ・たけのこ・しいたけ ことう・でんぶん こま油 しょうゆ・チキンコンソメ トウバンジャン 24.7 24.7 24.7 24.6 25.3 26.7 24.6 26.7		ゝんぴょうのサラダ				キウイフルーツ (小中のみ)					
26 おつあげとチンゲンサイのみそいため カンあけ・ホルド アンケンサイ たまねぎ・たけのじ・しいだけ さとう・でんぶん ごま油 しょうゆ・ドウバンジャン 1 1 1 1 1 1 1 1 1	麦	ゥんぴょうのサラダ - ウイフルーツ(小中のみ)		牛乳			精白米・精麦			0.0	
Table Ta	26 本	ゥんぴょうのサラダ - ウイフルーツ(小中のみ)					さとう・でんぷん	ご主油		627	780
2まあえ 3 1 1 1 1 1 1 1 1 1	(*)	かんぴょうのサラダ ・ウイフルーツ(小中のみ) きごはん・牛乳	みそ		·		() () () ()		, , , ,		
27 本大根のポトフ ケスピーンズ 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 25.3 30 素ごはん・牛乳 キ乳 精白米・精麦 602 25.3 30 番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 ドレッシング 24.6 2 番りあえ 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) 24.6 2 31 ぶたキムチ ぶた内 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 ごま油 しょうゆ	ر ر	かんぴょうのサラダ ÷ウイフルーツ(小中のみ) €ごはん・牛乳 5つあげとチンゲンサイのみそいため	41		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
27 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 からスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ からスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ からスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ をゅうり・とうもろこし 25.3 30 30 魚のごまみそソースかけ 香りあえ 赤魚・みそ しょうが でんぶん・さとう なたね油・ごま ドレッシング でんぶん・さとう なたね油・ごま ドレッシング 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) 24.6 2 31 ぶたキムチ ぶたトムチ 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 たまねぎ・キャベツ・はくさいキムチ しょうが・にんにく たまねぎ・キャベツ・はくさいキムチ しょうゆ しょうゆ しょうゆ たまねぎ・キャベツ・はくさいキムチ さとう でまね しょうゆ		かんぴょうのサラダ - ウイフルーツ(小中のみ) きごはん・牛乳 らつあげとチンゲンサイのみそいため ごまあえ									
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 5 麦ごはん・牛乳 牛乳 精白米・精麦 602 7 30 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 ドレッシング 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) ごはん・牛乳 本名 なたれお なたまねぎ・ほししいたけ 1 ボたキムチ ぶたキムチ なぎ・にんじん たまねぎ・キャベツ・はくざいキムチ しょうが・にんにく こま油 しょうゆ サイル サイル より、きゅうり・きくらば でま油 によりゆ	27 7	かんぴょうのサラダ ・ウイフルーツ (小中のみ) ・ごはん・牛乳 ・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 (小中のみ)			ı		コッペパン			576	737
