



# 5月分学校給食献立表

| 日<br>曜    | 献立名  | 使用する食品名                         |                     |                               |   |                              |                    | 栄養価   |              |           |
|-----------|--|---------------------------------|---------------------|-------------------------------|---|------------------------------|--------------------|---|--------------|-----------|
|           |  | (赤) おもに体をつくるもの                  |                     | (緑) おもに体の調子を整えるもの             |   | (黄) おもにエネルギーのもとになるもの         |                    | 調味料他  | 小学生          | 中学生       |
|           |  | おもにたんぱく質<br>魚・肉・たまご・豆・豆製品       | おもに無機質<br>牛乳・小魚・海そう | おもにカロリー<br>緑黄色野菜              | おもにビタミンC<br>その他の野菜・きのこ・果物                 | おもに炭水化物<br>穀類・いも類・さとう        | おもに脂質<br>油脂類・種実類   |   | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) |
| 1<br>(月)  | コッペパン・牛乳<br>とり肉のレモンソースかけ<br>ごぼうサラダ<br>コンソメスープ          |                                 | 牛乳                  |                               | レモン<br>ごぼう・きゅうり・とうもろこし                    | コッペパン<br>でんぶん・さとう            |                    | しょうゆ<br>ドレッシング<br>がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ                          | 627          | 808       |
| 2<br>(火)  | 麦ごはん・牛乳<br>肉じゃが<br>おひたし<br>小魚のあま酢煮                     |                                 | 牛乳                  | にんじん<br>ざやいんげん<br>小松菜・にんじん    | たまねぎ<br>もやし                               | 精白米・精麦<br>じゃがいも<br>こんにゃく・さとう | なたね油               | しょうゆ<br>しょうゆ<br>ボン酢   | 578          | 721       |
| 8<br>(月)  | えんどうごはん・牛乳<br>ぶた肉とごぼうの煮もの<br>小松菜のあえもの<br>チョコクレープ       |                                 | 牛乳                  | にんじん<br>ざやいんげん<br>小松菜・にんじん    | えんどう豆<br>ごぼう<br>キャベツ                      | 精白米<br>こんにゃく・さとう<br>でんぶん     | なたね油<br>ごま油        | こんぶ(だし)<br>しょうゆ・みりん<br>しょうゆ                                   | 612          | 751       |
| 9<br>(火)  | 麦ごはん・牛乳<br>さばのかぼす煮<br>そら豆の塩ゆで<br>みそ汁<br>野菜マフィン(中のみ)    |                                 | 牛乳                  |                               | えんどう豆<br>キャベツ・たまねぎ                        | 精白米・精麦                       |                    | にぼし(だし)   | 543          | 775       |
| 10<br>(水) | きなこ茶あげパン・牛乳<br>肉だんごのスープ<br>野菜サラダ                       | 青大豆きなこ                          | 牛乳                  | 茶<br>チンゲンサイ・にんじん<br>にんじん      | たまねぎ・たけのこ・しいたけ・しょうが<br>キャベツ・きゅうり・とうもろこし   | コッペパン・さとう                    | なたね油               | がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ<br>ドレッシング                                  | 571          | 735       |
| 11<br>(木) | 麦ごはん・牛乳<br>あつあげとチンゲンサイのみそいため<br>ごまあえ                   |                                 | 牛乳                  | チンゲンサイ<br>にんじん                | たまねぎ・たけのこ・しいたけ<br>しょうが・にんにく               | 精白米・精麦                       |                    | しょうゆ・チキンコンソメ<br>トウバンジャン                                       | 584          | 722       |
| 12<br>(金) | 山菜ごはん・牛乳<br>野菜のあえもの<br>とん汁<br>プリン                      | とり肉・油あげ                         | 牛乳                  | にんじん<br>小松菜・にんじん<br>にんじん・ねぎ   | 山菜ミックス<br>もやし・キャベツ<br>ごぼう・もやし             | 精白米・さとう                      | なたね油               | しょうゆ<br>ドレッシング<br>にぼし(だし)                                     | 618          | 711       |
| 15<br>(月) | ハヤシライス(麦ごはん)・牛乳<br>かんぴょうのサラダ<br>パイナップル(中のみ)            | 牛肉                              | 牛乳・チーズ              | にんじん・トマト                      | たまねぎ・エリンギ・グリーンピース<br>にんにく                 | 精白米・精麦・じゃがいも<br>小麦粉・さとう      | なたね油<br>バター入りマーガリン | トマトピューレ・がらスープ・ぶどう酒<br>ウスターソース・チキンコンソメ・からし<br>ドレッシング           | 597          | 768       |
| 16<br>(火) | みそラーメン・牛乳<br>さつまいものはちみつあえ<br>ミニトマト<br>チーズ(中のみ)         | ぶた肉・みそ                          | 牛乳                  | にんじん・ねぎ<br>ミニトマト              | キャベツ・もやし・たけのこ<br>にんにく                     | 中華めん・さとう<br>でんぶん             | ごま油                | がらスープ・しょうゆ<br>チキンコンソメ・トウバンジャン                                 | 597          | 793       |
| 17<br>(水) | 米粉パン・牛乳<br>ポークビーンズ<br>海そうサラダ<br>日向夏ゼリー(中のみ)            | 大豆・ぶた肉<br>ベーコン                  | 牛乳                  | にんじん・パセリ                      | たまねぎ<br>キャベツ・きゅうり                         | 米粉パン<br>じゃがいも・さとう            | なたね油               | トマトピューレ・トマトケチャップ<br>ウスターソース・チキンコンソメ<br>ドレッシング                 | 578          | 797       |
| 18<br>(木) | 麦ごはん・牛乳<br>あじのなんばんづけ<br>アスパラガスのサラダ<br>ふしめん汁            |                                 | 牛乳                  | ねぎ<br>アスパラガス<br>にんじん・ねぎ       | キャベツ・きゅうり・とうもろこし<br>たまねぎ・しめじ              | 精白米・精麦<br>さとう                | なたね油               | しょうゆ・みりん・一味とうがらし<br>ドレッシング<br>しょうゆ・けずりぶし(だし)                  | 569          | 708       |
| 19<br>(金) | チキンライス(麦入り)・牛乳<br>ひじきのサラダ<br>マカロニスープ<br>ココアワッフル(中のみ)   | とり肉                             | 牛乳                  | にんじん                          | たまねぎ・エリンギ・えだ豆<br>キャベツ・きゅうり                | 精白米・精麦                       | なたね油<br>バター入りマーガリン | トマトケチャップ・ぶどう酒<br>ウスターソース・チキンコンソメ<br>ドレッシング                    | 505          | 676       |
| 22<br>(月) | 食パン(袋入り)・牛乳<br>ツナと野菜のスパゲティ<br>ビーンズサラダ<br>チーズ           |                                 | 牛乳                  |                               | たまねぎ・エリンギ・にんにく<br>きゅうり・とうもろこし             | 食パン(袋入り)                     |                    | しょうゆ・ぶどう酒・チキンコンソメ<br>ドレッシング                                   | 624          | 789       |
| 23<br>(火) | 中華風たきこみおこわ・牛乳<br>スナックえんどうのサラダ<br>中華スープ<br>みかんジュース      | 焼きぶた                            | 牛乳                  | にんじん・ねぎ<br>スナックえんどう<br>チンゲンサイ | たけのこ・えだ豆<br>キャベツ・きゅうり・とうもろこし<br>たまねぎ・きくらげ | 精白米・もち米・さとう                  | なたね油・ごま油           | しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)<br>ドレッシング<br>がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ            | 624          | 726       |
| 24<br>(水) | コッペパン・牛乳<br>とり肉のトマト煮<br>野菜とまぐろのソテー                     |                                 | 牛乳                  |                               | たまねぎ・しめじ・にんにく<br>もやし・エリンギ・とうもろこし          | コッペパン                        |                    | しょうゆ<br>トマトケチャップ・ぶどう酒<br>ウスターソース・チキンコンソメ<br>ぶどう酒・チキンコンソメ・しょうゆ | 562          | 732       |
| 25<br>(木) | 親子どんぶり(麦ごはん)・牛乳<br>野菜のあえもの<br>お茶ビーンズ                   | たまご・とり肉                         | 牛乳                  | にんじん・ねぎ<br>にんじん               | たまねぎ・しいたけ<br>きゅうり・キャベツ・とうもろこし             | 精白米・精麦<br>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)<br>ドレッシング                                  | 607          | 751       |
| 26<br>(金) | キムチごはん・牛乳<br>もやしのナムル<br>トック入りわかめスープ<br>豆乳プリン(中のみ)      | ぶた肉                             | 牛乳                  | にんじん<br>小松菜・にんじん<br>ねぎ        | はくさいキムチ・えだ豆・しょうが<br>もやし・きゅうり<br>たまねぎ      | 精白米・精麦・さとう                   | ごま・ごま油             | しょうゆ・チキンコンソメ<br>ドレッシング<br>がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ                  | 525          | 694       |
| 29<br>(月) | 麦ごはん・牛乳<br>とうふのオイスターソース煮<br>野菜の中華あえ<br>かえりアーモンド        |                                 | 牛乳                  |                               | たまねぎ・しいたけ・しょうが<br>もやし・きゅうり・きくらげ           | 精白米・精麦                       | なたね油・ごま油           | しょうゆ・オイスターソース・チキンコンソメ<br>ドレッシング                               | 586          | 732       |
| 30<br>(火) | セルフフィッシュバーガー・牛乳<br>ミネストローネ<br>チーズ(中のみ)                 | 白身魚のフライ<br>白いんげん豆・ベーコン          | 牛乳                  | にんじん<br>にんじん・トマト・パセリ          | キャベツ<br>たまねぎ・セロリ                          | コッペパン<br>マカロニ                | なたね油               | 濃厚ソース<br>がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ                                   | 604          | 856       |
| 31<br>(水) | 大豆ごはん(麦入り)・牛乳<br>くきわかめのきんぴら<br>新たまねぎのみそ汁<br>ヨーグルト(中のみ) | 牛肉・大豆・油あげ<br>てんぷら<br>とうふ・油あげ・みそ | 牛乳                  | にんじん<br>にんじん・ねぎ               | えだ豆<br>たけのこ・ごぼう<br>たまねぎ・えのきたけ             | 精白米・精麦・さとう                   | なたね油<br>ごま・ごま油     | しょうゆ<br>しょうゆ・みりん・にぼし(だし)<br>にぼし(だし)                           | 559          | 719       |

### 5月学校給食栄養量(20回平均)

|          | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂質<br>g | カルシウム<br>mg | マグネシウム<br>mg | 鉄分<br>mg | 亜鉛<br>mg | ビタミンA<br>μg | ビタミンB1<br>mg | ビタミンB2<br>mg | ビタミンC<br>mg | 食物繊維<br>g | 食塩<br>g |     |
|----------|---------------|------------|---------|-------------|--------------|----------|----------|-------------|--------------|--------------|-------------|-----------|---------|-----|
| 小学生(中学年) | 581           | 23.7       | 18.5    | 28.6%       | 343          | 85       | 2.7      | 2.9         | 233          | 0.72         | 0.53        | 28        | 6.1     | 2.4 |
| 中学生      | 748           | 29.5       | 22.7    | 27.3%       | 407          | 104      | 4.1      | 3.7         | 280          | 0.93         | 0.63        | 36        | 8.0     | 3.1 |

