



# 6月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使用する食品名						栄養価		
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの		調味料他	小学生	中学生
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロリー 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			580	725
	肉じゃが	ぶた肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ	22.3	26.5
	和風ドレッシングあえ			小松菜・にんじん	もやし・きゅうり			ドレッシング		
2 (金)	ちりめんのおまかせ		ちりめん			さとう	ごま	ポン酢	540	675
	ガーリックピラフ (麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆・にんにく	精白米・精麦	なたね油	白ぶどう酒・チキンコンソメ		
	ひじきサラダ		ひじき		キャベツ・きゅうり・セロリ			ドレッシング		
5 (月)	ズッキーニのスープ	ベーコン・白いんげん豆		トマト・にんじん	たまねぎ・ズッキーニ・セロリ	じゃがいも	なたね油	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	20.2	23.7
	ぶどうゼリー (中のみ)					ぶどうゼリー (中のみ)				
	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン			587	770
6 (火)	ぶた肉の角煮	ぶた肉	こんぶ		しょうが・にんにく	さとう	なたね油	しょうゆ	28.2	35.7
	ゴーヤチャンプルー	とうふ・ベーコン・かつおぶし		にんじん	キャベツ・もやし・ゴーヤ		なたね油・ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ		
	わかめのスープ		わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ・しめじ			がらすープ・しょうゆ チキンコンソメ・けずりぶし (だし)		
7 (水)	中華どんぶり (麦ごはん)・牛乳	うずらたまご・ぶた肉・いか	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・キャベツ・たけのこ・しょうが	精白米・精麦・でんぶん	なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	623	840
	ししゃものからあげ		ししゃも			でんぶん	なたね油			
	もやしのサラダ			チンゲンサイ・にんじん	もやし・きゅうり			ドレッシング		
8 (木)	とりめし・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	ごぼう・えだ豆	精白米・さとう	なたね油	しょうゆ・こんぶ (だし)	581	684
	切りほし大根の煮もの	てんぷら	こんぶ	にんじん	切りほし大根	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)		
	だご汁	かまぼこ・油あげ		ねぎ	しめじ			しょうゆ・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)		
9 (金)	日向夏ゼリー					日向夏ゼリー			22.3	26.3
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			563	700
	マーボー豆腐	とうふ・ぶた肉 みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ・しょうが にんにく	でんぶん・さとう	なたね油・ごま油	トマトケチャップ・しょうゆ・がらすープ チキンコンソメ・トウバンジャン		
きゅうりのサラダ			にんじん	もやし・きゅうり		ごま	ドレッシング	25.3	30.4	
12 (月)	コッペパン・メープルシロップ・牛乳		牛乳			コッペパン メープルシロップ			620	788
	アイントプフ	ウインナー・レンズ豆		にんじん	たまねぎ・ズッキーニ・にんにく	じゃがいも	オリーブ油	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	20.6	25.8
	キャロットラペ			にんじん	きゅうり・たまねぎ・セロリ			ドレッシング		
紅茶ゼリー					紅茶ゼリー					
13 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			594	744
	かたくちいわしのなんばんづけ		かたくちいわし粉つき	ねぎ		さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし		
	小松菜のドレッシングあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり			ドレッシング		
14 (水)	とうふのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ			にほし (だし)	22.2	26.7
	いり黒豆のたきこみごはん・牛乳	牛肉・黒豆・油あげ	牛乳	にんじん		精白米・さとう	なたね油	しょうゆ		
	きんぴらごぼう	てんぷら		にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)		
15 (木)	月桑汁			小松菜・にんじん・ねぎ	たまねぎ	白玉だんご		しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	22.6	26.6
	ガパオライス (麦ごはん)・牛乳	ぶた肉・とり肉	牛乳	パプリカ・ピーマン バジル	たまねぎ・なす・にんにく	精白米・精麦 でんぶん・さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん オイスターソース	629	780
	ビーフンスープ	うずらたまご・ハム		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ	ビーフン	なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
16 (金)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			635	823
	たちうおのからあげ	たちうお粉つき					なたね油		23.6	29.6