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 5 麦ごはん・牛乳 牛乳 精白米・精麦 602 7 30 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 ドレッシング 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) ごはん・牛乳 本名 なたれお なたまねぎ・ほししいたけ 1 ボたキムチ ぶたキムチ なぎ・にんじん たまねぎ・キャベツ・はくざいキムチ しょうが・にんにく こま油 しょうゆ サイル サイル より、きゅうり・きくらば でま油 によりゆ	金 春	かんぴょうのサラダ ・ウイフルーツ (小中のみ) をごはん・牛乳 い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 (小中のみ) 1ッペパン・牛乳		牛乳						i	
30 無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 602 でんぶん・さとう なたね油・ごま 下レッシング でんぶん・さとう なたね油・ごま 下レッシング では、・なきのですまし汁 ではん・4乳 本部・にんじん 本部・にんじん 本部・にんじん 本部・キャベツ・はくさいキムチ でまねぎ・キャベツ・はくさいキムチ でまねぎ・キャベツ・はくさいキムチ しょうゆ しょうゆ でまねぎ・キャベツ・はくさいキムチ でまねぎ・キャベツ・はくさいキムチ でまねぎ・キャベツ・はくさいキムチ でまねぎ・キャベツ・はくさいキムチ でまねぎ・キャベツ・はくさいキムチ でまねぎ・キャベツ・はくさいキムチ でまねぎ・キャベツ・はくさいキムチ しょうゆ でまねぎ・キャベツ・はくさいキムチ でまねぎ・キャベツ・はくさいキムチ でまねぎ・キャベツ・はくさいキムチ でまねぎ・キャベツ・はくさいキムチ でまねぎ・キャベツ・はくさいキムチ でまねぎ・キャベツ・はくさいキムチ でまねぎ・キャベツ・はくさいキムチ しょうゆ でまねぎ・キャベツ・はくさいキムチ しょうゆ でまねず・カー・キャイツ・ロー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ービ	かんぴょうのサラダ デウイフルーツ(小中のみ) そごはん・牛乳 の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(小中のみ) 1ッペパン・牛乳 手大根のポトフ		牛乳	-		じゃがいも	なたね油		OE O	21.7
30 無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 でんぷん・さとう なたね油・ごま ドレッシング 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) 24.6 2 24.6 2 2 2 2 2 2 2 2 2		かんぴょうのサラダ ・ウイフルーツ (小中のみ) ・ごはん・牛乳 ・つあげとチンゲンサイのみそいため ・まあえ ヨーグルト (小中のみ) コッペパン・牛乳 ・大根のポトフ ・ーンズサラダ			-			なたね油		25.3	31.7
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) ごはん・牛乳 特白米 31 ぶたキムチ ぶたち 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 しょうが・にんにく ごま油 しょうゆ		かんぴょうのサラダ ・ウイフルーツ (小中のみ) ・ごはん・牛乳 ・つあげとチンゲンサイのみそいため ・まあえ ヨーグルト (小中のみ) 1ッペパン・牛乳 ・大根のポトフ ・ーンズサラダ ・ごはん・牛乳	ミックスビーンズ		-	きゅうり・とうもろこし	精白米・精麦				
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) にんじん・牛乳 特白米 お白米 なぎ・にんじん たまねぎ・キャベツ・はくさいキムチ さとう ごま油 しょうゆ しょうゆ カヤボ・にんにく カヤボ・にんにく カヤボ・にんにく カヤボ・にんじん カヤボ・にんじん カヤボ・にんじん カヤボ・にんじん カヤボ・にんじん カヤボ・ボンドイ カヤボ・ボンドイ カヤボ・ボンドイ カヤボ・ボンドイ カヤボ・ボンドイ カヤボ・ボンドイ カヤボ・ボンドイ カヤ・カント・カント・カント・カント・カント・カンドレー・アナ		かんぴょうのサラダ ・ウイフルーツ (小中のみ) ・ごはん・牛乳 ・つあげとチンゲンサイのみそいため ・まあえ ヨーグルト (小中のみ) 1ッペパン・牛乳 ・大根のポトフ ・ーンズサラダ ・ごはん・牛乳 ・魚のごまみそソースかけ	ミックスビーンズ		ブロッコリー	きゅうり・とうもろこし	精白米・精麦	なたね油・ごま			31.7 751
