



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 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦		563	698	
	マーボー豆腐	とうふ・ぶた肉 みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しょうが・にんにく	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 チキンコンソメ・トウバンジャン	25.2	30.2
	きゅうりのサラダ			にんじん	もやし・きゅうり		ごま	ドレッシング		
2 (木)	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	556	667
	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)	22.5	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)		
3 (金)	中華どんぶり(麦ごはん)・牛乳	うずらたまご・ぶた肉	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	なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	617	831
	ししゃものからあげ		ししゃも			でんぷん	なたね油		24.9	33.6
	もやしのサラダ			チンゲンサイ・にんじん	もやし・きゅうり			ドレッシング		
6 (月)	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン			587	770
	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)	28.2	35.7
	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 (火)	わかめのスープ		わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ・しめじ			がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ・けずりぶし(だし)		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			567	705
	肉じゃが	ぶた肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ	22.4	26.6
8 (水)	和風ドレッシングあえ			小松菜・にんじん	もやし・きゅうり			ドレッシング		
	ちりめんあま酢煮		ちりめん			さとう	ごま	ボン酢		
	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・こんぶ(だし)	581	684
9 (木)	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)	22.3	26.3
	だご汁	かまぼこ・油あげ		ねぎ	しめじ	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)		
	日向夏ゼリー					日向夏ゼリー				
10 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			639	795
	ぶた肉の梅みそいため	ぶた肉・みそ		にんじん・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	26.4	32.0
	こぶきいも					じゃがいも				
13 (月)	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)	557	714
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			25.6	32.3
	チキンのトマト煮	とり肉・ベーコン		トマト・にんじん	たまねぎ・ズッキーニ・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		
14 (火)	野菜サラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	600	748
	オレンジ				オレンジ				22.3	26.7
	麦ごはん・牛乳		牛乳	ねぎ		精白米・精麦				
15 (水)	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	613	703
	小松菜の和風ドレッシングあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり			ドレッシング	22.8	25.9
	とうふのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ			にぼし(だし)		
16 (木)	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・えだ豆・エリンギ・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	22.8	25.9
	ひじきサラダ		ひじき	にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			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		トマト・にんじん	たまねぎ・ズッキーニ・セロリ	じゃがいも	なたね油	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ		
17 (金)	ヨーグルト		ヨーグルト						671	823
	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 パプリカ	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	しょうゆ・みりん オイスターソース	30.0	35.8
	ビーフンスープ	うずらたまご・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		
20 (月)	冷とうみかん				みかん				652	829
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			23.7	29.6
	たちうおのからあげ	たちうお粉つき					なたね油			
21 (火)	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	626	775
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ・キャベツ・セロリ	じゃがいも	なたね油	がらすープ・チキンコンソメ	26.9	32.3
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
22 (水)	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・チンゲンサイ・ねぎ	たまねぎ・なす・たけのこ・しょうが・にんにく	さとう・でんぷん	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	533	671
	和風サラダ			小松菜・にんじん	もやし・きゅうり			ドレッシング	20.1	24.3
	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		
23 (木)	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	739
	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・でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん	20.6	24.5
	きゅうりと小松菜のあえもの			小松菜・にんじん	きゅうり・キャベツ			ドレッシング		
24 (金)	野菜たっぷりカレーライス(麦ごはん)・牛乳	とり肉	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	559	747
	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	24.1	31.0
	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
27 (月)	海の幸スパゲティ	いか・えび ベーコン	粉チーズ	トマト・にんじん	たまねぎ・しめじ・にんにく	スパゲティ・さとう	なたね油	ぶどう酒・トマトケチャップ・ウスターソース チキンコンソメ・一味とうがらし	597	761
	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	23.1	28.5
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
28 (火)	さばのしょうが煮	さばのしょうが煮							548	694
	ゆず香あえ			にんじん	もやし・キャベツ・きゅうり		ごま	ドレッシング	26.3	32.2
	みそ汁	油あげ・みそ	わかめ	にんじん・ねぎ	大根・たまねぎ			にぼし(だし)		
29 (水)	ゆかりごはん(麦入り)・牛乳		牛乳			精白米・精麦		赤じそ粉	548	694
	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	さとう		しょうゆ・けずりぶし(だし)	26.3	32.2
	和風ドレッシングあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり		ごま	ドレッシング		
30 (木)	コッペパン(袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン(袋入り)			622	786
	ハンバーグきのこソースかけ	ハンバーグ			たまねぎ・エリンギ・しめじ しょうが・にんにく	さとう	なたね油	トマトケチャップ・トマトピューレ ウスターソース・みりん・しょうゆ	24.8	30.8
	ゆで野菜			ブロッコリー	キャベツ					
30 (木)	マカロニスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ・たまねぎ・セロリ	マカロニ	なたね油	がらすープ・チキンコンソメ	560	747
	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	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	22.2	27.2
	もやしのナムル			小松菜・にんじん	もやし・きゅうり		ごま	ドレッシング		
30 (木)	うずらたまごのスープ	うずらたまご・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	614	780
	ココアワッフル(中のみ)					ココアワッフル(中のみ)			27.1	33.9
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
30 (木)	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	550	680
	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		23.7	28.6
	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		
30 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			550	680
	えびととうふのチリソース煮	とうふ・えび		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・たけのこ・太ねぎ しょうが・にんにく	さとう・でんぷん	ごま油	トマトケチャップ・がらすープ・しょうゆ チキンコンソメ・トウバンジャン	23.7	28.6
	中華サラダ			にんじん	もやし・きゅうり・とうもろこし		ごま	ドレッシング		

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)	591	24.3	19.6	368	92	2.7	3.0	314	0.64	0.55	30	5.6	2.4
中学生	743	29.8	23.2	407	112	3.6	3.8	376	0.83	0.63	38	7.3	2.9