	グリーンサラダ			アスパラガス	きゅうり			ドレッシング		
19 (月)	コンソメスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ・キャベツ・セロリ	じゃがいも	なたね油	がらすープ・チキンコンソメ		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			641	799
	ぶた肉の梅みそいため	ぶた肉・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しめじ・梅肉・しょうが	さとう	なたね油・ごま	しょうゆ		
20 (火)	こふきいも					じゃがいも			26.5	32.1
	けんちん汁	とうふ・油あげ		にんじん・ねぎ	ごぼう	こんにゃく		しょうゆ・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)		
	ゆかりごはん (麦入り)・牛乳		牛乳			精白米・精麦		ゆかりごはんのもと	615	767
21 (水)	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)	27.3	33.2
	ごまあえ			小松菜・にんじん	もやし・きゅうり		ごま	ドレッシング		
	みかんジュース				みかんジュース					
22 (木)	野菜たっぷりカレーライス (麦ごはん)・牛乳	牛肉	牛乳	トマト・にんじん	たまねぎ・なす・えだ豆・にんにく しょうが	精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらすープ・トマトケチャップ・ウスターソース カレー粉・とんかつソース・しょうゆ・チャツネ ぶどう酒・チキンコンソメ	619	824
	海そうサラダ		海そうミックス		キャベツ・きゅうり			ドレッシング		
	チーズ (中のみ)		チーズ (中のみ)						19.5	26.3
23 (金)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			587	781
	海の幸スパゲティ	いか・えび ベーコン	粉チーズ	トマト・にんじん ピーマン	たまねぎ・しめじ・にんにく	スパゲティ・さとう	なたね油	ぶどう酒・トマトケチャップ・ウスターソース チキンコンソメ・一味とうがらし		
	イタリアンサラダ			パプリカ	キャベツ・きゅうり・とうもろこし みかん			ドレッシング		
24 (土)	冷とうみかん								24.6	31.6
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			599	765
	さばのしょうが煮	さばのしょうが煮								
25 (日)	ゆず香あえ			にんじん	もやし・キャベツ・きゅうり		ごま	ドレッシング	23.2	28.7
	ミニトマト			ミニトマト						
	みそ汁	油あげ・みそ	わかめ	ねぎ	大根・たまねぎ			にほし (だし)		
26 (月)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			620	772
	あつあげとなすのみそいため	あつあげ・ぶた肉・みそ		にんじん・チンゲンサイ・ねぎ	たまねぎ・なす・たけのこ・しょうが・にんにく	さとう・でんぶん	なたね油・ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ・トウバンジャン		
	中華サラダ			にんじん	もやし・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
27 (火)	コッペパン (袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン (袋入り)			631	782
	とりにく・レバーの香りあげ	とり肉・とりレバー粉つき		ねぎ	しょうが・にんにく	でんぶん・さとう	なたね油・ごま	しょうゆ・トウバンジャン		
	アスパラガスのサラダ			アスパラガス	キャベツ・とうもろこし		マヨネーズ			
28 (水)	はるさめスープ	ハム		ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	はるさめ	なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	25.9	31.5
	五目チャーハン (発芽玄米入り)・牛乳	焼きぶた	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えだ豆	精白米・発芽玄米	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	531	618
	切りほし大根のサラダ		こんぶ	にんじん	きゅうり・切りほし大根・とうもろこし			ドレッシング		
29 (木)	たまごスープ	たまご	わかめ	ねぎ	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	21.2	23.9
	ヨーグルト		ヨーグルト							
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			602	786
30 (金)	ハンバーグトマトソースかけ	ハンバーグ			たまねぎ・エリンギ・しめじ しょうが・にんにく	さとう	なたね油	トマトケチャップ・トマトピューレ ウスターソース・みりん・しょうゆ	25.5	32.5
	ゆで野菜			ブロッコリー	キャベツ					
	マカロニスープ	ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ・セロリ	マカロニ	なたね油	がらすープ・チキンコンソメ		
31 (土)	麦ごはん・味つけのり・牛乳		牛乳・味つけのり			精白米・精麦			701	850
	フィッシュアンドチップス	メルルーサ				フライドポテト・でんぶん	なたね油	チキンコンソメ		
	ミネストローネ	白いんげん豆・ベーコン		にんじん・トマト・パセリ	たまねぎ・セロリ		なたね油	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ		
32 (日)	アップルパイ					アップルパイ			22.0	25.8
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			604	745
	ぶたキムチ	ぶた肉		ねぎ・にんじん	たまねぎ・キャベツ・はくさいキムチ しょうが・にんにく	さとう	ごま油	しょうゆ		
33 (月)	ナムル			小松菜・にんじん	もやし・きゅうり・きくらげ		ごま	ドレッシング	20.7	24.9
	豆乳プリン					豆乳プリン				