31 ぶたキムチ ぶた内 ねぎ・にんじん たまねぎ・キャベツ・はくさいキムチ さとう ごま油 しょうゆ (406 ごま)		かんぴょうのサラダ ・ウイフルーツ (小中のみ) ・ごはん・牛乳 ・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 (小中のみ) ロッペパン・牛乳 ・大根のポトフ ・ニンズサラダ ・ごはん・牛乳 ・気のごまみそソースかけ ・りあえ	まックスビーンズ 赤魚・みそ		ブロッコリー 小松菜・にんじん	きゅうり・とうもろこし しょうが	精白米・精麦	なたね油・ごま	ドレッシング	602	751
31 ぶたキムチ ぶた肉 ねぎ・にんじん たまねさ・キャベク・はくさいキムチ さとう ごま油 しょうゆ しょうゆ ナイル。	Ĩ	かんぴょうのサラダ ・ウイフルーツ (小中のみ) ・ごはん・牛乳 ・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 (小中のみ) ロッペパン・牛乳 ・大根のポトフ ・ニンズサラダ ・ごはん・牛乳 ・気のごまみそソースかけ ・りあえ	まックスビーンズ 赤魚・みそ		ブロッコリー 小松菜・にんじん	きゅうり・とうもろこし しょうが キャベツ	精白米・精麦	なたね油・ごま	ドレッシング	602	
(火) 十7 日	21 3	かんぴょうのサラダ サウイフルーツ (小中のみ) きごはん・牛乳 ち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 (小中のみ) ロッペパン・牛乳 大根のポトフ ビーンズサラダ きごはん・牛乳 他のごまみそソースかけ 等りあえ こうふのすまし汁	まックスビーンズ 赤魚・みそ	牛乳	ブロッコリー 小松菜・にんじん	きゅうり・とうもろこし しょうが キャベツ	精白米・精麦でんぷん・さとう	なたね油・ごま	ドレッシング	602	751 29.8
	(14)	かんぴょうのサラダ ボウイフルーツ (小中のみ) をごはん・牛乳 の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 (小中のみ) コッペパン・牛乳 素大根のポトフ ビーンズサラダ をごはん・牛乳 気のごまみそソースかけ なりあえ こうふのすまし汁	ミックスビーンズ 赤魚・みそ とうふ	牛乳	ブロッコリー 小松菜・にんじん にんじん・ねぎ	きゅうり・とうもろこし しょうが キャベツ たまねぎ・ほししいたけ たまねぎ・キャベツ・はくさいキムチ	精白米・精麦 でんぷん・さとう 精白米	なたね油・ごまごま	ドレッシング ドレッシング しょうゆ・けずりぶし (だし)	602	751
	ア	かんぴょうのサラダ デウイフルーツ (小中のみ) きごはん・牛乳 の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 (小中のみ) ロッペパン・牛乳 大根のポトフ ビーンズサラダ きごはん・牛乳 他のごまみそソースかけ 等りあえ こうふのすまし汁 ごはん・牛乳	ミックスビーンズ 赤魚・みそ とうふ	牛乳	プロッコリー 小松菜・にんじん にんじん・ねぎ ねぎ・にんじん	きゅうり・とうもろこし しょうが キャベツ たまねぎ・ほししいたけ たまねぎ・キャベツ・はくさいキムチしょうが・にんにく	精白米・精麦 でんぷん・さとう 精白米	なたね油・ごま ごま ごま油	ドレッシング ドレッシング しょうゆ・けずりぶし (だし) しょうゆ	602	751 29.8
豆乳プリン (小中のみ)	豆豆	かんぴょうのサラダ デウイフルーツ (小中のみ) きごはん・牛乳 ち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 (小中のみ) ロッペパン・牛乳 手大根のポトフ ミンズサラダ きごはん・牛乳 他のごまみそソースかけ 等りあえ こうふのすまし汁 ごはん・牛乳 ぶたキムチ ームル	ミックスビーンズ 赤魚・みそ とうふ	牛乳	プロッコリー 小松菜・にんじん にんじん・ねぎ ねぎ・にんじん	きゅうり・とうもろこし しょうが キャベツ たまねぎ・ほししいたけ たまねぎ・キャベツ・はくさいキムチしょうが・にんにく	精白米・精麦 でんぷん・さとう 精白米 さとう	なたね油・ごま ごま ごま油	ドレッシング ドレッシング しょうゆ・けずりぶし (だし) しょうゆ	602	751 29.8