### ▼さらに詳しい情報はこちらから▼



高松市学校給食会  
ホームページへ



給食献立と  
食材産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。  
 ※食物アレルギー等に対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお問い合わせください。  
 ※加工食品については、含まれる材料の多い食品群に記載しています。※調味料は、アレルギーのない「塩・こしょう・酢・酒・ローリエ」は記載していません。  
 ※ドレッシング、チキンコンソメは乳・卵抜きを使用しています。※米粉パンには、小麦粉とグルテン(小麦粉たんぱく質)が入っています。  
 ※22日(月)食パン(袋入り)については、アレルギーが異なりますので詳しい資料が必要な方は、学校へお問い合わせください。  
 ※「ふるさとの食再発見週間」(5月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運営係(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 |
|---|------------------|



# 5月分学校給食献立表

| 日<br>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<br>魚・肉・たまご・豆・豆製品 | おもに無機質<br>牛乳・小魚・海そう | おもにカロリー<br>緑黄色野菜        | おもにビタミンC<br>その他の野菜・きのこ・果物       | おもに炭水化物<br>穀類・いも類・さとう                   | おもに脂質<br>油脂類・種実類   |   | エネルギー (kcal)     | たんぱく質 (g) |
| 1<br>(月)  | 麦ごはん・牛乳   |                           | 牛乳                  |                         |                                 | 精白米・精麦                                  |                    | 567                                       | 709              |           |
|           | 八宝菜   | ぶた肉<br>うずらたまご・いか          |                     | チンゲンサイ<br>にんじん          | たまねぎ・はくさい・たけのこ<br>しいたけ・しょうが     | でんぶん                                    | なたね油               | しょうゆ・チキンコンソメ                              |                  |           |
|           | 中華サラダ   |                           |                     | にんじん                    | もやし・きゅうり・きくらげ                   | さとう                                     | ごま油                | しょうゆ                                      | 26.3             | 31.9      |
| 2<br>(火)  | かえりのごまがらめ (小中のみ)  |                           | かえり (小中のみ)          |                         |                                 | さとう (小中のみ)                              | ごま (小中のみ)          | みりん (小中のみ)・しょうゆ (小中のみ)                    |                  |           |
|           | コッペパン・牛乳  |                           | 牛乳                  |                         |                                 | コッペパン                                   |                    |   | 627              | 808       |
|           | とり肉のレモンソースかけ<br>ごぼうサラダ<br>コンソメスープ   | とり肉                       |                     | にんじん                    | ごぼう・きゅうり・とうもろこし                 | でんぶん・さとう                                | なたね油               | しょうゆ                                      | 27.1             | 34.2      |
| 8<br>(月)  | 麦ごはん・牛乳   |                           | 牛乳                  |                         |                                 | 精白米・精麦                                  |                    | 578                                       | 721              |           |
|           | 肉じゃが  | 牛肉                        |                     | にんじん<br>さやいんげん          | たまねぎ                            | じゃがいも<br>こんにゃく・さとう                      | なたね油               | しょうゆ                                      |                  |           |
|           | おひたし<br>小魚のあま酢煮   | かつおぶし                     | ちりめん                | 小松菜・にんじん                | もやし                             |   |                    | しょうゆ                                      | 23.5             | 28.3      |
| 9<br>(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)                                  | 612              | 751       |
|           | ぶた肉とごぼうの煮もの<br>小松菜のあえもの<br>チョコクレープ (小中のみ)                                 | ぶた肉                       |                     | にんじん・さやいんげん<br>小松菜・にんじん | ごぼう<br>キャベツ                     | こんにゃく・さとう・でんぶん<br>さとう                   | なたね油<br>ごま油        | しょうゆ・みりん<br>しょうゆ                          | 21.4             | 25.6      |
|           | 麦ごはん・牛乳<br>さばのかぼす煮<br>そら豆の塩ゆで<br>みそ汁<br>野菜マフィン (中のみ)                      | さばのかぼす煮                   |                     |                         | そら豆                             |   |                    |   | 543              | 775       |
| 10<br>(水) | 麦ごはん・牛乳   |                           | 牛乳                  |                         |                                 | 精白米・精麦                                  |                    |   | 24.4             | 31.3      |
|           | きなこ茶あげパン・牛乳<br>肉だんごのスープ<br>野菜サラダ  | 青大豆きなこ<br>肉だんご            | 牛乳                  | 茶                       | チンゲンサイ・にんじん<br>にんじん             | たまねぎ・たけのこ・しいたけ・しょうが<br>キャベツ・きゅうり・とうもろこし | コッペパン・さとう<br>はるさめ  | なたね油<br>がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ                | 20.7             | 25.9      |
|           | 麦ごはん・牛乳<br>あつあげとチンゲンサイのみそいため<br>ごまあえ                                      | あつあげ・ぶた肉<br>みそ            |                     | チンゲンサイ<br>にんじん          | たまねぎ・たけのこ・しいたけ<br>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<br>トウバンジャン                   | 584              | 722       |
| 11<br>(木) | 山菜ごはん・牛乳<br>野菜のあえもの<br>とん汁<br>プリン (小中のみ)                                  | とり肉・油あげ                   | 牛乳                  | にんじん                    | 山菜ミックス                          | 精白米・さとう                                 | なたね油               | しょうゆ                                      | 618              | 711       |
|           | ハヤシライス (麦ごはん)・牛乳<br>かんぴょうのサラダ<br>パイナップル (中のみ)                             | 牛肉                        | 牛乳・チーズ              | にんじん・トマト                | たまねぎ・エリンギ・グリーンピース<br>にんにく       | 精白米・精麦・じゃがいも<br>小麦粉・さとう                 | なたね油<br>バター入りマーガリン | トマトピューレ・がらスープ・ぶどう酒<br>ウスターソース・チキンコンソメ・からし | 597              | 768       |
|           | みそラーメン・牛乳<br>さつまいものはちみつあえ<br>ミニトマト (小中のみ)<br>チーズ (中のみ)                    | ぶた肉・みそ                    | 牛乳                  | にんじん・ねぎ                 | キャベツ・もやし・たけのこ<br>にんにく           | 中華めん・さとう<br>でんぶん                        | ごま油                | がらスープ・しょうゆ<br>チキンコンソメ・トウバンジャン             | 597              | 793       |
| 12<br>(金) | 米粉パン・牛乳   |                           | 牛乳                  |                         |                                 | 米粉パン                                    |                    |   | 23.6             | 32.0      |
|           | ポークビーンズ<br>海そうサラダ<br>日向夏ゼリー (中のみ)   | 大豆・ぶた肉<br>ベーコン            |                     | にんじん・パセリ                | たまねぎ                            | じゃがいも・さとう                               | なたね油               | トマトピューレ・トマトケチャップ<br>ウスターソース・チキンコンソメ       | 578              | 797       |
|           | 麦ごはん・牛乳<br>あじのなんばんづけ<br>アスパラガスのサラダ<br>ふしめん汁                               | あじ粉つき                     |                     | ねぎ                      | アスパラガス                          | キャベツ・きゅうり・とうもろこし                        | さとう                | なたね油                                      | しょうゆ・みりん・一味とうがらし | 569       |
| 22<br>(月) | チキンライス (麦入り)・牛乳<br>ひじきのサラダ<br>マカロニスープ<br>ココアワッフル (中のみ)                    | とり肉                       | 牛乳                  | にんじん                    | たまねぎ・エリンギ・えだ豆                   | 精白米・精麦                                  | なたね油<br>バター入りマーガリン | トマトケチャップ・ぶどう酒<br>ウスターソース・チキンコンソメ          | 505              | 676       |
|           | 小型コッペパン・牛乳<br>ツナと野菜のスパゲティ<br>ビーンズサラダ<br>チーズ (小中のみ)                        |                           | 牛乳                  |                         |                                 | コッペパン                                   |                    |   | 19.4             | 23.9      |
|           | 中華風たきこみおこわ・牛乳<br>スナッペンとうのサラダ<br>中華スープ<br>みかんジュース (小中のみ)<br>コッペパン (袋入り)・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                                      | 624              | 726       |
| 23<br>(火) | 親子どんぶり (麦ごはん)・牛乳<br>野菜のあえもの<br>お茶ビーンズ                                     | 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<br>さとう・でんぶん                      |                    | しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)                       | 607              | 751       |
|           | キムチごはん・牛乳<br>もやしのナムル<br>トック入りわかめスープ<br>豆乳プリン (中のみ)                        | ぶた肉                       | 牛乳                  | にんじん                    | はくさいキムチ・えだ豆・しょうが                | 精白米・精麦・さとう                              | ごま・ごま油             | しょうゆ・チキンコンソメ                              | 525              | 694       |
|           | 麦ごはん・牛乳<br>とうふのオイスターソース煮<br>野菜の中華あえ<br>かえりアーモンド                           | とうふ・ぶた肉                   |                     | チンゲンサイ・にんじん<br>にんじん     | たまねぎ・しいたけ・しょうが<br>もやし・きゅうり・きくらげ | 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・チキンコンソメ                     | 586              | 732       |
| 24<br>(水) | 中華風たきこみおこわ・牛乳<br>スナッペンとうのサラダ<br>中華スープ<br>みかんジュース (小中のみ)<br>コッペパン (袋入り)・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                                      | 624              | 726       |
|           | とり肉のトマト煮<br>野菜とまぐろのソテー  | とり肉・ベーコン                  |                     | トマト・にんじん                | 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<br>ウスターソース・チキンコンソメ          | 582              | 731       |
|           | 親子どんぶり (麦ごはん)・牛乳<br>野菜のあえもの<br>お茶ビーンズ                                     | 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<br>さとう・でんぶん                      |                    | しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)                       | 607              | 751       |
| 25<br>(木) | とり肉のトマト煮<br>野菜とまぐろのソテー  | とり肉・ベーコン                  |                     | トマト・にんじん                | 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<br>ウスターソース・チキンコンソメ          | 582              | 731       |
|           | 親子どんぶり (麦ごはん)・牛乳<br>野菜のあえもの<br>お茶ビーンズ                                     | 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<br>さとう・でんぶん                      |                    | しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)                       | 607              | 751       |
|           | キムチごはん・牛乳<br>もやしのナムル<br>トック入りわかめスープ<br>豆乳プリン (中のみ)                        | ぶた肉                       | 牛乳                  | にんじん                    | はくさいキムチ・えだ豆・しょうが                | 精白米・精麦・さとう                              | ごま・ごま油             | しょうゆ・チキンコンソメ                              | 525              | 694       |
| 26<br>(金) | 麦ごはん・牛乳<br>とうふのオイスターソース煮<br>野菜の中華あえ<br>かえりアーモンド                           | とうふ・ぶた肉                   |                     | チンゲンサイ・にんじん<br>にんじん     | たまねぎ・しいたけ・しょうが<br>もやし・きゅうり・きくらげ | 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・チキンコンソメ                     | 586              | 732       |
|           | とり肉のトマト煮<br>野菜とまぐろのソテー  | とり肉・ベーコン                  |                     | トマト・にんじん                | 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<br>ウスターソース・チキンコンソメ          | 582              | 731       |
|           | 親子どんぶり (麦ごはん)・牛乳<br>野菜のあえもの<br>お茶ビーンズ                                     | 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<br>さとう・でんぶん                      |                    | しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)                       | 607              | 751       |
| 29<br>(月) | とり肉のトマト煮<br>野菜とまぐろのソテー  | とり肉・ベーコン                  |                     | トマト・にんじん                | 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<br>ウスターソース・チキンコンソメ          | 582              | 731       |
|           | 親子どんぶり (麦ごはん)・牛乳<br>野菜のあえもの<br>お茶ビーンズ                                     | 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<br>さとう・でんぶん                      |                    | しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)                       | 607              | 751       |
|           | キムチごはん・牛乳<br>もやしのナムル<br>トック入りわかめスープ<br>豆乳プリン (中のみ)                        | ぶた肉                       | 牛乳                  | にんじん                    | はくさいキムチ・えだ豆・しょうが                | 精白米・精麦・さとう                              | ごま・ごま油             | しょうゆ・チキンコンソメ                              | 525              | 694       |
| 30<br>(火) | とり肉のトマト煮<br>野菜とまぐろのソテー  | とり肉・ベーコン                  |                     | トマト・にんじん                | 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<br>ウスターソース・チキンコンソメ          | 582              | 731       |
|           | 親子どんぶり (麦ごはん)・牛乳<br>野菜のあえもの<br>お茶ビーンズ                                     | 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<br>さとう・でんぶん                      |                    | しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)                       | 607              | 751       |
|           | キムチごはん・牛乳<br>もやしのナムル<br>トック入りわかめスープ<br>豆乳プリン (中のみ)                        | ぶた肉                       | 牛乳                  | にんじん                    | はくさいキムチ・えだ豆・しょうが                | 精白米・精麦・さとう                              | ごま・ごま油             | しょうゆ・チキンコンソメ                              | 525              | 694       |
| 31<br>(水) | とり肉のトマト煮<br>野菜とまぐろのソテー  | とり肉・ベーコン                  |                     | トマト・にんじん                | 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<br>ウスターソース・チキンコンソメ          | 582              | 731       |
|           | 親子どんぶり (麦ごはん)・牛乳<br>野菜のあえもの<br>お茶ビーンズ                                     | 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<br>さとう・でんぶん                      |                    | しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)                       | 607              | 751       |
|           | キムチごはん・牛乳<br>もやしのナムル<br>トック入りわかめスープ<br>豆乳プリン (中のみ)                        | ぶた肉                       | 牛乳                  | にんじん                    | はくさいキムチ・えだ豆・しょうが                | 精白米・精麦・さとう                              | ごま・ごま油             | しょうゆ・チキンコンソメ                              | 525              | 694       |