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



高松市学校給食会
ホームページへ



給食献立と
食材産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。

※食物アレルギー等に対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお問い合わせください。

※加工食品については、含まれる材料の多い食品群に記載しています。 ※調味料は、アレルゲンのない「塩・こしょう・酢・酒・ローリエ」は記載していません。

※ドレッシング、チキンコンソメは乳・卵抜きを使用しています。 ※米粉パンには、小麦粉とグルテン(小麦粉たんぱく質)が入っています。

※27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」(6月13日)には、郷土料理や地場産物を多く使用した献立を取り入れており、かがわ「地産地消」運動キャラクターの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・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						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・大豆・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 (水)	セルフスラッピージョー・牛乳	セルフレッド・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	580	749
	たまごコーンのスープ	たまご		小松菜	とうもろこし・たまねぎ			がらすープ・チキンコンソメ	27.8	34.6
	チーズ (小中のみ)		チーズ (小中のみ)							
2 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			563	698
	マーボー豆腐	とうふ・ぶた肉 みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しょうが・にんにく	でんぶん・さとう	なたね油・ごま油	トマトケチャップ・しょうゆ・がらすープ チキンコンソメ・トウバンジャン	25.2	30.2
	きゅうりのサラダ			にんじん	もやし・きゅうり		ごま	ドレッシング		
3 (金)	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	556	667
	くさわかめのきんぴら	てんぷら	くさわかめ	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)	22.5	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)		
6 (月)	中華どんぶり (麦ごはん)・牛乳	うずらたまご・ぶた肉	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	625	839
	ししゃものからあげ		ししゃも			でんぶん	なたね油		26.7	35.4
	もやしのサラダ			チンゲンサイ・にんじん	もやし・きゅうり			ドレッシング		
7 (火)	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン			587	770
	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)	28.2	35.7
	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		
8 (水)	わかめのスープ		わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ・しめじ			がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ・けずりぶし(だし)		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			567	705
	肉じゃが	ぶた肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ	22.4	26.6
9 (木)	和風ドレッシングあえ			小松菜・にんじん	もやし・きゅうり			ドレッシング		
	ちりめんのおまかせ		ちりめん			さとう	ごま	ボン酢	581	684
	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・こんぶ (だし)	22.3	26.3
10 (金)	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	かまぼこ・油あげ		ねぎ	しめじ	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)		
	日向夏ゼリー (小中のみ)					日向夏ゼリー (小中のみ)			639	795
13 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			26.4	32.0
	ぶた肉の梅みそいため	ぶた肉・みそ		にんじん・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					じゃがいも				
14 (火)	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)		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			557	714
	チキンのトマト煮	とり肉・ベーコン		トマト・にんじん	たまねぎ・ズッキーニ・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	25.6	32.3
15 (水)	野菜サラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
	オレンジ (小中のみ)				オレンジ (小中のみ)					
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			600	748
16 (木)	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	22.3	26.7
	小松菜の和風ドレッシングあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり			ドレッシング		
	とうふのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ			にぼし (だし)		
20 (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・えだ豆・エリンギ・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	613	703
	ひじきサラダ		ひじき	にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			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		トマト・にんじん	たまねぎ・ズッキーニ・セロリ	じゃがいも	なたね油	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	22.8	25.9
21 (火)	ヨーグルト (小中のみ)		ヨーグルト (小中のみ)							
	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	しょうゆ・みりん オイスターソース	671	823
	ビーフンスープ	うずらたまご・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	30.0	35.8
17 (金)	冷とうみかん (小中のみ)				みかん (小中のみ)					
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			652	829
	たちうおのからあげ	たちうお粉つき					なたね油			
22 (水)	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	23.7	29.6
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ・キャベツ・セロリ	じゃがいも	なたね油	がらすープ・チキンコンソメ		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			626	775
23 (木)	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・チンゲンサイ・ねぎ	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	26.9	32.3
	和風サラダ			小松菜・にんじん	もやし・きゅうり			ドレッシング		
	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		
24 (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	533	671
	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	20.1	24.3
	きゅうりと小松菜のあえもの			小松菜・にんじん	きゅうり・キャベツ			ドレッシング		
27 (月)	野菜たっぷりカレーライス (麦ごはん)・牛乳	とり肉	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	594	739
	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	20.6	24.5
	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			559	747
28 (火)	海の幸スパゲティ	いか・えび ベーコン	粉チーズ	トマト・にんじん	たまねぎ・しめじ・にんにく	スパゲティ・さとう	なたね油	ぶどう酒・トマトケチャップ・ウスターソース チキンコンソメ・一味とうがらし	24.1	31.0
	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		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			597	761
29 (水)	さばのしょうが煮	さばのしょうが煮								
	ゆず香あえ			にんじん	もやし・キャベツ・きゅうり		ごま	ドレッシング	23.1	28.5
	みそ汁	油あげ・みそ	わかめ	にんじん・ねぎ	大根・たまねぎ			にぼし (だし)		
30 (木)	ゆかりごはん (麦入り)・牛乳		牛乳			精白米・精麦		赤じそ粉	548	694
	こうや豆腐のうま煮	とり肉・こうや豆腐		にんじん・さやいんげん	たまねぎ	さとう		しょうゆ・けずりぶし (だし)	26.3	32.2
	和風ドレッシングあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり		ごま	ドレッシング		
30 (木)	コッペパン (袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン			602	787
	ハンバーグきのこソースかけ	ハンバーグ			たまねぎ・エリンギ・しめじ しょうが・にんにく	さとう	なたね油	トマトケチャップ・トマトピューレ ウスターソース・みりん・しょうゆ	25.5	32.7
	ゆで野菜			ブロッコリー	キャベツ					
29 (水)	マカロニスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ・たまねぎ・セロリ	マカロニ	なたね油	がらすープ・チキンコンソメ		
	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	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	560	747
	もやしのナムル			小松菜・にんじん	もやし・きゅうり		ごま	ドレッシング		
30 (木)	うずらたまごのスープ	うずらたまご・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	22.2	27.2
	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 (袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン (袋入り)			634	779
30 (木)	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		26.4	32.0
	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		

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)	592	24.6	19.9	30.1%	369	90	2.7	3.0	318	0.65	0.56	30	5.7	2.4
中学生	747	30.1	23.7	28.3%	409	110	3.6	3.8	382	0.85	0.65	39	7.3	3.0