5月学校給食栄養量(19回平均)

3万子仪和及不良	重(19回-	[14]												
	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)	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	41	4.0	266	0.78	0.64	40	79	2.7

※都合により、献立を変更する場合があります。

※食物アレルギー等で対応の必要な場合は、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 ※高松市の学校給食調理場で働いてみませんか?興味がある方は、高松市教育委員会 保健体育課 学校給食係(087-811-6300) までお問い合わせください。



▼さらに詳しい情報はこちらから▼

【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



5月分學做給食獻立長

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

					ま 田 ナ z 今	口 夕			います	点压
日	** ** 4	(赤)おもに体	をつくるもの	(緑)おもに	使 用 す る 食 に体の調子を整えるもの	品 名 │(黄) おもにエネル [‡]	デーのもとになるもの		栄養 小学生	
日曜	献立名	おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質	調味料他	エネルギ	
	+	魚・肉・たまご・豆・豆製品		緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂類・種実類		たんぱく	〈質 (g)
2	麦ごはん・牛乳 さごしのからあげ	さごし	牛乳		しょうが	精白米・精麦 米粉	なたね油		645	819
1 /=\		油あげ・かつおぶし		にんじん	たけのこ・ふき	さとう	よって4名任	しょうゆ・みりん・にぼし(だし)		
	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		にほし(だし)	27.4	34.5
6	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
(金)	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		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 麦ごはん・牛乳		こんぶ 牛乳	にんじん	きゅうり・切りぼし大根・とうもろこし	さとう 精白米・精麦	ごま油	しょうゆ	20.0	32.2
		ぶた肉	十-4-7	チンゲンサイ	たまねぎ・はくさい・たけのこ				602	753
(月)	八宝菜	うずらたまご・いか		にんじん	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		
(73)	中華サラダ		1 > 10 / 1 - 10 - 2)	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) コッペパン・牛乳		かえり (小中のみ) 牛乳			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)		
	チリコンカーン	ぶた肉・白いんげん豆	1 40	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	584	750
10		金時豆		, , , , , , ,				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 チーズ(小中のみ)		チーズ(小中のみ)	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
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
11	さごしのみそづけ焼き	さごしのみそづけ焼き	1 4 6			TANDAR MA			644	794
(水)	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	11. 151	にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ	detect of		にほし(だし)	50.0	55,3
10	えんどうごはん・牛乳	レル内・ナナブ	牛乳	17/10/	えんどう豆	精白米		こんぶ (だし)	601	764
12 (木)	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)	00.0	00.7
	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
	麦ごはん・牛乳	14.5.3.5	牛乳		1 1 10 1-1	精白米・精麦			589	734
13	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	555	7.51
(金)	チンゲンサイのあえもの			チンゲンサイ・にんじん		さとう		しょうゆ	26.9	32.8
	小にぼし (小中のみ)		小にほし(小中のみ)						20.5	32.0
	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			587	828
	お茶ぞうすい ししゃものからあげ	とり肉・なると	ししゃも	にんじん・ねぎ・茶	大根・えのきたけ	精麦 でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
(73)	ポン酢あえ		ししゃも	小松菜	キャベツ・もやし	Chah	ごま	しょうゆ・ポン酢	26.2	36.9
	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	- 0	しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)	595	743
17			1.40		7. 3.142 . (2.1/21)	さとう・でんぷん	ale de La Nila		393	743
	お茶ビーンズ 野菜のあえもの	大豆・青大豆きなこ	こんぶ	茶 小松菜・にんじん	きゅうり・とうもろこし	さとう・でんぷん	なたね油	ドレッシング	25.6	31.0
	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
18 (7k)	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		
(-24)	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	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
(木)	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
	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
20	*				V-70V- \	さつまいも	ak ak a Nak			
(金)						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)		to vot	ミニトマト(小中のみ)						
22	コッペパン・牛乳 さごしのレモンソースかけ	さごし	牛乳		レモン	コッペパン でんぷん・さとう	なたね油	しょうゆ	581	766
	海そうサラダ		海そうミックス	にんじん	キャベツ・きゅうり	(70,53,70 & 2)	ごま	ドレッシング		
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・セロリ	じゃがいも	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ	26.4	34.8
	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	001	120
(火)	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		
	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)	にんじん		精白米 こんにゃく			578	719
25	ぶた肉とごぼうの煮もの	ぶた肉		さやいんげん	ごほう	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)		
(水)	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)		AL STA		みかんジュース (小中のみ)					
	小型コッペパン・牛乳	ウインナー	牛乳			コッペパン		トマトピューレ・トマトケチャップ・ぶどう酒	586	772
26 (木)	スパゲティナポリタン	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	ウスターソース・チキンコンソメ・一味とうがらし		
(>1<)	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)		A- w		キウイフルーツ (小中のみ)	**				
	麦ごはん・牛乳	あつあげ・ぶた肉	牛乳	チンゲンサイ	たまねぎ・たけのこ・しいたけ	精白米・精麦		しょうゆ・チキンコンソメ	624	779
27	あつあげとチンゲンサイのみそいため	みそ		にんじん	しょうが・にんにく	さとう・でんぷん	ごま油	トウバンジャン		
\ <u>\\\\\\</u>	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) コッペパン・牛乳		ヨーグルト(小中のみ) 牛乳			コッペパン				
30	コッペハン・千孔 春大根のポトフ	ぶた肉・ベーコン	7 L	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	571	744
(月)	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
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			599	750
31	魚のごまみそソースかけ	赤魚・みそ		t linette ve ve	しょうが	でんぷん・さとう	なたね油・ごま	101 2 3 4 6	000	7.50
1(2)	香りあえ とうふのすまし汁	とうふ		小松菜・にんじん にんじん・ねぎ	キャベツ たまねぎ・ほししいたけ		ごま	ドレッシング しょうゆ・けずりぶし (だし)	24.5	29.8
	こうかいりょし川	- 1m		1-1000.145	/C & 140 C V * /CV/	<u> </u>		しょりゆ・りりりあし (たし)		

5月学校給食栄養量(19回平均)

ビタミンA ビタミンB1 ビタミンB2 ビタミンC 食物繊維 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 食塩 g 脂肪エネルギー比 mg mg mg mg mg g μg mg 0.56 小学生(中学年) 599 25.0 18.3 27.6% 3.1 227 32 6.2 2.1 0.58 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▼