### 5月学校給食栄養量 (20回平均)

|           | エネルギー | たんぱく質 | 脂質   | カルシウム | マグネシウム | 鉄分  | 亜鉛  | ビタミンA | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC | 食物繊維 | 食塩  |
|-----------|-------|-------|------|-------|--------|-----|-----|-------|--------|--------|-------|------|-----|
|           | kcal  | g     | g    | mg    | mg     | mg  | mg  | μg    | mg     | mg     | mg    | g    | g   |
| 小学生 (中学年) | 581   | 23.8  | 18.2 | 349   | 86     | 2.6 | 2.9 | 238   | 0.68   | 0.53   | 29    | 6.0  | 2.3 |
| 中学生       | 746   | 29.5  | 22.3 | 408   | 105    | 3.8 | 3.7 | 285   | 0.89   | 0.62   | 37    | 7.9  | 2.9 |

▼さらに詳しい情報はここから▼



高松市学校給食会  
ホームページへ



給食献立と  
食材産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。

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

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

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

※25日(木)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」(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運営係 (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月分学校給食献立表

| 日<br>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<br>魚・肉・たまご・豆・豆製品 | おもに無機質<br>牛乳・小魚・海そう | おもにカロリー<br>緑黄色野菜        | おもにビタミンC<br>その他の野菜・きのこ・果物               | おもに炭水化物<br>穀類・いも類・さとう   | おもに脂質<br>油脂類・種実類   |  | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) |
| 1<br>(月)  | 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                     |                    |  | 570          | 723       |
|           | 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)                                     |              |           |
|           | ちりめんあえ                                   |                           | ちりめん                | にんじん                    | 大根・きゅうり・すだち                             | さとう                     |                    | しょうゆ   | 29.2         | 35.6      |
| 2<br>(火)  | 麦ごはん・牛乳                                  |                           | 牛乳                  |                         |   | 精白米・精麦                  |                    |  | 567          | 709       |
|           | 八宝菜                                      | ぶた肉<br>うずらたまご・いか          |                     | チンゲンサイ<br>にんじん          | たまねぎ・はくさい・たけのこ<br>しいたけ・しょうが             | でんぶん                    | なたね油               | しょうゆ・チキンコンソメ                                       |              |           |
|           | 中華サラダ<br>かえりのごまがらめ(小中のみ)                 |                           | かえり(小中のみ)           | 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   | 26.3         | 31.9      |
| 8<br>(月)  | コッペパン・牛乳                                 |                           | 牛乳                  |                         |   | コッペパン                   |                    |  | 627          | 808       |
|           | とり肉のレモンソースかけ                             | とり肉                       |                     |                         | レモン                                     | でんぶん・さとう                | なたね油               | しょうゆ   |              |           |
|           | ごぼうサラダ<br>コンソメスープ                        |                           |                     | にんじん                    | ごぼう・きゅうり・とうもろこし                         |                         |                    | ドレッシング   | 27.1         | 34.2      |
| 9<br>(火)  | 麦ごはん・牛乳                                  |                           | 牛乳                  |                         |   | 精白米・精麦                  |                    |  | 578          | 721       |
|           | 肉じゃが                                     | 牛肉                        |                     | にんじん<br>さやいんげん          | たまねぎ                                    | じゃがいも<br>こんにゃく・さとう      | なたね油               | しょうゆ   |              |           |
|           | おひたし<br>小魚のあま酢煮                          | かつおぶし                     |                     | 小松菜・にんじん                | もやし                                     |                         |                    | しょうゆ<br>ポン酢  | 23.5         | 28.3      |
| 10<br>(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)  | 612          | 751       |
|           | ぶた肉とごぼうの煮もの<br>小松菜のあえもの<br>チョコクレープ(小中のみ) | ぶた肉                       |                     | にんじん・さやいんげん<br>小松菜・にんじん | ごぼう<br>キャベツ                             | こんにゃく・さとう・でんぶん<br>さとう   | なたね油<br>ごま油        | しょうゆ・みりん<br>しょうゆ                                   | 21.4         | 25.6      |
|           | 麦ごはん・牛乳                                  |                           | 牛乳                  |                         |   | 精白米・精麦                  |                    |  | 543          | 775       |
| 11<br>(木) | さばのかぼす煮<br>そら豆の塩ゆで<br>みそ汁<br>野菜マフィン(中のみ) | さばのかぼす煮                   |                     |                         | そら豆                                     |                         |                    |  | 24.4         | 31.3      |
|           | きなこ茶あげパン・牛乳                              | 青大豆きなこ                    | 牛乳                  |                         | 茶                                       | コッペパン・さとう               | なたね油               |  | 571          | 735       |
|           | 肉だんごのスープ<br>野菜サラダ                        | 肉だんご                      |                     | チンゲンサイ・にんじん<br>にんじん     | たまねぎ・たけのこ・しいたけ・しょうが<br>キャベツ・きゅうり・とうもろこし | はるさめ                    | なたね油               | がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ<br>ドレッシング                       | 20.7         | 25.9      |
| 15<br>(月) | 麦ごはん・牛乳                                  |                           | 牛乳                  |                         |   | 精白米・精麦                  |                    |  | 584          | 722       |
|           | あつあげとチンゲンサイのみそいため                        | あつあげ・ぶた肉<br>みそ            |                     | チンゲンサイ<br>にんじん          | たまねぎ・たけのこ・しいたけ<br>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<br>トウバンジャン                            | 22.3         | 26.8      |
|           | ごまあえ                                     |                           |                     | にんじん                    | もやし・キャベツ                                |                         | ごま                 | ドレッシング   |              |           |
| 16<br>(火) | 山菜ごはん・牛乳                                 | とり肉・油あげ                   | 牛乳                  | にんじん                    | 山菜ミックス                                  | 精白米・さとう                 | なたね油               | しょうゆ   | 618          | 711       |
|           | 野菜のあえもの<br>とん汁<br>プリン(小中のみ)              |                           |                     | 小松菜・にんじん<br>にんじん・ねぎ     | もやし<br>ごぼう・もやし                          |                         |                    | ドレッシング<br>にぼし(だし)                                  | 24.0         | 27.8      |
|           | ハヤシライス(麦ごはん)・牛乳                          | 牛肉                        | 牛乳・チーズ              | にんじん・トマト                | たまねぎ・エリンギ・グリーンピース<br>にんにく               | 精白米・精麦・じゃがいも<br>小麦粉・さとう | なたね油<br>バター入りマーガリン | トマトピューレ・がらすープ・ぶどう酒<br>ウスターソース・チキンコンソメ・からし          | 597          | 768       |
| 17<br>(水) | かんぴょうのサラダ<br>パイナップル(中のみ)                 |                           | こんぶ                 | にんじん                    | きゅうり・かんぴょう<br>パイナップル(中のみ)               |                         |                    | ドレッシング   | 19.1         | 23.1      |
|           | 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<br>にんにく                   | 中華めん・さとう<br>でんぶん        | ごま油                | がらすープ・しょうゆ<br>チキンコンソメ・トウバンジャン                      | 597          | 793       |
|           | さつまいものはちみつあえ<br>ミニトマト(小中のみ)<br>チーズ(中のみ)  |                           |                     | ミニトマト(小中のみ)             |   | さつまいも・はちみつ・さとう          | なたね油               | しょうゆ   | 23.6         | 32.0      |
| 19<br>(金) | 米粉パン・牛乳                                  |                           | 牛乳                  |                         |   | 米粉パン                    |                    |  | 578          | 797       |
|           | ポークビーンズ<br>海そうサラダ<br>日向夏ゼリー(中のみ)         | 大豆・ぶた肉<br>ベーコン            |                     | にんじん・パセリ                | たまねぎ                                    | じゃがいも・さとう               | なたね油               | トマトピューレ・トマトケチャップ<br>ウスターソース・チキンコンソメ                | 27.3         | 34.9      |
|           | 麦ごはん・牛乳                                  |                           | 牛乳                  |                         |   | 精白米・精麦                  |                    |  | 569          | 708       |
| 22<br>(月) | あじのなんばんづけ<br>アスパラガスのサラダ<br>ふしめん汁         | あじ粉つき                     |                     | ねぎ                      | アスパラガス                                  | さとう                     | なたね油               | しょうゆ・みりん・一味とうがらし<br>ドレッシング                         | 24.6         | 29.7      |
|           | チキンライス(麦入り)・牛乳                           | とり肉                       | 牛乳                  | にんじん                    | たまねぎ・エリンギ・えだ豆                           | 精白米・精麦                  | なたね油<br>バター入りマーガリン | しょうゆ・けずりぶし(だし)<br>トマトケチャップ・ぶどう酒<br>ウスターソース・チキンコンソメ | 505          | 676       |
|           | ひじきのサラダ<br>マカロニスープ<br>ココアワッフル(中のみ)       |                           | ひじき                 | にんじん                    | キャベツ・きゅうり<br>キャベツ・たまねぎ・セロリ              |                         |                    | ドレッシング<br>がらすープ・チキンコンソメ                            | 19.4         | 23.9      |
| 24<br>(水) | 食パン(袋入り)・牛乳                              |                           | 牛乳                  |                         |   | 食パン(袋入り)                |                    |  | 624          | 789       |
|           | ツナと野菜のスパゲティ<br>ビーンズサラダ<br>チーズ(小中のみ)      | まぐろの油づけ・ベーコン              |                     | アスパラガス・にんじん             | キャベツ・たまねぎ・エリンギ・にんにく                     | スパゲティ                   | なたね油               | しょうゆ・ぶどう酒・チキンコンソメ                                  | 25.6         | 31.8      |
|           | 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   | 624          | 726       |
| 25<br>(木) | スナックえんどうのサラダ<br>中華スープ<br>みかんジュース(小中のみ)   | うずらたまご・ハム                 |                     | スナックえんどう<br>チンゲンサイ      | キャベツ・きゅうり・とうもろこし<br>たまねぎ・きくらげ           |                         |                    | ドレッシング<br>がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ                       | 22.2         | 25.7      |
|           | コッペパン・牛乳                                 |                           | 牛乳                  |                         |   | コッペパン                   |                    |  | 562          | 732       |
|           | とり肉のトマト煮<br>野菜とまぐろのソテー                   | とり肉・ベーコン                  |                     | トマト・にんじん                | 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<br>ウスターソース・チキンコンソメ                   | 28.5         | 36.1      |
| 29<br>(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<br>さとう・でんぶん      |                    | しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)                                 | 607          | 751       |
|           | 野菜のあえもの<br>お茶ビーンズ                        | こんぶ                       |                     | にんじん                    | きゅうり・キャベツ・とうもろこし                        |                         |                    | ドレッシング   | 25.5         | 30.8      |
|           | キムチごはん・牛乳                                | 大豆・青大豆きなこ                 | 牛乳                  | 茶                       |   | さとう・でんぶん                | なたね油               |  |              |           |
| 30<br>(火) | もやしのナムル<br>トック入りわかめスープ<br>豆乳プリン(中のみ)     | ぶた肉                       | 牛乳                  | にんじん                    | はくさいキムチ・えだ豆・しょうが                        | 精白米・精麦・さとう              | ごま・ごま油             | しょうゆ・チキンコンソメ                                       | 525          | 694       |
|           | 麦ごはん・牛乳                                  |                           | 牛乳                  |                         |   | コッペパン                   |                    |  | 19.0         | 22.0      |
|           | とうふのオイスターソース煮<br>野菜の中華あえ<br>かえりアーモンド     | とうふ・ぶた肉                   |                     | チンゲンサイ・にんじん<br>にんじん     | たまねぎ・しいたけ・しょうが<br>もやし・きゅうり・きくらげ         |                         |                    | がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ<br>ドレッシング                       | 586          | 732       |
| 31<br>(水) | 麦ごはん・牛乳                                  |                           | 牛乳                  |                         |   | 精白米・精麦                  |                    |  | 28.4         | 34.4      |
|           | とろろ汁                                     |                           |                     |                         |   |                         |                    |  |              |           |
|           | 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   |              |           |