▼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



高松市学校給食会



給食献立と
産地産物について

※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。

※30日コッペパン (袋入り) については、アレルギーが異なりますので詳しい資料が必要な方は、学校へお問い合わせください。

※「ふるさとの食再発見週間」(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		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 (水)	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		593	753	
	さばの梅煮	さばの梅煮								
	きゅうりのあえもの 春大根のみそ汁	とうふ・油あげ・みそ		にんじん	きゅうり・キャベツ		ごま	ドレッシング	26.1	32.5
2 (木)	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	580	749
	たまごとコーンのスープ チーズ (小中のみ)	たまご		小松菜	とうもろこし・たまねぎ			がらすープ・チキンコンソメ	27.8	34.6
3 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			563	698
	マーボー豆腐	とうふ・ぶた肉 みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しょうが・にんにく	でんぶん・さとう	なたね油・ごま油	トマトケチャップ・しょうゆ・がらすープ チキンコンソメ・トウバンジャン	25.2	30.2
6 (月)	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	556	667
	くきわかめのきんぴら 月菜汁	てんぷら 根菜入りつくね	くきわかめ	にんじん 小松菜・にんじん・ねぎ	たまねぎ	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) しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	22.5	26.5
7 (火)	中華どんぶり (麦ごはん)・牛乳	うずらたまご・ぶた肉	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	625	839
	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・きゅうり	でんぶん	なたね油	ドレッシング	26.7	35.4
8 (水)	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン			587	770
	ぶた肉の角煮 ゴーヤチャンプルー わかめのスープ	ぶた肉 とうふ・ベーコン・かつおぶし わかめ	こんぶ	にんじん	しょうが・にんにく キャベツ・もやし・ゴーヤ	さとう	なたね油 なたね油・ごま油	しょうゆ・けずりぶし(だし) しょうゆ・チキンコンソメ がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ・けずりぶし(だし)	28.2	35.7
9 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			567	705
	肉じゃが 和風ドレッシングあえ	ぶた肉		にんじん さやいんげん 小松菜・にんじん	たまねぎ もやし・きゅうり	じゃがいも こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ ドレッシング	22.4	26.6
10 (金)	ちりめんあま酢煮 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・こんぶ(だし)	581	684
	切りほし大根の煮もの だご汁	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) しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	22.3	26.3
13 (月)	日向夏ゼリー (小中のみ)	かまぼこ・油あげ		ねぎ	しめじ	すいとん・こんにゃく				
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			639	795
14 (火)	ぶた肉の梅みそいため こふきいも けんちん汁	ぶた肉・みそ とうふ・油あげ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しめじ・梅肉・しょうが ごぼう	さとう こんにゃく	なたね油・ごま	しょうゆ しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	26.4	32.0
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			557	714
15 (水)	チキンのトマト煮 野菜サラダ オレンジ (小中のみ)	とり肉・ベーコン		トマト・にんじん にんじん	たまねぎ・ズッキーニ・にんにく キャベツ・きゅうり・とうもろこし	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 ドレッシング	25.6	32.3
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			600	748
16 (木)	かたくちいわしのなんばんづけ 小松菜の和風ドレッシングあえ とうふのみそ汁	かたくちいわし粉つき とうふ・油あげ・みそ	わかめ	小松菜・にんじん ねぎ	キャベツ・きゅうり たまねぎ	さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし ドレッシング にぼし(だし)	22.3	26.7
	ガーリックピラフ (麦入り)・牛乳 ひじきサラダ ズッキーニのスープ ヨーグルト (小中のみ)	とり肉 ベーコン・白いんげん豆	牛乳	にんじん トマト・にんじん	たまねぎ・えだ豆・エリンギ・にんにく キャベツ・きゅうり・とうもろこし	精白米・精麦 じゃがいも	なたね油・バター なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	613	703
17 (金)	ガパオライス (麦ごはん)・牛乳 ビーフンスープ 冷とうみかん (小中のみ)	ぶた肉・とり肉 うずらたまご・ハム	牛乳	パプリカ・ピーマン チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・なす・にんにく キャベツ・たまねぎ みかん (小中のみ)	精白米・精麦 でんぶん・さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん オイスターソース がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	671	823
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			30.0	35.8
20 (月)	たちうおのからあげ 夏野菜のサラダ コンソメスープ	たちうお粉つき ベーコン		アスパラガス にんじん	きゅうり・とうもろこし たまねぎ・キャベツ・セロリ	じゃがいも	なたね油	ドレッシング がらすープ・チキンコンソメ	652	829
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			23.7	29.6
21 (火)	あつあげとなすのみそいため 和風サラダ かえりアーモンド	あつあげ・ぶた肉・みそ かえり		にんじん・チンゲンサイ・ねぎ 小松菜・にんじん	たまねぎ・なす・たけのこ・しょうが・にんにく もやし・きゅうり	精白米・精麦 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 ドレッシング	626	775
	わかめごはん (麦入り)・牛乳 ぶた肉とごぼうの煮もの きゅうりと小松菜のあえもの	わかめ ぶた肉	牛乳	にんじん・さやいんげん 小松菜・にんじん	ごぼう きゅうり・キャベツ	精白米・精麦 こんにゃく・さとう・でんぶん	なたね油	わかれごはんのもと しょうゆ・みりん	26.9	32.3
22 (水)	野菜たっぷりカレーライス (麦ごはん)・牛乳 海そうサラダ	とり肉	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	594	739
	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン		ドレッシング	20.6	24.5
24 (金)	海の幸スパゲティ イタリアンサラダ	いか・えび ベーコン	粉チーズ	トマト・にんじん パプリカ	たまねぎ・しめじ・にんにく キャベツ・きゅうり・とうもろこし	スパゲティ・さとう	なたね油	ぶどう酒・トマトケチャップ・ウスターソース チキンコンソメ・一味とうがらし ドレッシング	559	747
	麦ごはん・牛乳 さばのしょうが煮 ゆず香あえ みそ汁	さばのしょうが煮 油あげ・みそ	牛乳		にんじん もやし・キャベツ・きゅうり 大根・たまねぎ	精白米・精麦		ごま ドレッシング にぼし(だし)	24.1	31.0
27 (月)	ゆかりごはん (麦入り)・牛乳 こうや豆腐のうま煮 和風ドレッシングあえ	ゆかり とり肉・こうや豆腐	牛乳		たまねぎ キャベツ・きゅうり	精白米・精麦 さとう		赤じそ粉 しょうゆ・けずりぶし(だし) ドレッシング	597	761
	コッペパン (袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン (袋入り)			23.1	28.5
28 (火)	ハンバーグきのこソースかけ ゆで野菜 マカロニスープ	ハンバーグ		たまねぎ・エリンギ・しめじ しょうが・にんにく	さとう	なたね油	トマトケチャップ・トマトピューレ ウスターソース・みりん・しょうゆ	548	694	
	キムチごはん (麦入り)・牛乳 もやしのナムル	ぶた肉	牛乳	にんじん 小松菜・にんじん	はくさいキムチ・えだ豆・しょうが もやし・きゅうり	精白米・精麦・さとう	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ ドレッシング	26.3	32.2
29 (水)	コッペパン (袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン (袋入り)			622	786
	ハンバーグきのこソースかけ ゆで野菜 マカロニスープ	ハンバーグ		たまねぎ・エリンギ・しめじ しょうが・にんにく	さとう	なたね油	トマトケチャップ・トマトピューレ ウスターソース・みりん・しょうゆ	24.8	30.8	
30 (木)	キムチごはん (麦入り)・牛乳 もやしのナムル	ぶた肉	牛乳	にんじん 小松菜・にんじん	はくさいキムチ・えだ豆・しょうが もやし・きゅうり	精白米・精麦・さとう	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ ドレッシング	560	747
	うずらたまごのスープ ココアワッフル (中のみ)	うずらたまご・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	22.2	27.2