※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。



5月分學做給食獻立衰

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

					 使 用 す る 食 i	므			栄養	
		(赤)おもに体	をつくるもの	(緑)おもに			ドーのもとになるもの		小学生	
日曜	献立名	おもにたんぱく質		おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質		エネルギ	
`_		魚・肉・たまご・豆・豆製品		緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂類・種実類	M. 7 (1 1 1 1 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	たんぱく	
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
	小いわしの三ばい		小いわし			さとう	なたね油	しょうゆ	621	777
(月)	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		にほし (だし)	21.5	20.2
	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
金)	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		
\ <u>37</u> /	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	23.3	29.6
	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)		
9	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)	544	733
	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)	01.0	20.0
	ココアワッフル (中のみ)					ココアワッフル(中のみ)			21.8	26.9
10	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	05.0	20.0
()	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
111	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
(水)	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	24.7	30.1
	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	± 台 ル ∗ 車 主		ドレッシング	21.7	00.1
	麦ごはん・牛乳				 たまねぎ・えだ豆・ほししいたけ	精白米・精麦			605	744
12	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	しょうが・にんにく	さとう・でんぷん	ごま油	しょうゆ		
(木)	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						21.0	23.1
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			585	743
	さばの塩焼き	さば							303	743
(金)	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		にぽし (だし)	20.5	55.0
	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		
(月)	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 えんどうごはん・牛乳		H- 101		2.1 1/2 E	业主 宀 √L	小魚入りアーモンド	こんぶ (だし)		
1,-	こうやどうふの煮もの	ぶた肉・こうやどうふ	牛乳	にんじん	えんどう豆 たまねぎ・えだ豆・ほししいたけ	精白米 さとう	なたね油	しょうゆ	691	850
	アーモンドあえ	あた内・こうやこうか		にんじん	もやし・きゅうり	さとう	アーモンド	しょうゆ		
"	プリン			VC70 C70	81012979	プリン	7 27		28.5	34.3
			.i .di		もやし・キャベツ・とうもろこし			がらスープ・しょうゆ		
	みそラーメン・牛乳	ぶた肉・みそ	牛乳	にんじん	太ねぎ・にんにく	中華めん・さとう	ごま油	チキンコンソメ	550	775
18	小えびのからあげ		小えびの粉つき				なたね油			
(270)	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)				
	ごはん・ふりかけ・牛乳		牛乳			精白米		ふりかけ	545	693
19	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		
(1/2)	 春大根のあえもの			にんじん	大根・きゅうり	22) · CNSN		ドレッシング	18.9	22.8
	麦ごはん・牛乳		牛乳	1270 070	JOHN CONTY	精白米・精麦				
		あつあげ・ぶた肉	1 40	チンゲンサイ	たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ		we do Nilla	しょうゆ・チキンコンソメ	580	806
(金)	あつあげとチンゲン菜のみそいため	みそ		にんじん	しょうが・にんにく	さとう・でんぷん	ごま油	トウバンジャン		
\ 37 2/	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)								
	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		
(<i>H</i>)	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 麦ごはん・ひじきのり・牛乳		生到・ハドキの り		あま夏みかん	集白华、 泰丰				
104	麦こはん・ひじきのり・牛乳 さごしのお茶あげ	さごし	牛乳・ひじきのり	茶		精白米・精麦 でんぷん・米粉	なたね油		646	817
(火)	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		
7	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		- 6	にほし(だし)	26.2	33.3
	コッペパン・牛乳		牛乳	,,		コッペパン		, - 5,		
		肉だんで、ガトァー		トマト・パセリ	たまわぎ、たりたり		ナッナットかか · バタ	トマトケチャップ・ぶどう酒	581	741
25 (水)	肉だんごのトマト煮	肉だんご・ひよこ豆			たまねぎ・にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油・バター	ウスターソース・チキンコンソメ		
(*14)	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		11.00		みかんジュース	data de la companya d				
	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		ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	571	659
26	ナムル	h à > 00>		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		
(1	とうふとコーンのスープ 黒ごまプリン	とうふ・ベーコン		ねぎ	とうもろこし・たまねぎ	でんぷん 黒ごまプリン	ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	18.7	21.4
	黒こまプリン 麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
	安こはん・千孔 とり肉のからあげ	とり肉	140			でんぷん・米粉	なたね油	しょうゆ・ガーリックパウダー	660	816
27	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・ガーリックバッター		
(312)	ひゅうがなつ 日向夏ゼリー	= /		, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	でゅうがなっ 日向夏ゼリー		э э э ти		28.2	34.3
	日冋复セリー				日何夏ゼリー	Add to the state of		NAX A X		
	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
30	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	7,000 (0)		ドレッシング	304	
30			チーズ (小のみ)					, ,	01.0	05.1
(月)	チーズ (小のみ)		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·						21.9	25.1
(月)	チーズ (小のみ) ヨーグルト (中のみ)		ヨーグルト(中のみ)						1	1
(月)	ヨーグルト(中のみ)		ヨーグルト(中のみ) 牛乳			精白米			505	207
	ヨーグルト (中のみ) ごはん・牛乳	どナ・肉・上肉	1.1	にんじん	ナキカギ	じゃがいも・こんにゃく	たたわがti	1 + à la	537	687
31 火	ヨーグルト(中のみ)	ぶた内・牛肉かつおぶし	1.1	にんじん さやいんげん 小松菜	たまねぎ		なたね油	しょうゆ	537	687