### 5月学校給食栄養量(20回平均)

|          | エネルギー | たんぱく質 | 脂質   | カルシウム | マグネシウム | 鉄分  | 亜鉛  | ビタミンA | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC | 食物繊維 | 食塩  |
|----------|-------|-------|------|-------|--------|-----|-----|-------|--------|--------|-------|------|-----|
|          | kcal  | g     | g    | mg    | mg     | mg  | mg  | μg    | mg     | mg     | mg    | g    | g   |
| 小学生(中学年) | 579   | 24.1  | 17.9 | 355   | 85     | 3.1 | 3.0 | 236   | 0.71   | 0.53   | 29    | 5.8  | 2.3 |
| 中学生      | 738   | 29.6  | 21.6 | 402   | 104    | 4.2 | 3.8 | 279   | 0.92   | 0.61   | 36    | 7.7  | 2.8 |

▼さらに詳しい情報はここから▼



高松市学校給食会



給食献立について

※都合により、献立を変更する場合があります。

※食物アレルギー等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。

※24日(水)食パン(袋入り)については、アレルギーが異なりますので詳しい資料が必要な方は、学校へお問い合わせください。

※「ふるさとの食再発見週間」(5月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運営係(087-811-6300)までお問い合わせください。





# 5月分学校給食献立表

| 日<br>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<br>魚・肉・たまご・豆・豆製品 | おもに無機質<br>牛乳・小魚・海そう | おもにカロリー<br>緑黄色野菜  | おもにビタミンC<br>その他の野菜・きのこ・果物   | おもに炭水化物<br>穀類・いも類・さとう   | おもに脂質<br>油脂類・種実類   |   | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) |
| 1<br>(月)  | 麦ごはん・牛乳                |                           | 牛乳                  |                   |                             | 精白米・精麦                  |                    |   | 635          | 806       |
|           | 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)                                  |              |           |
| 2<br>(火)  | 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                     |                    |   | 570          | 723       |
|           | 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)                           |              |           |
|           | ちりめんあえ                 | ちりめん                      |                     | にんじん              | 大根・きゅうり・すだち                 | さとう                     |                    | しょうゆ                                      | 29.2         | 35.6      |
| 8<br>(月)  | 麦ごはん・牛乳                |                           | 牛乳                  |                   |                             | 精白米・精麦                  |                    |   | 567          | 709       |
|           | 八宝菜                    | ぶた肉<br>うずらたまご・いか          |                     | チンゲンサイ<br>にんじん    | たまねぎ・はくさい・たけのこ<br>しいたけ・しょうが | でんぶん                    | なたね油               | しょうゆ・チキンコンソメ                              |              |           |
|           | 中華サラダ                  |                           |                     | にんじん              | もやし・きゅうり・きくらげ               | さとう                     | ごま油                | しょうゆ                                      | 26.3         | 31.9      |
|           | かえりのごまがらめ (小中のみ)       |                           | かえり (小中のみ)          |                   |                             | さとう (小中のみ)              | ごま (小中のみ)          | みりん (小中のみ)・しょうゆ (小中のみ)                    |              |           |
| 9<br>(火)  | コッペパン・牛乳               |                           | 牛乳                  |                   |                             | コッペパン                   |                    |   | 627          | 808       |
|           | とり肉のレモンソースかけ           | とり肉                       |                     |                   | レモン                         | でんぶん・さとう                | なたね油               | しょうゆ                                      |              |           |
|           | 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                                    |              |           |
|           | コンソメスープ                | ベーコン                      |                     | にんじん・パセリ          | たまねぎ・セロリ                    | じゃがいも                   | なたね油               | がらすープ・チキンコンソメ・しょうゆ                        | 27.1         | 34.2      |
| 10<br>(水) | 麦ごはん・牛乳                |                           | 牛乳                  |                   |                             | 精白米・精麦                  |                    |   | 578          | 721       |
|           | 肉じゃが                   | 牛肉                        |                     | にんじん<br>さやいんげん    | たまねぎ                        | じゃがいも<br>こんにゃく・さとう      | なたね油               | しょうゆ                                      |              |           |
|           | おひたし                   | かつおぶし                     |                     | 小松菜・にんじん          | もやし                         |                         |                    | しょうゆ                                      | 23.5         | 28.3      |
|           | 小魚のあま酢煮                |                           | ちりめん                |                   |                             | さとう                     | ごま                 | ボン酢                                       |              |           |
| 11<br>(木) | えんどうごはん・牛乳             |                           | 牛乳                  |                   |                             | 精白米                     |                    | こんぶ (だし)                                  | 612          | 751       |
|           | ぶた肉とごぼうの煮もの            | ぶた肉                       |                     | にんじん・さやいんげん       | ごぼう                         | こんにゃく・さとう・でんぶん          | なたね油               | しょうゆ・みりん                                  |              |           |
|           | 小松菜のあえもの               |                           |                     | 小松菜・にんじん          | キャベツ                        | さとう                     | ごま油                | しょうゆ                                      | 21.4         | 25.6      |
|           | チョコクレープ (小中のみ)         |                           |                     |                   |                             | チョコクレープ (小中のみ)          |                    |   |              |           |
| 12<br>(金) | 麦ごはん・牛乳                |                           | 牛乳                  |                   |                             | 精白米・精麦                  |                    |   | 543          | 775       |
|           | さばのかぼす煮                | さばのかぼす煮                   |                     |                   |                             |                         |                    |   |              |           |
|           | そら豆の塩ゆで                |                           |                     |                   | そら豆                         |                         |                    |   |              |           |
|           | 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)                                  | 24.4         | 31.3      |
| 15<br>(月) | きなこ茶あげパン・牛乳            | 青大豆きなこ                    | 牛乳                  | 茶                 |                             | コッペパン・さとう               | なたね油               |   | 571          | 735       |
|           | 肉だんごのスープ               | 肉だんご                      |                     | チンゲンサイ・にんじん       | たまねぎ・たけのこ・しいたけ・しょうが         | はるさめ                    | なたね油               | がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ                        |              |           |
|           | 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                                    | 20.7         | 25.9      |
|           | 麦ごはん・牛乳                |                           | 牛乳                  |                   |                             | 精白米・精麦                  |                    |   | 584          | 722       |
| 16<br>(火) | あつあげとチンゲンサイのみそいため      | あつあげ・ぶた肉<br>みそ            |                     | チンゲンサイ<br>にんじん    | たまねぎ・たけのこ・しいたけ<br>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<br>トウバンジャン                   |              |           |
|           | ごまあえ                   |                           |                     | にんじん              | もやし・キャベツ                    |                         | ごま                 | ドレッシング                                    | 22.3         | 26.8      |
|           | 山菜ごはん・牛乳               | とり肉・油あげ                   | 牛乳                  | にんじん              | 山菜ミックス                      | 精白米・さとう                 | なたね油               | しょうゆ                                      | 618          | 711       |
|           | 野菜のあえもの                |                           |                     | 小松菜・にんじん          | もやし                         |                         |                    | ドレッシング                                    |              |           |
| 17<br>(水) | とん汁                    | ぶた肉・麦みそ                   |                     | にんじん・ねぎ           | ごぼう・もやし                     | さつまいも・こんにゃく             |                    | にぼし (だし)                                  | 24.0         | 27.8      |
|           | プリン (小中のみ)             |                           |                     |                   |                             | プリン (小中のみ)              |                    |   |              |           |
|           | ハヤシライス (麦ごはん)・牛乳       | 牛肉                        | 牛乳・チーズ              | にんじん・トマト          | たまねぎ・エリンギ・グリーンピース<br>にんにく   | 精白米・精麦・じゃがいも<br>小麦粉・さとう | なたね油<br>バター入りマーガリン | トマトピューレ・がらすープ・ぶどう酒<br>ウスターソース・チキンコンソメ・からし | 597          | 768       |
|           | 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                                    | 19.1         | 23.1      |
| 19<br>(金) | パイナップル (中のみ)           |                           |                     |                   | パイナップル (中のみ)                |                         |                    |   |              |           |
|           | 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<br>にんにく       | 中華めん・さとう<br>でんぶん        | ごま油                | がらすープ・しょうゆ<br>チキンコンソメ・トウバンジャン             | 597          | 793       |
|           | 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         | 32.0      |
| 22<br>(月) | 米粉パン・牛乳                |                           | 牛乳                  |                   |                             | 米粉パン                    |                    |   | 578          | 797       |
|           | ポークビーンズ                | 大豆・ぶた肉<br>ベーコン            |                     | にんじん・パセリ          | たまねぎ                        | じゃがいも・さとう               | なたね油               | トマトピューレ・トマトケチャップ<br>ウスターソース・チキンコンソメ       |              |           |
|           | 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                   |                         |                    | ドレッシング                                    | 27.3         | 34.9      |
|           | 日向夏ゼリー (中のみ)           |                           |                     |                   | 日向夏ゼリー (中のみ)                |                         |                    |   |              |           |
| 23<br>(火) | 麦ごはん・牛乳                |                           | 牛乳                  |                   |                             | 精白米・精麦                  |                    |   | 569          | 708       |
|           | あじのなばんづけ               | あじ粉つき                     |                     | ねぎ                |                             | さとう                     | なたね油               | しょうゆ・みりん・一味とうがらし                          |              |           |
|           | アスパラガスのサラダ             |                           |                     | アスパラガス            | キャベツ・きゅうり・とうもろこし            |                         |                    | ドレッシング                                    | 24.6         | 29.7      |
|           | ふしめん汁                  | うずらたまご                    |                     | にんじん・ねぎ           | たまねぎ・しめじ                    | ふしめん                    |                    | しょうゆ・けずりぶし (だし)                           |              |           |
| 24<br>(水) | チキンライス (麦入り)・牛乳        | とり肉                       | 牛乳                  | にんじん              | たまねぎ・エリンギ・えだ豆               | 精白米・精麦                  | なたね油<br>バター入りマーガリン | トマトケチャップ・ぶどう酒<br>ウスターソース・チキンコンソメ          | 505          | 676       |
|           | ひじきのサラダ                |                           | ひじき                 | にんじん              | キャベツ・きゅうり                   |                         |                    | ドレッシング                                    |              |           |
|           | マカロニスープ                | ベーコン                      |                     | にんじん・パセリ          | 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                             | 19.4         | 23.9      |
|           | ココアワッフル (中のみ)          |                           |                     |                   |                             | ココアワッフル (中のみ)           |                    |   |              |           |
| 25<br>(木) | 小型コッペパン・牛乳             |                           | 牛乳                  |                   |                             | コッペパン                   |                    |   | 601          | 807       |
|           | ツナと野菜のスパゲティ            | まぐろの油づけ・ベーコン              |                     | アスパラガス・にんじん       | キャベツ・たまねぎ・エリンギ・にんにく         |                         | なたね油               | しょうゆ・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                                    | 24.9         | 32.4      |
|           | チーズ (小中のみ)             |                           | チーズ (小中のみ)          |                   |                             |                         |                    |   |              |           |
| 26<br>(金) | 中華風たきこみおこわ・牛乳          | 焼きふた                      | 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                                      | 624          | 726       |
|           | スナックえんどうのサラダ           |                           |                     | スナックえんどう          | キャベツ・きゅうり・とうもろこし            |                         |                    | ドレッシング                                    |              |           |
|           | 中華スープ                  | うずらたまご・ハム                 |                     | チンゲンサイ            | たまねぎ・きくらげ                   | はるさめ                    | なたね油・ごま油           | がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ                        | 22.2         | 25.7      |
|           | みかんジュース (小中のみ)         |                           |                     |                   | みかんジュース (小中のみ)              |                         |                    |   |              |           |
| 29<br>(月) | コッペパン・牛乳               |                           | 牛乳                  |                   |                             | コッペパン                   |                    |   | 562          | 732       |
|           | とり肉のトマト煮               | とり肉・ベーコン                  |                     | トマト・にんじん          | 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<br>ウスターソース・チキンコンソメ          |              |           |
|           | 野菜とまぐろのソテー             | まぐろの油づけ                   |                     | 小松菜・にんじん          | もやし・エリンギ・とうもろこし             |                         | なたね油               | ぶどう酒・チキンコンソメ・しょうゆ                         | 28.5         | 36.1      |
| 30<br>(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<br>さとう・でんぶん      |                    | しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)                       | 607          | 751       |
|           | 野菜のあえもの                |                           | こんぶ                 | にんじん              | きゅうり・キャベツ・とうもろこし            |                         |                    | ドレッシング                                    |              |           |
|           | お茶ビーンズ                 | 大豆・青大豆きなこ                 |                     | 茶                 |                             | さとう・でんぶん                | なたね油               |   | 25.5         | 30.8      |
| 31<br>(水) | 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・精麦・さとう              | ごま・ごま油             | しょうゆ・チキンコンソメ                              | 525          | 694       |
|           | もやしのナムル                |                           |                     | 小松菜・にんじん          | もやし・きゅうり                    |                         |                    | ドレッシング                                    |              |           |
|           | トック入りわかめスープ            | ハム                        | わかめ                 | ねぎ                | たまねぎ                        | トック                     | なたね油・ごま油           | がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ                        |              |           |
|           | 豆乳プリン (中のみ)            |                           |                     |                   |                             | 豆乳プリン (中のみ)             |                    |   | 19.0         | 22.0      |