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)	592	24.6	19.6	29.3%	371	91	2.9	3.1	240	0.64	0.55	30	5.7	2.4
中学生	745	30.0	23.3	27.9%	411	112	4.0	3.9	284	0.84	0.63	39	7.3	3.0

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



高松市学校給食会
ホームページへ



給食献立と
食材産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。

※食物アレルギー等で対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお問い合わせください。

※加工食品については、含まれる材料の多い食品群に記載しています。 ※調味料は、アレルギーのない「塩・こしょう・酢・酒・ローリエ」は記載していません。

※ドレッシング、チキンコンソメは乳・卵抜きを使用しています。 ※米粉パンには、小麦粉とグルテン (小麦粉たんぱく質) が入っています。

※29日コッペパン (袋入り) については、アレルギーが異なりますので詳しい資料が必要な方は、学校へお問い合わせください。

※「ふるさとの食再発見週間」(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。





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 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			519	655
	ぶたキムチ	ぶた肉		ねぎ・にんじん	たまねぎ・キャベツ・はくさいキムチ しょうが・にんにく	さとう	ごま油	しょうゆ	20.5	24.7
	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		
2 (木)	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			593	753
	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
3 (金)	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	580	749
	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	27.8	34.6
	チーズ(小中のみ)		チーズ(小中のみ)							
6 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			566	701
	マーボー豆腐	とうふ・ぶた肉 みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しょうが・にんにく	でんぶん・さとう	なたね油・ごま油	トマトケチャップ・しょうゆ・がらスープ チキンコンソメ・トウバンジャン	25.4	30.4
	きゅうりのサラダ			にんじん	もやし・きゅうり		ごま	ドレッシング		
7 (火)	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	556	667
	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)	22.5	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)		
8 (水)	中華どんぶり(麦ごはん)・牛乳	うずらたまご・ぶた肉	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	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	625	839
	ししゃものからあげ		ししゃも			でんぶん	なたね油		26.7	35.4
	もやしのサラダ			チンゲンサイ・にんじん	もやし・きゅうり			ドレッシング		
9 (木)	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン			587	770
	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)	28.2	35.7
	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		
10 (金)	わかめのスープ		わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ・しめじ			がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ・けずりぶし(だし)		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			567	705
	肉じゃが	ぶた肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ	22.4	26.6
13 (月)	和風ドレッシングあえ			小松菜・にんじん	もやし・きゅうり			ドレッシング		
	ちりめんあま酢煮		ちりめん			さとう	ごま	ポン酢		
	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・こんぶ(だし)	581	684
14 (火)	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)	22.3	26.3
	だご汁	かまぼこ・油あげ		ねぎ	しめじ	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)		
	日向夏ゼリー(小中のみ)					日向夏ゼリー(小中のみ)				
15 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			639	795
	ぶた肉の梅みそいため	ぶた肉・みそ		にんじん・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	26.4	32.0
	こふきいも	とうふ・油あげ		にんじん・ねぎ	ごぼう	じゃがいも こんにやく		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
16 (木)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			557	714
	チキンのトマト煮	とり肉・ベーコン		トマト・にんじん	たまねぎ・ズッキーニ・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	25.6	32.3
	野菜サラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
17 (金)	オレンジ(小中のみ)				オレンジ(小中のみ)					
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			600	748
	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	22.3	26.7
20 (月)	小松菜の和風ドレッシングあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり			ドレッシング		
	とうふのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ			にぼし(だし)		
	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・えだ豆・エリンギ・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	613	703
21 (火)	ひじきサラダ		ひじき	にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			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		トマト・にんじん	たまねぎ・ズッキーニ・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	22.8	25.9
	ヨーグルト(小中のみ)		ヨーグルト(小中のみ)							
22 (水)	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 でんぶん・さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん オイスターソース	671	823
	ビーフンスープ	うずらたまご・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	30.0	35.8
	冷とうみかん(小中のみ)				みかん(小中のみ)					
23 (木)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			652	829
	たちのおのからあげ	たちのお粉つき					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	23.7	29.6
24 (金)	コンソメスープ	ベーコン		にんじん	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・チキンコンソメ		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			626	775
	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・チンゲンサイ・ねぎ	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	26.9	32.3
27 (月)	和風サラダ		かえり	小松菜・にんじん	もやし・きゅうり	さとう	アーモンド	みりん・しょうゆ		
	かえりアーモンド									
	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	533	671
28 (火)	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	20.1	24.3
	きゅうりと小松菜のあえもの			小松菜・にんじん	きゅうり・キャベツ			ドレッシング		
	野菜たっぷりカレーライス(麦ごはん)・牛乳	とり肉	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	594	739
29 (水)	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	20.6	24.5
	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			559	747
	海の幸スパゲティ	いか・えび ベーコン	粉チーズ	トマト・にんじん	たまねぎ・しめじ・にんにく	スパゲティ・さとう	なたね油	ぶどう酒・トマトケチャップ・ウスターソース チキンコンソメ・一味とうがらし	24.1	31.0
30 (木)	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		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			597	761
	さばのしょうが煮	さばのしょうが煮								
31 (金)	ゆず香あえ			にんじん	もやし・キャベツ・きゅうり		ごま	ドレッシング	23.1	28.5
	みそ汁	油あげ・みそ	わかめ	にんじん・ねぎ	大根・たまねぎ			にぼし(だし)		
	ゆかりごはん(麦入り)・牛乳		牛乳			精白米・精麦		赤じそ粉	548	694
1 (土)	こうや豆腐のうま煮	とり肉・こうや豆腐		にんじん・さやいんげん	たまねぎ	さとう		しょうゆ・けずりぶし(だし)	26.3	32.2
	和風ドレッシングあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり		ごま	ドレッシング		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			602	787
2 (日)	ハンバーグきのこソースかけ	ハンバーグ			たまねぎ・エリンギ・しめじ しょうが・にんにく	さとう	なたね油	トマトケチャップ・トマトピューレ ウスターソース・みりん・しょうゆ	25.5	32.7
	ゆで野菜			ブロッコリー	キャベツ					
3 (月)	マカロニスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ・たまねぎ・セロリ	マカロニ	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ		