5月学校給食栄養量(19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 g 脂肪エネルギー比 kcal mg mg mg mg mg mg g mg μg 19.2 29.2% 小学生(中学年) 592 23.5 352 3.2 212 0.54 24 2.1 0.61 23.0 27.4% 中学生 755 29.1 389 110 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▼









※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。



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		(赤) おもに体 おもにたんぱく質		(緑) おもに おもにカロテン	使 用 す る 食 に体の調子を整えるもの おもにビタミンC		ギーのもとになるもの おもに脂質		栄養 小学生 エネルギ	中学生
		魚・肉・たまご・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂類・種実類		たんぱく	〈質(g
	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
2	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		
(73)	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	23.3	29.6
	麦ごはん・牛乳	J. () ()	牛乳			精白米・精麦			401	
6	小いわしの三ばい		小いわし			さとう	なたね油	しょうゆ	621	777
(金)	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		にほし (だし)	21.5	20.2
9	麦ごはん・あさりのつくだ煮・牛乳		牛乳) -))))	1112	精白米・精麦			. 586	728
(月)	あつあげとたけのこの煮もの	ぶた肉・あつあげ		にんじん 小松菜	たけのこ・ごぼう・しめじ・えだ豆・しょうが	さとう	なたね油・ごま油ごま	しょうゆ しょうゆ・ポン酢	25.2	29.8
	ポン酢あえ ひじきごはん・牛乳	牛肉・油あげ	牛乳・ひじき	小松来 にんじん	もやし えだ豆	さとう 精白米・こんにゃく・さとう		しょうゆ・ホン酢 しょうゆ・こんぶ (だし)	20.2	25.0
10	切りぼし大根のふくめ煮	てんぷら・油あげ	141 000	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)	544	733
(火)		とうふ・みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ		3. 11.	けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	01.0	222
	ココアワッフル (中のみ)					ココアワッフル(中のみ)			21.8	26.9
	麦ごはん・牛乳					精白米・精麦			205	
11	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	605	744
(水)	小松菜のあえもの	A-C		小松菜・にんじん	もやし・すだち	さとう		しょうゆ		
	ヨーグルト		ヨーグルト	万成米 (こんじん	81019729	(20)			24.8	29.1
	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
12	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		
(11)	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
	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		
(金)	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 小魚入りアーモンド		25.0	31.2
	小魚入りアーモンド 麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦	小無人サノーセント			
16	さばの塩焼き	さば	1-40			相口不一相交			585	743
	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	00.5	00.0
	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		にほし (だし)	26.5	33.6
	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			522	699
1 /	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	022	
(火)	177777				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 麦ごはん・牛乳		A- 때		あま夏みかん	東東子 VL 東東 東東 東東 大 VL 東東 東東				
		あつあげ・ぶた肉	牛乳	チンゲンサイ	たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ	精白米・精麦		しょうゆ・チキンコンソメ	580	806
18	あつあげとチンゲン菜のみそいため	みそ		にんじん	しょうが・にんにく	さとう・でんぷん	ごま油	トウバンジャン		
(水)	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)							22.0	00.0
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			660	816
19		とり肉		* > .22 > .11. 2 1 m 2 10 2		でんぷん・米粉	なたね油	しょうゆ・ガーリックパウダー		
(木)	ひゅうがたつ	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	28.2	34.3
	首向夏ゼリー				日向夏ゼリー				20.2	01.0
	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
20	小えびのからあげ		小えびの粉つき		X142 YETUYEY		なたね油	7,10,000	000	110
(金)	ミニトマト		7,00 131,00	ミニトマト			3.74.74		26.7	24.2
	野菜マフィン(中のみ)					野菜マフィン(中のみ)			26.7	34.3
	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	091	650
(月)	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		上 頭			プリン				
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン		トマトケチャップ・ぶどう酒	581	741
24	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	ウスターソース・チキンコンソメ		
(火)	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					
*	麦ごはん・ひじきのり・牛乳	S = 773	牛乳・ひじきのり	-14-		精白米・精麦	* * 1 * 1		646	817
	さごしのお茶あげ	さごし		茶 にんじん	* > h . 1 01	でんぷん・米粉	なたね油 ごま	l kālā		_
(水)	ごま酢あえ 新たまねぎのみそ汁	油あげ・みそ	わかめ	にんじん・ねぎ	きゅうり・もやし たまねぎ	さとう	_ I	しょうゆ にぼし (だし)	26.2	33.3
						精白米・精麦・じゃがいも	* * 1 * 1	がらスープ・ぶどう酒・ウスターソース		
000	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	小麦粉・さとう	なたね油・バター	チキンコンソメ・からし粉	632	779
(木)	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		
(13)	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)					> h -h)+		
27	ごはん・ふりかけ・牛乳		牛乳	にんじん		精白米 じゃがいも・こんにゃく		ふりかけ	545	693
(金)	肉じゃが	牛肉		さやいんげん	たまねぎ	さとう・でんぷん	なたね油	しょうゆ	10.0	00.0
L	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
	キムチごはん・牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん			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		0/1	000
(月) 		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		上 到			黒ごまプリン				
21	麦ごはん・牛乳 ぶた肉のしょうが焼き	ぶた肉	牛乳		たまねぎ・エリンギ・しょうが・にんにく	精白米・精麦 さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	571	715
31 (火)) m) 10) 1 - 300			∞./⊂ 4≪ТЩ	しょうゆ・みりん	04.5	00.7
	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		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)