### 5月学校給食栄養量 (20回平均)

|           | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂質<br>g | カルシウム<br>mg | マグネシウム<br>mg | 鉄分<br>mg | 亜鉛<br>mg | ビタミンA<br>μg | ビタミンB1<br>mg | ビタミンB2<br>mg | ビタミンC<br>mg | 食物繊維<br>g | 食塩<br>g |
|-----------|---------------|------------|---------|-------------|--------------|----------|----------|-------------|--------------|--------------|-------------|-----------|---------|
| 小学生 (中学年) | 581           | 24.0       | 18.1    | 347         | 83           | 3.0      | 2.9      | 233         | 0.71         | 0.53         | 29          | 5.9       | 2.2     |
| 中学生       | 745           | 29.7       | 22.0    | 391         | 101          | 4.2      | 3.7      | 277         | 0.92         | 0.63         | 36          | 7.8       | 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」(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運営係 (087-811-6300) までお問い合わせください。





# 5月分学校給食献立表

| 日<br>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<br>魚・肉・たまご・豆・大豆製品 | おもに無機質<br>牛乳・小魚・海そう | おもにカロリー<br>緑黄色野菜  | おもにビタミンC<br>その他の野菜・きのこ・果物     | おもに炭水化物<br>穀類・いも類・さとう   | おもに脂質<br>油脂類・種実類   |  | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) |
| 1<br>(月)  | 麦ごはん・牛乳                       |                            | 牛乳                  |                   |                               | 精白米・精麦                  |                    |  | 640          | 794       |
|           | 小さいわしの三ばい                     |                            | 小さいわし粉つき            |                   |                               | 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   |              |           |
|           | ふしめん汁                         | 油あげ・みそ                     |                     | にんじん・ねぎ           | たまねぎ・えのきたけ                    | ふしめん                    |                    | にぼし(だし)  |              |           |
|           | お茶豆                           | お茶豆                        |                     |                   |                               |                         |                    |  |              |           |
| 2<br>(火)  | コッペパン・チョコ大豆クリーム・牛乳            |                            | 牛乳                  |                   |                               | コッペパン                   | チョコ大豆クリーム          |  | 593          | 788       |
|           | チリコンカン                        | ぶた肉・金時豆                    |                     | にんじん・トマト<br>パセリ   | たまねぎ・セロリ・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<br>チキンコンソメ・トマトパウダー・チリパウダー                       | 22.6         | 28.7      |
|           | 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   |              |           |
| 8<br>(月)  | 麦ごはん・牛乳                       |                            | 牛乳                  |                   |                               | 精白米・精麦                  |                    |  | 579          | 735       |
|           | 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                   | ごま油                | にぼし(だし)  |              |           |
| 9<br>(火)  | 麦ごはん・小魚のつくだ煮・牛乳               |                            | 牛乳・小魚のつくだ煮          |                   |                               | 精白米・精麦                  |                    |  | 586          | 725       |
|           | あつあげとたけのこの煮もの<br>ボン酢あえ        | ぶた肉・あつあげ                   |                     | にんじん<br>小松菜       | たけのこ・こほう・しめじ・えだ豆・しょうが<br>もやし  | さとう                     | なたね油・ごま油<br>ごま     | しょうゆ<br>しょうゆ・ボン酢   | 26.2         | 30.8      |
|           | きなこ茶あげパン・牛乳                   | 青大豆きなこ                     | 牛乳                  | 茶                 |                               | コッペパン・さとう               | なたね油               |  |              |           |
| 10<br>(水) | 春大根とそら豆のポトフ                   | とり肉・ベーコン                   |                     | にんじん              | たまねぎ・大根・キャベツ・そら豆              |                         | なたね油               | がらすープ・チキンコンソメ  | 654          | 801       |
|           | にんじんサラダ                       | まぐろの油づけ                    |                     | にんじん              | きゅうり                          |                         |                    | ドレッシング   | 26.0         | 31.6      |
|           | ネーブルオレンジ                      |                            |                     |                   | ネーブルオレンジ                      |                         |                    |  |              |           |
|           | 麦ごはん・牛乳                       |                            | 牛乳                  |                   |                               | 精白米・精麦                  |                    |  | 595          | 731       |
| 11<br>(木) | 焼きどうふのみそそば煮                   | 焼きどうふ・ぶた肉<br>みそ            |                     | にんじん              | たまねぎ・えだ豆・ほししいたけ<br>しょうが・にんにく  | さとう・でんぶん                | ごま油                | しょうゆ・七味とうがらし   | 24.8         | 29.1      |
|           | 小松菜の香りあえ                      |                            |                     | 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               |                   |                               |                         |                    |  |              |           |
| 12<br>(金) | ひじきごはん・牛乳                     | 牛肉・油あげ                     | 牛乳・ひじき              | にんじん              | えだ豆                           | 精白米・こんにやく・さとう           | なたね油               | しょうゆ・こんぶ(だし)   | 531          | 658       |
|           | 切りほし大根のふくめ煮                   | てんぷら・油あげ                   |                     | にんじん・さやいんげん       | 切りほし大根                        | さとう                     | ごま・ごま油             | しょうゆ・みりん・こんぶ(だし)   | 21.7         | 25.5      |
|           | 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)  |              |           |
|           | おさつスティック(中のみ)                 |                            |                     |                   |                               | おさつスティック(中のみ)           |                    |  |              |           |
| 15<br>(月) | 米粉パン・牛乳                       |                            | 牛乳                  |                   |                               | 米粉パン                    |                    |  | 611          | 790       |
|           | クラムチャウダー                      | ベーコン・あさり                   | 牛乳・生クリーム            | にんじん・パセリ          | たまねぎ・しめじ・えだ豆・セロリ              | じゃがいも・小麦粉               | バター入りマーガリン<br>なたね油 | ぶどう酒・チキンコンソメ   | 25.6         | 32.2      |
|           | アスパラガスのサラダ<br>小魚入りアーモンド       |                            |                     | アスパラガス・にんじん       | きゅうり                          | さとう                     | なたね油<br>小魚入りアーモンド  |  |              |           |
| 16<br>(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)  | 600          | 752       |
|           | こうやどうふと山菜の煮もの                 | ぶた肉・こうやどうふ                 |                     | にんじん              | たまねぎ・山菜ミックス・ほししいたけ            | さとう                     | なたね油               | しょうゆ   | 26.7         | 32.5      |
|           | 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   |              |           |
|           | あま夏みかん                        |                            |                     |                   | あま夏みかん                        |                         |                    |  |              |           |
| 17<br>(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<br>太ねぎ・にんにく   | 中華めん・さとう                | ごま油                | がらすープ・しょうゆ<br>チキンコンソメ  | 609          | 780       |
|           | 小えびのからあげ                      |                            | 小えび粉つき              |                   |                               |                         | なたね油               |  | 28.6         | 36.2      |
|           | ミニトマト<br>ミックスナッツ              |                            |                     | ミニトマト             |                               |                         |                    | ミックスナッツ  |              |           |
| 18<br>(木) | ごはん・牛乳                        |                            | 牛乳                  |                   |                               | 精白米                     |                    |  | 590          | 738       |
|           | 肉じゃが                          | 牛肉                         |                     | にんじん<br>さやいんげん    | たまねぎ                          | じゃがいも・こんにやく<br>さとう・でんぶん | なたね油               | しょうゆ   | 18.2         | 21.8      |
|           | 春大根のあえもの<br>日向夏ゼリー            |                            |                     | にんじん              | 大根・きゅうり                       |                         |                    | ドレッシング   |              |           |
| 19<br>(金) | 麦ごはん・牛乳                       |                            | 牛乳                  |                   |                               | 精白米・精麦                  |                    |  | 571          | 794       |
|           | あつあげとチンゲンサイのみそいため             | あつあげ・ぶた肉<br>みそ             |                     | チンゲンサイ<br>にんじん    | たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ<br>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<br>トウバンジャン  | 21.8         | 33.0      |
|           | ごまドレッシングあえ<br>納豆(中のみ)         | 納豆(中のみ)                    |                     | にんじん              | きゅうり・とうもろこし・切りほし大根            | さとう                     | ごま・ごま油             | しょうゆ   |              |           |
| 22<br>(月) | 小型コッペパン・牛乳                    |                            | 牛乳                  |                   |                               | コッペパン                   |                    |  | 617          | 797       |
|           | ひじきスパゲティ                      | まぐろの油づけ<br>ベーコン            | ひじき                 | にんじん<br>スイートバジル   | たまねぎ・エリンギ                     | スパゲティ                   | バター入りマーガリン<br>なたね油 | しょうゆ   | 24.1         | 30.2      |
|           | かみかみサラダ<br>プリン                | するめ                        |                     | にんじん              | きゅうり・とうもろこし・かんぴょう             |                         |                    | ドレッシング   |              |           |
| 23<br>(火) | 麦ごはん・ひじきのり・牛乳                 |                            | 牛乳・ひじきのり            |                   |                               | 精白米・精麦                  |                    |  | 644          | 812       |
|           | さごしのお茶あげ                      | さごし                        |                     | 茶                 |                               | でんぶん・米粉                 | なたね油               |  | 26.5         | 33.5      |
|           | ごま酢あえ<br>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<br>たまねぎ              | さとう                     | ごま                 | しょうゆ<br>にぼし(だし)  |              |           |
| 24<br>(水) | コッペパン・牛乳                      |                            | 牛乳                  |                   |                               | コッペパン                   |                    |  | 593          | 756       |
|           | 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<br>バター入りマーガリン | トマトケチャップ・ぶどう酒<br>ウスターソース・チキンコンソメ                                 | 21.5         | 27.0      |
|           | キャベツとスナップえんどうのサラダ<br>みかんジュース  |                            |                     | スナップえんどう          | キャベツ・きゅうり・とうもろこし<br>みかんジュース   |                         |                    | ドレッシング   |              |           |
| 25<br>(木) | 焼き肉ピラフ・牛乳                     | 牛肉                         | 牛乳                  | にんじん              | たまねぎ・えだ豆・しょうが・にんにく            | 精白米・さとう                 | なたね油               | しょうゆ・チキンコンソメ   | 595          | 689       |
|           | 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   | 20.1         | 23.0      |
|           | とうふとコーンのスープ<br>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                   | でんぶん                    | ごま油                | がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ   |              |           |
| 26<br>(金) | 麦ごはん・ふりかけ・牛乳                  |                            | 牛乳                  |                   |                               | 精白米・精麦                  |                    | ふりかけ   | 615          | 765       |
|           | とり肉のはちみつレモン風味<br>いろいろ野菜のいためもの | とり肉                        |                     |                   | レモン                           | でんぶん・はちみつ<br>さとう・米粉     | なたね油               | しょうゆ・みりん<br>しょうゆ・チキンコンソメ   | 28.3         | 34.5      |
| 29<br>(月) | ポークカレーライス(麦ごはん)<br>牛乳         | ぶた肉                        | 牛乳                  | にんじん・トマト          | たまねぎ・えだ豆・セロリ<br>にんにく          | 精白米・精麦<br>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<br>トマトケチャップ・カレー粉・とんかつソース<br>しょうゆ・チャツネ・チキンコンソメ | 636          | 788       |
|           | 海そうサラダ<br>チーズ(小のみ)            |                            | 海そうミックス<br>チーズ(小のみ) |                   | きゅうり・キャベツ・とうもろこし              |                         |                    | ドレッシング   | 23.9         | 28.3      |
|           | のむヨーグルト(中のみ)                  |                            | のむヨーグルト(中のみ)        |                   |                               |                         |                    |  |              |           |
| 30<br>(火) | ごはん・牛乳                        |                            | 牛乳                  |                   |                               | 精白米                     |                    |  | 646          | 791       |
|           | じゃがいものそば煮                     | ぶた肉・牛肉                     |                     | にんじん<br>さやいんげん    | たまねぎ                          | じゃがいも・こんにやく<br>さとう・でんぶん | なたね油               | しょうゆ   | 20.3         | 24.3      |
|           | おかかあえ<br>クリーム大福               | かつおぶし                      |                     | 小松菜               | もやし                           |                         |                    | しょうゆ   |              |           |
| 31<br>(水) | 麦ごはん・牛乳                       |                            | 牛乳                  |                   |                               | 精白米・精麦                  |                    |  | 568          | 708       |
|           | ぶた肉のしょうが焼き<br>けんちん汁           | ぶた肉                        |                     | にんじん・ピーマン         | たまねぎ・エリンギ・しょうが・にんにく<br>こほう    | さとう                     | なたね油               | しょうゆ・みりん<br>しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)                           | 26.4         | 31.9      |

### 5月学校給食栄養量(20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) | 604   | 24.2  | 20.0 | 29.8%    | 352   | 92     | 3.4 | 3.1 | 211   | 0.76   | 0.54   | 25    | 6.0  | 2.1 |
| 中学生      | 760   | 29.8  | 23.6 | 28.0%    | 400   | 112    | 4.2 | 3.9 | 240   | 0.98   | 0.63   | 30    | 7.9  | 2.6 |

### ▼さらに詳しい情報はここから▼



高松市学校給食会  
ホームページへ



給食献立と  
食材産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。

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

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

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

※「ふるさとの食再発見週間」(5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運営係(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