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)	589	24.5	19.6	29.5%	369	90	2.9	3.1	234	0.64	0.55	31	5.8	2.4
中学生	741	30.0	23.0	27.6%	408	110	3.8	3.9	276	0.84	0.64	40	7.5	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が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお問い合わせください。

※加工食品については、含まれる材料の多い食品群に記載しています。 ※調味料は、アレルゲンのない「塩・こしょう・酢・酒・ローリエ」は記載していません。

※ドレッシング、チキンコンソメは乳・卵抜きを使用しています。 ※米粉パンには、小麦粉とグルテン(小麦粉たんぱく質)が入っています。

※「ふるさとの食再発見週間」(6月16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						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 (水)	コッペパン・いちごジャムマーガリン・牛乳		牛乳			コッペパン・いちごジャム	マーガリン		599	758
	野菜のスープ煮	肉だんご・白いんげん豆 ベーコン		にんじん	たまねぎ・しめじ・にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油	がらすープ・ぶどう酒・しょうゆ チキンコンソメ	19.9	25.0
	夏みかんサラダ				キャベツ・きゅうり・夏みかん	さとう	なたね油			
2 (木)	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 さとう・でんぷん		しょうゆ・みりん けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	646	804
	かぼちゃのフライ			かぼちゃのフライ			なたね油		24.5	29.5
3 (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・こんぶ(だし)	500	592
	切りほし大根の酢のもの		こんぶ	にんじん	きゅうり・切りほし大根		ごま	ドレッシング		
	だご汁	油あげ		ねぎ	ほししいたけ	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)	19.2	22.6
6 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			601	752
	きびなごのかりかりあげ		きびなごのかりかりあげ				なたね油			
	春大根の香りあえ				きゅうり・大根・とうもろこし			ドレッシング	19.6	23.2
7 (火)	じゃがいものみそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	じゃがいも		にぼし(だし)		
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				
	あつあげとなすのみそいため	あつあげ・ぶた肉 みそ		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ・なす・たけのこ・しめじ しょうが・にんにく	さとう・でんぷん	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	589	736
8 (水)	おかかあえ	かつおぶし		小松菜	もやし			しょうゆ	24.3	29.0
	小魚入りアーモンド						小魚入りアーモンド			
	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
9 (木)	海の幸スパゲティ	ベーコン・いか えび	粉チーズ	トマト・にんじん ピーマン	たまねぎ・しめじ・にんにく	スパゲティ・さとう	なたね油	ぶどう酒・トマトケチャップ ウスターソース・チキンコンソメ	580	768
	イタリアンサラダ			にんじん	きゅうり・キャベツ・とうもろこし・レモン	さとう	なたね油		23.0	29.2
	冷とうみかん				みかん					
10 (金)	ごはん・ひじきのり・牛乳		牛乳・ひじきのり			精白米			578	733
	あつあげのあま酢煮	あつあげ・ぶた肉	牛乳	にんじん・さやいんげん	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	22.5	27.2
	小松菜のごまドレッシングあえ			小松菜・にんじん	もやし・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ		
13 (月)	ガバオライス(麦ごはん)・牛乳	ぶた肉・とり肉	牛乳	パプリカ・パジル	たまねぎ・なす・にんにく	精白米・精麦 さとう・でんぷん	なたね油・ごま油	みりん・しょうゆ オイスターソース	649	784
	ビーフンスープ	ハム		チンゲンサイ	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	24.2	28.3
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			572	709
14 (火)	さわらのみそつけ焼き	さわらのみそつけ焼き								
	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	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん	26.3	31.2
	ゆかりあえ			にんじん	きゅうり・もやし			しょうゆ・赤じそ粉		
15 (水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	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 ウスターソース・チキンコンソメ	595	756
	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	りんご酢	26.1	32.2
16 (木)	ヨーグルト		ヨーグルト							
	ごはん・小魚のつくだ煮・牛乳		牛乳・小魚のつくだ煮			精白米			548	693
	こうやどうふの煮もの ボン酢あえ	とり肉・こうやどうふ		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	26.8	32.8
17 (金)	カレーライス(麦ごはん)・牛乳	ぶた肉・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 じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらすープ・ウスターソース・ぶどう酒 トマトケチャップ・カレー粉・とんかつソース しょうゆ・チャップネ・チキンコンソメ	627	776
	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	19.5	23.2
	冷とうみかん				みかん					
20 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			624	780
	かたくちいわしの三ばい		かたくちいわし粉つき			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	こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	22.7	27.0
21 (火)	小松菜のおひたし	かつおぶし		小松菜	もやし			しょうゆ		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	大豆といんげん豆のシチュー	大豆・白いんげん豆 ぶた肉・ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ	じゃがいも・小麦粉	なたね油・バター	チキンコンソメ	630	805
22 (水)	アーモンドサラダ			にんじん	きゅうり・れんこん・とうもろこし	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ	26.4	32.7
	チーズ		チーズ							
	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			556	692
23 (木)	じゃがいもとアスパラのうま煮	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	20.5	24.2
	たくあんあえ				もやし・キャベツ・たくあん		ごま	しょうゆ		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
24 (金)	たちうおのなんばんづけ	たちうお粉つき				さとう	なたね油	しょうゆ・一味とうがらし	661	827
	野菜の香りあえ				きゅうり・切りほし大根			ドレッシング		
	月菜汁	肉だんご		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)	21.6	25.7
27 (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		580	773
	夏野菜のスープ煮	とり肉・ベーコン		かぼちゃ・トマト ピーマン・パセリ	たまねぎ・ズッキーニ・にんにく	さとう	なたね油・オリーブ油	トマトケチャップ・ぶどう酒 チキンコンソメ・ウスターソース	21.6	27.5
	グリーンサラダ				キャベツ・きゅうり・パインナップル	さとう	なたね油			
28 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			557	708
	焼きどうふのみそそば煮	焼きどうふ・ぶた肉・みそ		にんじん・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	22.2	26.7
	いんげんのごま酢あえ			さやいんげん・にんじん	れんこん	さとう	ごま	しょうゆ		
29 (水)	中華どんぶり(麦ごはん)・牛乳	ぶた肉・うずらたまご	牛乳	チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・しょうが	精白米・精麦・でんぷん	なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	621	777
	小えびのからあげ		小えび粉つき							
	ごまドレッシングあえ				きゅうり・とうもろこし・切りほし大根	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	24.5	29.7
30 (木)	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン				
	ゴーヤチャンプルー	とうふ・ぶた肉・かつおぶし			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	518	677
	わかめのスープ	つみれ	わかめ	にんじん			ごま・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	21.2	26.8
31 (金)	シークワーサーゼリー					シークワーサーゼリー				
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			523	710
	ぶたキムチ	ぶた肉		にら	キャベツ・はくさいキムチ・もやし たまねぎ・しょうが・にんにく	さとう	ごま油	しょうゆ	21.9	26.9
30 (木)	ナムル			小松菜・にんじん	もやし・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ		
	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	精白米・さとう		しょうゆ・こんぶ(だし)	513	609
	くきわかめのきんぴら	てんぷら	くきわかめ	にんじん	ごぼう	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん・こんぶ(だし)	21.5	25.4
30 (木)	うちこみ汁	油あげ		ねぎ	しめじ	うどん		しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		