▼さらに詳しい情報はこちらから▼

	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)	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









※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。



5月分學做給食献立長

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

					使用する食;					養価
日(曜)	献立名	(赤) おもに体 おもにたんぱく質 魚·肉·たまご·豆·豆製品	おもに無機質	(緑) おもに おもにカロテン 緑黄色野菜		1	デーのもとになるもの おもに脂質 油脂類・種実類	調味料他	小学生 エネルギ	受加 中学生 ー(kcal) く質(g)
	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		10.010	1 2 (8)
	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			559	664
2	牛乳		牛乳		たまねぎ・キャベツ・たけのこ			がらスープ・しょうゆ		
(73)	春野菜と肉だんごのスープ	肉だんご		にんじん	しいたけ・しょうが	はるさめ	なたね油	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			
	麦ごはん・牛乳 ちくわのいそべあげ	ちくわ	牛乳 青のり			精白米・精麦 てんぷら粉	なたね油		615	788
金)	_ , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	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		
	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			にほし (だし)	22.0	26.7
9	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
(月)	黒豆入りかきあげ	黒豆	ちりめん	にんじん	ごほう	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	小 型	チンゲンサイ	もやし・とうもろこし	さとう		しょうゆ	20.0	31.0
	麦ごはん・牛乳	あつあげ・ぶた肉	牛乳	チンゲンサイ	たまねぎ・たけのこ・しいたけ	精白米・精麦	h. h. h.	しょうゆ・チキンコンソメ	601	759
(火)		みそ		にんじん	しょうが・にんにく	さとう・でんぷん	ごま油	トウバンジャン		
	アーモンドあえ あま夏みかん(小中のみ)			ほうれん草	キャベツ・とうもろこし あま夏みかん (小中のみ)	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ	23.1	27.8
	米粉パン・牛乳		牛乳		めまダみがん (小中のみ)	米粉パン				
1,,	ハニーマスタードチキン	とり肉	1,70			はちみつ		マスタード・しょうゆ・ぶどう酒	624	808
(水)	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
	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		4 3 13 3 11 1	k	٠ ٢	なたね油	1 . 2 . 4	304	714
(木)	ごま酢あえかきたま汁	たまご・とうふ		チンゲンサイ・にんじん にんじん・ねぎ	キャベツ	さとう でんぷん	ごま・ごま油	しょうゆ しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	25.8	31.0
			上型・エーブ		たまねぎ・エリンギ・グリンピース	精白米・じゃがいも	tataboth	トマトピューレ・がらスープ・ウスターソース	ecc	000
13	ハヤシライス・牛乳	牛肉	牛乳・チーズ	にんじん・トマト	にんにく	小麦粉・さとう	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ・からし	666	833
(金)	かんぴょうのサラダ ヨーグルト(小中のみ)		ヨーグルト(小中のみ)	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
	わかめごはん・牛乳		牛乳			精白米		わかめごはんのもと		
	和風ミートローフ	ぶた肉・牛肉・たまご・みそ		にんじん	たまねぎ・ごぼう	米粉・さとう		しょうゆ	564	713
(月)	おかかあえ	かつおぶし		l la di	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 キャベツ・もやし・たけのこ	中華めん・さとう		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし) がらスープ・しょうゆ		
17	みそラーメン・牛乳	ぶた肉・みそ	牛乳	にんじん・ねぎ	にんにく	でんぷん	ごま油	チキンコンソメ・トウバンジャン	619	779
(火)	さつまいものはちみつあえ					さつまいも・はちみつ・さとう		しょうゆ	25.7	31.9
	のりじゃこサラダ		ちりめん・のり 寒天	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		01.0
	コッペパン·手作りいちごジャム(小) きなこっ茶あげパン (中)	青大豆きなこ		茶	いちご・レモン	コッペパン・さとう コッペパン・さとう	なたね油		625	799
18	土 到	,,,,	牛乳	<i>**</i>					023	199
(水)	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		
	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	3-2/9-9	なたね油	しょうゆ	23.6	30.8