# 5月分学校給食献立表

令和5年5月1日  
高松市教育委員会  
(公財)高松市学校給食会

| 日<br>曜    | 献立名                   | 使用する食品名                   |                     |                   |                               |                         |                    |                    | 栄養価  |           |      |
|-----------|-----------------------|---------------------------|---------------------|-------------------|-------------------------------|-------------------------|--------------------|--------------------|--|-----------|------|
|           |                       | (赤) おもに体をつくるもの            |                     | (緑) おもに体の調子を整えるもの |                               | (黄) おもにエネルギーのもとになるもの    |                    | 調味料他               | 小学生  | 中学生       |      |
|           |                       | おもにたんぱく質<br>魚・肉・たまご・豆・豆製品 | おもに無機質<br>牛乳・小魚・海そう | おもにカロリー<br>緑黄色野菜  | おもにビタミンC<br>その他の野菜・きのこ・果物     | おもに炭水化物<br>穀類・いも類・さとう   | おもに脂質<br>油脂類・種実類   |                    | エネルギー (kcal)   | たんぱく質 (g) |      |
| 1<br>(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          |  | 593       | 788  |
|           | チリコンカン                | ぶた肉・金時豆                   |                     | にんじん・トマト<br>パセリ   | たまねぎ・セロリ・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<br>チキンコンソメ・トマトパウダー・チリパウダー                       | 22.6      | 28.7 |
| 2<br>(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   |           |      |
|           | 麦ごはん・牛乳               |                           | 牛乳                  |                   |                               | 精白米・精麦                  |                    |                    |  | 640       | 794  |
|           | 小さいわしの三ばい             |                           | 小さいわし粉つき            |                   |                               | 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   |           |      |
| 8<br>(月)  | ふしめん汁                 | 油あげ・みそ                    |                     | にんじん・ねぎ           | たまねぎ・えのきたけ                    | ふしめん                    |                    |                    | にぼし(だし)  | 23.6      | 27.9 |
|           | お茶豆                   | お茶豆                       |                     |                   |                               |                         |                    |                    |  |           |      |
|           | 米粉パン・牛乳               |                           | 牛乳                  |                   |                               | 米粉パン                    |                    |                    |  | 611       | 790  |
|           | クラムチャウダー              | ベーコン・あさり                  | 牛乳・生クリーム            | にんじん・パセリ          | たまねぎ・しめじ・えだ豆・セロリ              | じゃがいも・小麦粉               |                    | バター入りマーガリン<br>なたね油 | ぶどう酒・チキンコンソメ   |           |      |
| 9<br>(火)  | 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               |                    |  | 25.6      | 32.2 |
|           | 小魚入りアーモンド             |                           |                     |                   |                               |                         | 小魚入りアーモンド          |                    |  |           |      |
|           | ひじきごはん・牛乳             | 牛肉・油あげ                    | 牛乳・ひじき              | にんじん              | えだ豆                           | 精白米・こんにやく・さとう           | なたね油               |                    | しょうゆ・こんぶ(だし)   | 531       | 658  |
|           | 切りほし大根のふくめ煮           | てんぷら・油あげ                  |                     | にんじん・さやいんげん       | 切りほし大根                        | さとう                     | ごま・ごま油             |                    | しょうゆ・みりん・こんぶ(だし)   |           |      |
| 10<br>(水) | 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)  | 21.7      | 25.5 |
|           | おさつスティック(中のみ)         |                           |                     |                   |                               | おさつスティック(中のみ)           |                    |                    |  |           |      |
|           | 麦ごはん・牛乳               |                           | 牛乳                  |                   |                               | 精白米・精麦                  |                    |                    |  | 595       | 731  |
|           | 焼きどうふのみそそば煮           | 焼きどうふ・ぶた肉<br>みそ           |                     | にんじん              | たまねぎ・えだ豆・ほししいたけ<br>しょうが・にんにく  | さとう・でんぷん                | ごま油                |                    | しょうゆ・七味とうがらし   |           |      |
| 11<br>(木) | 小松菜の香りあえ              |                           |                     | 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               |                   |                               |                         |                    |                    |  |           |      |
|           | きなこ茶あげパン・牛乳           | 青大豆きなこ                    | 牛乳                  | 茶                 |                               | コッペパン・さとう               | なたね油               |                    |  | 654       | 801  |
|           | 春大根とそら豆のポトフ           | とり肉・ベーコン                  |                     | にんじん              | たまねぎ・大根・キャベツ・そら豆              |                         | なたね油               |                    | がらスープ・チキンコンソメ  |           |      |
| 12<br>(金) | にんじんサラダ               | まぐろの油つけ                   |                     | にんじん              | きゅうり                          |                         |                    |                    | ドレッシング   | 26.0      | 31.6 |
|           | ネーブルオレンジ              |                           |                     |                   | ネーブルオレンジ                      |                         |                    |                    |  |           |      |
|           | 麦ごはん・小魚のつくだ煮          |                           | 牛乳・小魚のつくだ煮          |                   |                               | 精白米・精麦                  |                    |                    |  | 586       | 725  |
|           | 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・こぼろ・しめじ・えだ豆・しょうが         | さとう                     | なたね油・ごま油           |                    | しょうゆ   | 26.2      | 30.8 |
| 15<br>(月) | ボン酢あえ                 |                           |                     | 小松菜               | もやし                           | さとう                     | ごま                 |                    | しょうゆ・ボン酢   |           |      |
|           | 麦ごはん・牛乳               |                           | 牛乳                  |                   |                               | 精白米・精麦                  |                    |                    |  | 579       | 735  |
|           | 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 |
| 16<br>(火) | じゃがいものみそ汁             | 油あげ・みそ                    |                     | にんじん・ねぎ           |                               | じゃがいも                   | ごま油                |                    | にぼし(だし)  |           |      |
|           | 小型コッペパン・牛乳            |                           | 牛乳                  |                   |                               | コッペパン                   |                    |                    |  | 617       | 797  |
|           | ひじきスパゲティ              | まぐろの油つけ<br>ベーコン           | ひじき                 | にんじん<br>スイートパジル   | たまねぎ・エリンギ                     | スパゲティ                   | バター入りマーガリン<br>なたね油 |                    | しょうゆ   |           |      |
|           | かみかみサラダ               | するめ                       |                     | にんじん              | きゅうり・とうもろこし・かんぴょう             |                         |                    |                    | ドレッシング   | 24.1      | 30.2 |
| 17<br>(水) | プリン                   |                           |                     |                   |                               | プリン                     |                    |                    |  |           |      |
|           | 麦ごはん・牛乳               |                           | 牛乳                  |                   |                               | 精白米・精麦                  |                    |                    |  | 571       | 794  |
|           | あつあげとチンゲンサイのみそいため     | あつあげ・ぶた肉<br>みそ            |                     | チンゲンサイ<br>にんじん    | たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ<br>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<br>トウバンジャン  |           |      |
|           | ごまドレッシングあえ            |                           |                     | にんじん              | きゅうり・とうもろこし・切りほし大根            | さとう                     | ごま・ごま油             |                    | しょうゆ   | 21.8      | 33.0 |
| 18<br>(木) | 納豆(中のみ)               | 納豆(中のみ)                   |                     |                   |                               |                         |                    |                    |  |           |      |
|           | 麦ごはん・ふりかけ・牛乳          |                           | 牛乳                  |                   |                               | 精白米・精麦                  |                    |                    | ふりかけ   | 615       | 765  |
|           | とり肉のはちみつレモン風味         | とり肉                       |                     |                   | レモン                           | でんぷん・はちみつ<br>さとう・米粉     | なたね油               |                    | しょうゆ・みりん   | 28.3      | 34.5 |
|           | いろいろ野菜のいためもの          | 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               |                    | しょうゆ・チキンコンソメ   |           |      |
| 19<br>(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<br>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<br>チキンコンソメ  | 609       | 780  |
|           | 小えびのからあげ              |                           | 小えび粉つき              |                   |                               |                         | なたね油               |                    |  |           |      |
|           | ミニトマト                 |                           |                     | ミニトマト             |                               |                         |                    |                    |  | 28.6      | 36.2 |
|           | ミックスナッツ               |                           |                     |                   |                               |                         | ミックスナッツ            |                    |  |           |      |
| 22<br>(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)  | 600       | 752  |
|           | こうやどうふと山菜の煮もの         | ぶた肉・こうやどうふ                |                     | にんじん              | たまねぎ・山菜ミックス・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   | 26.7      | 32.5 |
|           | あま夏みかん                |                           |                     |                   | あま夏みかん                        |                         |                    |                    |  |           |      |
| 23<br>(火) | コッペパン・牛乳              |                           | 牛乳                  |                   |                               | コッペパン                   |                    |                    |  | 593       | 756  |
|           | 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               | バター入りマーガリン         | トマトケチャップ・ぶどう酒<br>ウスターソース・チキンコンソメ                                 |           |      |
|           | キャベツとスナップえんどうのサラダ     |                           |                     | スナップえんどう          | キャベツ・きゅうり・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                       |                         |                    |                    |  |           |      |
| 24<br>(水) | 麦ごはん・ひじきのり・牛乳         |                           | 牛乳・ひじきのり            |                   |                               | 精白米・精麦                  |                    |                    |  | 644       | 812  |
|           | 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   | 26.5      | 33.5 |
|           | 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                          | じゃがいも                   |                    |                    | にぼし(だし)  |           |      |
| 25<br>(木) | ポークカレーライス(麦ごはん)<br>牛乳 | ぶた肉                       | 牛乳                  | にんじん・トマト          | たまねぎ・えだ豆・セロリ<br>にんにく          | 精白米・精麦<br>じゃがいも・小麦粉     | なたね油               |                    | がらスープ・ウスターソース・ぶどう酒<br>トマトケチャップ・カレー粉・とんかつソース<br>しょうゆ・チャツネ・チキンコンソメ | 636       | 788  |
|           | 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)            |                   |                               |                         |                    |                    |  | 23.9      | 28.3 |
|           | のむヨーグルト(中のみ)          |                           | のむヨーグルト(中のみ)        |                   |                               |                         |                    |                    |  |           |      |
| 26<br>(金) | ごはん・牛乳                |                           | 牛乳                  |                   |                               | 精白米                     |                    |                    |  | 590       | 738  |
|           | 肉じゃが                  | 牛肉                        |                     | にんじん<br>さやいんげん    | たまねぎ                          | じゃがいも・こんにやく<br>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   | 18.2      | 21.8 |
|           | 日向夏ゼリー                |                           |                     |                   |                               | 日向夏ゼリー                  |                    |                    |  |           |      |
| 29<br>(月) | 焼き肉ピラフ・牛乳             | 牛肉                        | 牛乳                  | にんじん              | たまねぎ・えだ豆・しょうが・にんにく            | 精白米・さとう                 | なたね油               |                    | しょうゆ・チキンコンソメ   | 595       | 689  |
|           | ナムル                   |                           |                     | にんじん              | もやし・きゅうり                      |                         | 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   | 20.1      | 23.0 |
|           | 黒ごまプリン                |                           |                     |                   |                               | 黒ごまプリン                  |                    |                    |  |           |      |
| 30<br>(火) | 麦ごはん・牛乳               |                           | 牛乳                  |                   |                               | 精白米・精麦                  |                    |                    |  | 568       | 708  |
|           | ぶた肉のしょうが焼き            | ぶた肉                       |                     | にんじん・ピーマン         | 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                           |                         |                    |                    | しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)                                       | 26.4      | 31.9 |
|           | ごはん・牛乳                |                           | 牛乳                  |                   |                               | 精白米                     |                    |                    |  | 646       | 791  |
| 31<br>(水) | じゃがいものそぼろ煮            | ぶた肉・牛肉                    |                     | にんじん<br>さやいんげん    | たまねぎ                          | じゃがいも・こんにやく<br>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   | 20.3      | 24.3 |
|           | クリーム大福                |                           |                     |                   |                               | クリーム大福                  |                    |                    |  |           |      |

### 5月学校給食栄養量(20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) | 604   | 24.2  | 20.0 | 29.8%    | 352   | 92     | 3.4 | 3.1 | 211   | 0.76   | 0.54   | 25    | 6.0  | 2.1 |
| 中学生      | 760   | 29.8  | 23.6 | 28.0%    | 400   | 112    | 4.2 | 3.9 | 240   | 0.98   | 0.63   | 30    | 7.9  | 2.6 |

▼さらに詳しい情報はここから▼



高松市学校給食会  
ホームページへ



給食献立と  
食材産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。

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

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

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

※「ふるさとの食再発見週間」(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運営係(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