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)	585	22.7	19.1	29.4%	354	84	3.1	2.9	204	0.65	0.53	35	5.4	2.0
中学生	737	27.6	22.3	27.3%	386	102	4.0	3.7	237	0.86	0.61	43	6.9	2.5

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



高松市学校給食会
ホームページへ



給食献立と
食材産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。

※食物アレルギー等で対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお問い合わせください。

※加工食品については、含まれる材料の多い食品群に記載しています。 ※調味料は、アレルゲンのない「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」(6月22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						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 (水)	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・こんぶ(だし)	500	592
	切りほし大根の酢のもの		こんぶ	にんじん	きゅうり・切りほし大根		ごま	ドレッシング		
	だご汁	油あげ		ねぎ	ほししいたけ	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)	19.2	22.6
2 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			589	736
	あつあげとなすのみそいため	あつあげ・ぶた肉 みそ		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ・なす・たけのこ・しめじ しょうが・にんにく	さとう・でんぷん	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		
	おかかあえ 小魚入りアーモンド	かつおぶし		小松菜	もやし			しょうゆ	24.3	29.0
3 (金)	コッペパン・いちごジャムマーガリン・牛乳		牛乳			コッペパン・いちごジャム マーガリン			599	758
	野菜のスープ煮	肉だんご・白いんげん豆 ベーコン		にんじん	たまねぎ・しめじ・にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油	がらすープ・ぶどう酒・しょうゆ チキンコンソメ	19.9	25.0
	夏みかんサラダ				キャベツ・きゅうり・夏みかん	さとう	なたね油			
6 (月)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			580	768
	海の幸スパゲティ	ベーコン・いか えび	粉チーズ	トマト・にんじん ピーマン	たまねぎ・しめじ・にんにく	スパゲティ・さとう	なたね油	ぶどう酒・トマトケチャップ ウスターソース・チキンコンソメ		
	イタリアンサラダ 冷とうみかん			にんじん	きゅうり・キャベツ・とうもろこし・レモン みかん	さとう	なたね油		23.0	29.2
7 (火)	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 さとう・でんぷん		しょうゆ・みりん けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	646	804
	かぼちゃのフライ			かぼちゃのフライ			なたね油		24.5	29.5
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			601	752
8 (水)	きびなごのかりかりあげ		きびなごのかりかりあげ				なたね油		19.6	23.2
	春大根の香りあえ				きゅうり・大根・とうもろこし			ドレッシング		
	じゃがいものみそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	じゃがいも		にほし(だし)		
9 (木)	ガバオライス(麦ごはん)・牛乳	ぶた肉・とり肉	牛乳	パプリカ・バジル	たまねぎ・なす・にんにく	精白米・精麦 さとう・でんぷん	なたね油・ごま油	みりん・しょうゆ オイスターソース	649	784
	ビーフンスープ	ハム		チンゲンサイ	たまねぎ	ビーフ	なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	24.2	28.3
	ごはん・ひじきのり・牛乳		牛乳・ひじきのり			精白米			578	733
10 (金)	あつあげのあま酢煮	あつあげ・ぶた肉	牛乳	にんじん・さやいんげん	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		
	小松菜のごまドレッシングあえ			小松菜・にんじん	もやし・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	22.5	27.2
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			595	756
13 (月)	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 ウスターソース・チキンコンソメ		
	ツナサラダ	まぐろの油つけ			きゅうり・キャベツ	さとう	オリーブ油・なたね油	りんご酢	26.1	32.3
	ヨーグルト		ヨーグルト							
14 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			572	709
	さわらのみそつけ焼き	さわらのみそつけ焼き								
	切りほし大根のふくめ煮 ゆかりあえ	てんぷら・油あげ		にんじん・さやいんげん にんじん	切りほし大根 きゅうり・もやし	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん しょうゆ・赤じそ粉	26.3	31.2
15 (水)	カレーライス(麦ごはん)・牛乳	ぶた肉・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 じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらすープ・ウスターソース・ぶどう酒 トマトケチャップ・カレー粉・とんかつソース しょうゆ・チャツネ・チキンコンソメ	627	776
	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	19.5	23.2
	冷とうみかん				みかん					
16 (木)	ごはん・小魚のつくだ煮・牛乳		牛乳・小魚のつくだ煮			精白米			548	693
	こうやどうふの煮もの ボン酢あえ	とり肉・こうやどうふ		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	さとう さとう	なたね油 ごま	しょうゆ しょうゆ・ボン酢	26.8	32.8
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			630	805
17 (金)	大豆と白いんげん豆のシチュー	大豆・白いんげん豆 ぶた肉・ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ	じゃがいも・小麦粉	なたね油・バター	チキンコンソメ		
	アーモンドサラダ			にんじん	きゅうり・れんこん・とうもろこし	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ	26.4	32.7
	チーズ		チーズ							
20 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			624	780
	かたくちいわしの三ばい		かたくちいわし粉つき			さとう	なたね油	しょうゆ		
	ひじきとあつあげのうま煮 小松菜のおひたし	あつあげ・てんぷら かつおぶし	ひじき	にんじん 小松菜	ごぼう・えだ豆 もやし	こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん しょうゆ	22.7	27.0
21 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			557	708
	焼きどうふのみそそば煮 いんげんのごま酢あえ	焼きどうふ・ぶた肉・みそ		にんじん・ねぎ さやいんげん・にんじん	たまねぎ・ほししいたけ・しょうが・にんにく れんこん	さとう・でんぷん さとう	ごま油 ごま	しょうゆ しょうゆ	22.2	26.7
	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		580	773
22 (水)	夏野菜のスープ煮	とり肉・ベーコン		かぼちゃ・トマト ピーマン・パセリ	たまねぎ・ズッキーニ・にんにく	さとう	なたね油・オリーブ油	トマトケチャップ・ぶどう酒 チキンコンソメ・ウスターソース	21.6	27.5
	グリーンサラダ				キャベツ・きゅうり・パイナップル	さとう	なたね油			
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			661	827
23 (木)	たちうおのなんばんづけ	たちうお粉つき			きゅうり・切りほし大根	さとう	なたね油	しょうゆ・一味とうがらし		
	野菜の香りあえ				きゅうり・切りほし大根			ドレッシング	21.6	25.7
	月菜汁	肉だんご		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)		
24 (金)	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			556	692
	じゃがいもとアスパラのうま煮	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		
	たくあんあえ				もやし・キャベツ・たくあん		ごま	しょうゆ	20.5	24.2
27 (月)	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン			518	677
	ゴーヤチャンプルー	とうふ・ぶた肉・かつおぶし			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		
	わかめのスープ シークワーサーゼリー	つみれ	わかめ	にんじん			ごま・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	21.2	26.8
28 (火)	中華どんぶり(麦ごはん)・牛乳	ぶた肉・うずらたまご	牛乳	チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・しょうが	精白米・精麦・でんぷん	なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	621	777
	小えびのからあげ ごまドレッシングあえ		小えび粉つき				なたね油		24.5	29.7
					きゅうり・とうもろこし・切りほし大根	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ		
29 (水)	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	精白米・さとう		しょうゆ・こんぶ(だし)	513	609
	くきわかめのきんぴら	てんぷら		にんじん	ごぼう	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん・こんぶ(だし)	21.5	25.4
	うちこみ汁	油あげ		ねぎ	しめじ	うどん		しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
30 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			523	710
	ぶたキムチ	ぶた肉		にら	キャベツ・はくさいキムチ・もやし たまねぎ・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・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	21.9	26.9