	豆乳プリン			10.74.70	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	豆乳プリン	3.7 4.754714			
	麦ごはん・しじみのつくだ煮・牛乳		牛乳			精白米・精麦			637	804
19	さばの梅煮	さばの梅煮		にんじん		18 4 48 1 1			037	004
(木)	じゃがいものそぼろ煮	牛肉・ぶた肉		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	20.4	31.7
	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
20	むししゅうまい スナップえんどうのサラダ	しゅうまい 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	0.00	050
(金)	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	たまねぎ		ごま油・なたね油	がらスープ・しょうゆ	24.0	27.6
		/242 1112	Per -44	にんじん	163146	でんぷん	こよ1田 なんては7田	チキンコンソメ		
	食パン(袋入り)・牛乳) h.d.	牛乳	トマト・にんじん	L L L La L L L L L L L L L L L L L L L	食パン(袋入り)		トマトケチャップ・ぶどう酒	543	658
23	とり肉のトマト煮	とり肉		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	ウスターソース・チキンコンソメ		
(月)		25.7			そらまめ	でんぷん	なたね油	カレー粉	00.0	00.1
	コールスローサラダ みかんジュース	ハム			キャベツ・きゅうり・とうもろこし・レモン みかんジュース	さとう	なたね油		23.2	28.1
	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			EEO	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	552	700
(火)	香りあえ		わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ・きゅうり・すだち たまねぎ・たけのこ	さとう		しょうゆ	20.4	24.5
	わかたけ汁 コッペパン・牛乳		わかめ 牛乳	142	(にまれる・だりり)	コッペパン		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	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	526	683
	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 ごはん・牛乳		牛乳	ミニトマト		 精白米				
26	焼きどうふのみそそぼろ煮	焼きどうふ・ぶた肉・みそ	1.40	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	育日本 さとう・でんぷん	ごま油	しょうゆ・一味とうがらし	638	808
7.3	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		रिय ने		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	20.0	32.4
1	ごはん・牛乳	ぶた肉	牛乳		たまねぎ・エリンギ	精白米 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	607	775
107	ホークチャップ	21/5/1	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	05.0	00.0
	ポークチャップ ひじきサラダ				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	25.3	30.6
		ベーコン・白いんげん豆		にんじん・パセリ						
(金)	ひじきサラダ コンソメスープ ごはん・牛乳		牛乳			精白米			618	765
(金)	ひじきサラダ コンソメスープ ごはん・牛乳 あじの香味ソースかけ	あじ	牛乳	ねぎ	しょうが	さとう・でんぷん	ごま油	しょうゆ	618	765
(金)	ひじきサラダ コンソメスープ ごはん・牛乳		牛乳		しょうが たまねぎ		ごま油	しょうゆ しょうゆ・けずりぶし (だし) しょうゆ	618 35.1	765 38.1
(金)	ひじきサラダ コンソメスープ ごはん・牛乳 あじの香味ソースかけ こうやどうふのたまごとじ	あじ	牛乳牛乳	ねぎ さやいんげん・にんじん	しょうが たまねぎ	さとう・でんぷん さとう		しょうゆ・けずりぶし(だし) しょうゆ	35.1	38.1
(金) 30 (月)	ひじきサラダ コンソメスープ ごはん・牛乳 あじの香味ソースかけ こうやどうふのたまごとじ 梅肉あえ 小型コッペパン・牛乳	あじ たまご・こうやどうふ ウインナー		ねぎ さやいんげん・にんじん	しょうが たまねぎ	さとう・でんぷん さとう さとう		しょうゆ・けずりぶし (だし) しょうゆ トマトケチャップ・トマトピューレ		
30 (月)	ひじきサラダ コンソメスープ ごはん・牛乳 あじの香味ソースかけ こうやどうふのたまごとじ 梅肉あえ	あじ たまご・こうやどうふ	牛乳	ねぎ さやいんげん・にんじん ほうれん草・にんじん	しょうが たまねぎ もやし・梅肉	さとう・でんぶん さとう さとう コッペパン	ごま	しょうゆ・けずりぶし(だし) しょうゆ	35.1	38.1

3月子校柏良木食	重(19回4	·13)												
	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)	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

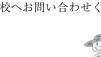
※都合により、献立を変更する場合があります。

※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。



▼さらに詳しい情報はこちらから▼