# 5月分学校給食献立表

| 日<br>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<br>魚・肉・たまご・豆・豆製品 | おもに無機質<br>牛乳・小魚・海そう | おもにカロリー<br>緑黄色野菜  | おもにビタミンC<br>その他の野菜・きのこ・果物   | おもに炭水化物<br>穀類・いも類・さとう | おもに脂質<br>油脂類・種実類 |  | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) |
| 1<br>(月)  | コッペパン・牛乳                |                           | 牛乳                  |                   |                             | コッペパン                 |                  |  | 620          | 804       |
|           | とり肉のレモンソースかけ            | とり肉                       |                     |                   | レモン                         | でんぶん・さとう              | なたね油             | しょうゆ   |              |           |
|           | ごぼうサラダ                  |                           |                     | にんじん              | ごぼう・きゅうり・とうもろこし             |                       |                  | ドレッシング   | 25.2         | 31.5      |
|           | コンソメスープ                 | ベーコン                      |                     | にんじん・パセリ          | たまねぎ                        | じゃがいも                 | なたね油             | がらすープ・チキンコンソメ・しょうゆ   |              |           |
| 2<br>(火)  | ごはん・牛乳                  |                           | 牛乳                  |                   |                             | 精白米                   |                  |  | 657          | 810       |
|           | あつあげとチンゲンサイのみそいため       | あつあげ・ぶた肉<br>みそ            |                     | チンゲンサイ<br>にんじん    | たまねぎ・たけのこ・しいたけ<br>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<br>トウバンジャン  |              |           |
|           | アーモンドあえ                 |                           |                     | ほうれん草・にんじん        | もやし・とうもろこし                  | さとう                   | アーモンド・なたね油       | しょうゆ   | 23.8         | 28.5      |
| 8<br>(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)  | 608          | 740       |
|           | ぶた肉とごぼうの煮もの             | ぶた肉                       |                     | にんじん・さやいんげん       | ごぼう                         | こんにゃく・さとう・でんぶん        | なたね油             | しょうゆ・みりん・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   | 22.9         | 27.2      |
|           | プリン                     |                           |                     |                   |                             | プリン鉄強化                |                  |  |              |           |
| 9<br>(火)  | ごはん・牛乳                  |                           | 牛乳                  |                   |                             | 精白米                   |                  |  | 589          | 745       |
|           | 魚と野菜のあげ煮                | さけ                        |                     | にんじん・ねぎ           | たまねぎ                        | でんぶん・米粉・さとう           | なたね油             | しょうゆ   |              |           |
|           | そら豆の塩ゆで                 |                           |                     |                   | そらまめ                        |                       |                  |  | 26.0         | 31.4      |
|           | みそ汁                     | 油あげ・みそ                    |                     | 小松菜・にんじん          | キャベツ・たまねぎ                   |                       |                  | にぼし(だし)  |              |           |
| 10<br>(水) | 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             |  | 554          | 667       |
|           | コッペパン(中)・手作りいちごジャム(中)   |                           |                     |                   |                             | 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<br>しいたけ・しょうが | はるさめ                  | なたね油             | がらすープ・しょうゆ<br>チキンコンソメ  | 20.5         | 24.1      |
| 11<br>(木) | 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             | りんご酢   |              |           |
|           | 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              | たまねぎ・きぬさや・えのきたけ             | 精白米・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)   | 651          | 809       |
|           | 野菜と油あげのあえもの             | 油あげ・かつおぶし                 |                     | にんじん              | きゅうり・もやし・とうもろこし             |                       |                  | しょうゆ・ポン酢   |              |           |
|           | お茶ビーンズ                  | 大豆・青大豆きなこ                 |                     | 茶                 |                             | さとう・でんぶん              | なたね油             |  | 27.3         | 33.1      |
| 12<br>(金) | みかんジュース                 |                           |                     |                   | みかんジュース                     |                       |                  |  |              |           |
|           | ごはん・牛乳                  |                           | 牛乳                  |                   |                             | 精白米                   |                  |  | 637          | 806       |
|           | 照り焼きハンバーグ               | ハンバーグ                     |                     |                   |                             | さとう・でんぶん              |                  | しょうゆ・みりん   |              |           |
|           | 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   | 24.5         | 29.3      |
| 15<br>(月) | ミネストローネ                 | 白いんげん豆・ベーコン               |                     | トマト・にんじん          | たまねぎ・セロリ                    | マカロニ                  | なたね油             | がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ   |              |           |
|           | ごはん・牛乳                  |                           | 牛乳                  |                   |                             | 精白米                   |                  |  | 589          | 737       |
|           | 焼きどうふのみそそぼろ煮            | 焼きどうふ・ぶた肉・みそ              |                     | にんじん・チンゲンサイ・ねぎ    | たまねぎ・ほしいたけ・しょうが・にんにく        | さとう・でんぶん              | ごま油              | しょうゆ・一味とうがらし   |              |           |
|           | 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   | 25.8         | 31.2      |
| 16<br>(火) | パイナップル                  |                           |                     |                   | パイナップル                      |                       |                  |  |              |           |
|           | 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<br>にんにく       | 中華めん・さとう<br>でんぶん      | ごま油              | がらすープ・しょうゆ<br>チキンコンソメ・トウバンジャン                                  | 617          | 863       |
|           | のりじゃこサラダ                | ちりめん・のり                   |                     | にんじん              | レタス・きゅうり                    | さとう                   | なたね油・ごま油         | しょうゆ   |              |           |
|           | さつまいものほちみつあえ(小中のみ)      |                           |                     |                   |                             | さつまいも・ほちみつ・さとう        | なたね油             |  | 25.5         | 32.7      |
| 17<br>(水) | 野菜マフィン(中のみ)             |                           |                     |                   |                             | 野菜マフィン(中のみ)           |                  |  |              |           |
|           | 米粉パン・牛乳                 |                           | 牛乳                  |                   |                             | 米粉パン                  |                  |  | 613          | 802       |
|           | 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   |              |           |
|           | さやいんげんのサラダ              | まぐろの油づけ                   |                     | さやいんげん            | キャベツ                        | さとう                   | オリーブ油・なたね油       | りんご酢   | 30.3         | 38.5      |
| 18<br>(木) | カレースープ                  | 白いんげん豆                    |                     | にんじん・トマト<br>ねぎ    | たまねぎ・エリンギ                   |                       | なたね油             | がらすープ・中濃ソース・とんかつソース<br>ぶどう酒・チキンコンソメ・カレー粉                       |              |           |
|           | 黒米ごはん・牛乳                |                           | 牛乳                  |                   |                             | 精白米・もち米・黒米            |                  |  | 574          | 730       |
|           | かつおのたつたあげ               | かつおたつたあげ                  |                     |                   |                             |                       | なたね油             |  | 25.8         | 31.1      |
|           | ごま酢あえ                   | たまご・とうふ                   |                     | 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   |              |           |
| 19<br>(金) | 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                  | でんぶん                  |                  | しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)   |              |           |