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)	585	22.7	19.1	29.4%	354	84	3.1	2.9	204	0.65	0.53	35	5.4	2.0
中学生	737	27.6	22.3	27.3%	386	102	4.0	3.7	237	0.86	0.61	43	6.9	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」(6月23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						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・種類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 (水)	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		しょうゆ	610	732
	さけのつみれあげ	さけつみれ					なたね油			
	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	こんにゃく・さとう	ごま油・ごま	しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	27.6	32.8
	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)・こんぶ(だし)		
2 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
	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)・こんぶ(だし)	705	870
	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		
	とうがんとみそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	とうがんとみそ汁			けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	28.9	35.0
3 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			607	756
	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		
	アスパラガスのアーモンドあえ			アスパラガス	キャベツ・きゅうり	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ	20.8	24.6
	冷とうみかん (小中のみ)				みかん (小中のみ)					
6 (月)	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン			656	850
	チキンなんばん	とり肉				でんぶん・さとう	なたね油・タルタルソース	しょうゆ		
	切りほし大根のサラダ		こんぶ	にんじん	きゅうり・切りほし大根	さとう	ごま油	しょうゆ	29.5	36.8
	タイピーエン	うずらたまご・ぶた肉・いか		にんじん・ねぎ	もやし・きくらげ		なたね油・ごま油	がらすープ・チキンコンソメ・しょうゆ		
7 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			618	779
	焼きどうふのみそそぼろ煮	焼きどうふ・ぶた肉 ぶたレバー・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・でんぶん	ごま油	しょうゆ・一味とうがらし		
	かんぴょうのあえもの			小松菜・にんじん	きゅうり・かんぴょう・とうもろこし	さとう	ごま油	しょうゆ	28.1	34.1
	小魚のあまず煮		ちりめん			さとう	ごま	ボン酢		
8 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			545	692
	いかのチリソースかけ	いか			たまねぎ・しょうが・にんにく	でんぶん・米粉 さとう	なたね油・ごま油	トマトケチャップ・しょうゆ チキンコンソメ・トウバンジャン		
	むし野菜			にんじん	キャベツ				21.7	26.4
	中華コーンスープ	ハム		チンゲンサイ・にんじん	とうもろこし・たまねぎ			がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
9 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			624	788
	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		
	粉ふきいも			にんじん		じゃがいも			27.7	33.8
	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)		
10 (金)	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 (小)	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	573	704
	とり肉のカレーソテー (中)	とり肉		にんじん・パプリカ	たまねぎ	さとう	なたね油	ぶどう酒・ウスターソース・しょうゆ みりん・カレー粉・チキンコンソメ		
	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		23.0	32.8
13 (月)	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			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			593	750
	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		
	小松菜のあえもの	かつおぶし		小松菜	キャベツ・もやし・えのきたけ	さとう	ごま油	しょうゆ	21.7	26.2
14 (火)	とうふのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ			にぼし(だし)		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			610	774
	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・ねぎ	たまねぎ・なす・たけのこ ほししいたけ・しょうが・にんにく	さとう・でんぶん	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		
	ごまあえ		かえり	チンゲンサイ	キャベツ・きゅうり	さとう	ごま	しょうゆ・ボン酢	26.5	32.1
15 (水)	かえりアーモンド					さとう	アーモンド	みりん・しょうゆ		
	ガパオライス・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・さとう・でんぶん	なたね油・ごま油	みりん・しょうゆ・オイスターソース	639	789
	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		
	ミニトマト			ミニトマト					27.6	32.9
16 (木)	ヨーグルト		ヨーグルト							
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	ポークビーンズ	白いんげん豆 ぶた肉		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・さとう	なたね油・バター	トマトピューレ・トマトケチャップ ウスターソース・チキンコンソメ	563	725
	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		24.9	31.2
17 (金)	メロン				メロン					
	ガーリックピラフ・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・えだ豆・にんにく	精白米	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ	619	741
	たちうおのからあげ	たちうお粉つき					なたね油			
	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	24.3	28.7
20 (月)	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・エリンギ	でんぶん		がらすープ・チキンコンソメ		
	麦ごはん・ひじきのり・牛乳		牛乳・ひじきのり			精白米・精麦			547	674
	あじの塩焼き	あじ								
	香りあえ			小松菜・にんじん	きゅうり・すだち	さとう	ごま	しょうゆ	30.5	32.1
21 (火)	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)		
	あぶたまどんぶり・牛乳	たまご・油あげ	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	精白米・さとう・でんぶん		しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)	614	778
	きゅうりの土佐づけ	かつおぶし		にんじん	きゅうり・キャベツ・しょうが			しょうゆ・ボン酢		
	2色ビーンズ	大豆	青のり		えだ豆	でんぶん	なたね油		24.7	29.9
22 (水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	とり肉のマッシュポテト焼き	とり肉・ベーコン	粉チーズ	パセリ		マッシュポテト	マヨネーズ	ぶどう酒	568	741
	トマトサラダ	まぐろの油づけ		トマト	きゅうり・もやし・えだ豆・とうもろこし	さとう	オリーブ油・なたね油		26.5	33.1
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ・たまねぎ・セロリ		なたね油	がらすープ・チキンコンソメ		
23 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
	チンジャオロース	牛肉		ピーマン・にんじん	たけのこ・たまねぎ・しょうが	さとう・でんぶん	なたね油・ごま油	しょうゆ・オイスターソース	594	753
	中華サラダ			小松菜・にんじん	きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま油	しょうゆ		
	もやしたんたんスープ	ぶた肉・みそ		にんじん チンゲンサイ	もやし・しょうが・にんにく		ごま・なたね油	がらすープ・しょうゆ チキンコンソメ・トウバンジャン	24.0	29.1
24 (金)	野菜たっぷりカレーライス・牛乳	ぶた肉	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・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	711	878
	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	さとう	なたね油・ごま油・ごま	しょうゆ	21.4	25.4
	ココアワッフル (小中のみ)					ココアワッフル(小中のみ)				
	食パン (袋入り)・牛乳		牛乳			食パン (袋入り)				
27 (月)	海の幸スパゲティ	いか・えび・ベーコン ぶたレバー	粉チーズ	トマト・にんじん ピーマン	たまねぎ・ズッキーニ・しめじ にんにく	スパゲティ・さとう	なたね油	トマトケチャップ・ぶどう酒・ウスターソース チキンコンソメ・一味とうがらし	555	684
	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・とうもろこし	さとう	なたね油		24.1	29.2
	さくらんぼ				さくらんぼ					
	菜めし・牛乳		牛乳			精白米		菜めしごはんのもと	533	620
28 (火)	ぶた肉とごぼうの煮物	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)	21.4	25.1
	おかかあえ	かつおぶし		ほうれん草・にんじん	キャベツ		ごま	しょうゆ・ボン酢		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	とり肉のカレーソテー (小)	とり肉		にんじん 黄パプリカ	たまねぎ	さとう	なたね油	ぶどう酒・ウスターソース・しょうゆ みりん・カレー粉・チキンコンソメ	531	708
29 (水)	なすのミートソース焼き (中)	ぶた肉	チーズ	パセリ	にんにく・しょうが・なす たまねぎ	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		
	フレンチサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	オリーブ油・なたね油		26.6	28.5
	マカロニスープ	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	がらすープ・しょうゆ・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	596	712
30 (木)	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			
	ナムル			チンゲンサイ・にんじん	もやし・にんにく	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ		
	トック入りたまごスープ	たまご		にんじん・ねぎ	たまねぎ	トック・でんぶん		がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	23.0	27.2

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)	601	25.2	20.0	360	91	2.7	3.1	272	0.72	0.56	27	5.3	2.2
中学生	750	30.3	23.3	396	109	3.5	4.0	320	0.91	0.64	33	6.8	2.9

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



高松市学校給食会
ホームページへ



給食献立と
食材産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。

※食物アレルギー等に対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお問い合わせください。

※加工食品については、含まれる材料の多い食品群に記載しています。 ※調味料は、アレルゲンのない「塩・こしょう・酢・酒・ローリエ」は記載していません。

※ドレッシング、チキンコンソメは乳・卵抜きを使用しています。 ※米粉パンには、小麦粉とグルテン(小麦粉たんぱく質)が入っています。

※27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いませんか?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。