|           | カレーライス・牛乳               | 牛肉・レンズ豆                   | 牛乳                  | トマト・にんじん          | たまねぎ・えだ豆・にんにく<br>しょうが       | 精白米・じゃがいも<br>小麦粉      | なたね油             | がらすープ・トマトケチャップ・中濃ソース<br>カレー粉・ぶどう酒・とんかつソース<br>しょうゆ・チャツネ・チキンコンソメ | 664          | 834       |
|           | 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                   | ごま・なたね油・ごま油      | しょうゆ   | 19.6         | 23.6      |
|           | 日向夏ゼリー(小中のみ)            |                           |                     |                   |                             | 日向夏ゼリー(小中のみ)          |                  |  |              |           |
| 22<br>(月) | 食パン(袋入り)・牛乳             |                           | 牛乳                  |                   |                             | 食パン(袋入り)              |                  |  | 508          | 694       |
|           | スラッピージョー                | ぶた肉・牛肉・大豆                 |                     | にんじん・トマト・ピーマン     | たまねぎ・にんにく                   | でんぶん                  | なたね油             | トマトケチャップ・中濃ソース・ぶどう酒  |              |           |
|           | 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                        | さとう                   | なたね油             | しょうゆ   | 23.9         | 32.8      |
|           | コーンスープ                  | ベーコン                      |                     | パセリ               | とうもろこし・たまねぎ                 |                       |                  | がらすープ・チキンコンソメ  |              |           |
| 23<br>(火) | チーズ(中のみ)                |                           | チーズ(中のみ)            |                   |                             |                       |                  |  |              |           |
|           | ごはん・牛乳                  |                           | 牛乳                  |                   |                             | 精白米                   |                  |  | 597          | 747       |
|           | さわらの照り焼き                | さわら                       |                     |                   | しょうが                        | さとう・でんぶん              |                  | しょうゆ・みりん   |              |           |
|           | 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   | 24.6         | 30.9      |
| 24<br>(水) | 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)   |              |           |
|           | ココアワッフル(小中のみ)           |                           |                     |                   |                             | ココアワッフル(小中のみ)         |                  |  |              |           |
|           | コッペパン(小)・手作りいちごジャム(小)   |                           |                     |                   | いちご・レモン                     | コッペパン・さとう             |                  |  | 561          | 769       |
|           | 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             |  |              |           |
| 25<br>(木) | 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         | なたね油             | がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ   | 22.1         | 30.0      |
|           | 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             |  |              |           |
|           | ごはん・牛乳                  |                           | 牛乳                  |                   |                             | 精白米                   |                  |  | 528          | 671       |
| 26<br>(金) | 白身魚のあま酢あんかけ             | 赤魚                        |                     | にんじん              | たまねぎ・しめじ                    | さとう・でんぶん              | なたね油             | しょうゆ   |              |           |
|           | 中華サラダ                   |                           | くきわかめ               |                   | もやし・きゅうり                    | さとう                   | ごま・ごま油           | しょうゆ   | 21.2         | 25.6      |
|           | ビーフンスープ                 | ハム                        |                     | にんじん・チンゲンサイ       | たまねぎ・しいたけ                   | 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   |              |           |
|           | ピラフ・牛乳                  | ウインナー                     | 牛乳                  | にんじん              | たまねぎ・えだ豆                    | 精白米                   | なたね油             | チキンコンソメ  | 648          | 775       |
| 29<br>(月) | 春大根のポトフ                 | ベーコン                      |                     | にんじん              | 大根・たまねぎ・キャベツ・セロリ            |                       | なたね油             | がらすープ・チキンコンソメ  |              |           |
|           | かぼちゃのサラダ                |                           |                     | かぼちゃ・パセリ          | とうもろこし                      |                       | マヨネーズ            |  | 18.1         | 20.5      |
|           | ごぼうアーモンド                |                           |                     |                   | ごぼう                         | でんぶん・さとう              | アーモンド・なたね油・ごま    | みりん・しょうゆ   |              |           |
|           | ごはん・牛乳                  |                           | 牛乳                  |                   |                             | 精白米                   |                  |  | 668          | 808       |
| 30<br>(火) | コロッケ                    |                           |                     |                   |                             | ポテトコロッケ               | なたね油             |  |              |           |
|           | コールスローサラダ               |                           |                     | にんじん              | キャベツ・きゅうり・レモン               | さとう                   | なたね油             |  | 19.0         | 22.2      |
|           | たまごとトマトのスープ             | たまご・ベーコン                  |                     | トマト・にんじん・パセリ      | たまねぎ                        |                       | なたね油             | がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ   |              |           |
|           | コッペパン・牛乳                |                           | 牛乳                  |                   |                             | コッペパン                 |                  |  | 576          | 787       |
| 31<br>(水) | 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  |              |           |
|           | チョップドサラダ                | まぐろの油づけ                   |                     | にんじん              | キャベツ・きゅうり・セロリ・レモン           | さとう                   | なたね油             |  | 26.3         | 35.8      |
|           | マカロニスープ                 | 白いんげん豆・ベーコン               |                     | にんじん・パセリ          | たまねぎ                        | マカロニ                  |                  | がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ   |              |           |
|           | ヨーグルト(中のみ)              |                           | ヨーグルト(中のみ)          |                   |                             |                       |                  |  |              |           |
| 31<br>(水) | わかめごはん・牛乳               |                           | 牛乳                  |                   |                             | 精白米                   |                  | わかめごはんのもと  | 535          | 657       |
|           | あじの香味ソースかけ              | あじ                        |                     |                   | 太ねぎ・しょうが                    | さとう・でんぶん              | ごま油              | しょうゆ   |              |           |
|           | 梅肉あえ                    |                           |                     |                   | キャベツ・きゅうり・梅肉                | さとう                   |                  | しょうゆ   | 28.6         | 29.8      |
| すまし汁      | とうふ                     | わかめ                       | にんじん・ねぎ             | たまねぎ・えのきたけ        |                             |                       | しょうゆ・けずりぶし(だし)   |  |              |           |

5月学校給食栄養量(20回平均)

|          | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂質<br>g | カルシウム<br>mg | マグネシウム<br>mg | 鉄分<br>mg | 亜鉛<br>mg | ビタミンA<br>μg | ビタミンB1<br>mg | ビタミンB2<br>mg | ビタミンC<br>mg | 食物繊維<br>g | 食塩<br>g |     |
|----------|---------------|------------|---------|-------------|--------------|----------|----------|-------------|--------------|--------------|-------------|-----------|---------|-----|
| 小学生(中学年) | 600           | 24.1       | 19.4    | 29.1%       | 329          | 84       | 3.0      | 2.8         | 216          | 0.79         | 0.55        | 27        | 5.1     | 2.3 |
| 中学生      | 763           | 29.5       | 23.1    | 27.2%       | 368          | 104      | 4.0      | 3.6         | 254          | 1.01         | 0.64        | 33        | 6.7     | 3.0 |

▼さらに詳しい情報はここから▼

高松市学校給食会  
ホームページへ

給食献立と  
食材産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。  
 ※食物アレルギー等で対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお問い合わせください。  
 ※加工食品については、含まれる材料の多い食品群に記載しています。※調味料は、アレルゲンのない「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。  
 ※22日(月)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運営係(087-811-6300)までお問い合わせください。