### 6月学校給食栄養量 (22回平均)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
小学生 (中学年)	604	23.9	20.2	356	90	2.7	3.0	303	0.70	0.54	29	5.8	2.2
中学生	760	29.2	24.2	395	109	3.7	3.8	361	0.91	0.62	36	7.5	2.8

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



高松市学校給食会  
ホームページへ



給食献立と  
食材産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。  
 ※食物アレルギー等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。  
 ※26日(月)コッペパン (袋入り) については、アレルギーが異なりますので詳しい資料が必要な方は、学校へお問い合わせください。  
 ※「ふるさとの食再発見週間」(6月12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。



# 6月分学校給食献立表

日曜	献立名	使用する食品名						栄養価			
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの		調味料他	小学生	中学生	
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
1 (木)	大豆ごはん(麦入り)・牛乳	牛肉・大豆・油あげ	牛乳	にんじん	えだ豆	精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ	559	719	
	くきわかめのきんぴら	てんぷら	くきわかめ	にんじん	たけのこ・ごぼう	こんにやく・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん・にぼし(だし)	23.4	30.2	
	新たまねぎのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ			にぼし(だし)			
2 (金)	ヨーグルト(中のみ)		ヨーグルト(中のみ)								
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			580	725	
	肉じゃが	ぶた肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ	22.3	26.5	
5 (月)	和風ドレッシングあえ		ちりめん	小松菜・にんじん	もやし・きゅうり			ドレッシング			
	ちりめんのおまかせ		ちりめん			さとう	ごま	ポン酢			
	ガーリックピラフ(麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆・にんにく	精白米・精麦	なたね油	白ぶどう酒・チキンコンソメ	540	675	
6 (火)	ひじきサラダ		ひじき		キャベツ・きゅうり・セロリ			ドレッシング			
	ズッキーニのスープ	ベーコン・白いんげん豆		トマト・にんじん	たまねぎ・ズッキーニ・セロリ		じゃがいも	なたね油	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	20.2	23.7
	ぶどうゼリー(中のみ)						ぶどうゼリー(中のみ)				
7 (水)	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン			587	770	
	ぶた肉の角煮	ぶた肉	こんぶ		しょうが・にんにく	さとう	なたね油	しょうゆ			
	ゴーヤチャンプルー	とうふ・ベーコン・かつおぶし		にんじん	キャベツ・もやし・ゴーヤ		なたね油・ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	28.2	35.7	
8 (木)	わかめのスープ		わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ・しめじ			がらすープ・しょうゆ チキンコンソメ・けずりぶし(だし)			
	中華どんぶり(麦ごはん)・牛乳	うずらたまご・ぶた肉・いか	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・キャベツ・たけのこ・しょうが	精白米・精麦・でんぶん	なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	623	840	
	ししゃものからあげ		ししゃも			でんぶん	なたね油		26.6	35.2	
9 (金)	もやしのサラダ			チンゲンサイ・にんじん	もやし・きゅうり			ドレッシング			
	とりめし・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	ごぼう・えだ豆	精白米・さとう	なたね油	しょうゆ・こんぶ(だし)	581	684	
	切りほし大根の煮もの	てんぷら	こんぶ	にんじん	切りほし大根	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)			
12 (月)	だご汁	かまぼこ・油あげ		ねぎ	しめじ		すいとん・こんにやく	しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	22.3	26.3	
	日向夏ゼリー(小中のみ)					日向夏ゼリー(小中のみ)					
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			563	700	
13 (火)	マーボー豆腐	とうふ・ぶた肉		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ・しょうが	でんぶん・さとう	なたね油・ごま油	トマトケチャップ・しょうゆ・がらすープ チキンコンソメ・トウバンジャン	25.3	30.4	
	きゅうりのサラダ	みそ		にんじん	もやし・きゅうり		ごま	ドレッシング			
	コッペパン・メープルシロップ(小中のみ)・牛乳		牛乳			コッペパン メープルシロップ(小中のみ)			620	788	
14 (水)	アイントプフ	ウインナー・レンズ豆		にんじん	たまねぎ・ズッキーニ・にんにく	じゃがいも	オリーブ油	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ			
	キャロットラペ			にんじん	きゅうり・たまねぎ・セロリ			ドレッシング	20.6	25.8	
	紅茶ゼリー(小中のみ)					紅茶ゼリー(小中のみ)					
15 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			594	744	
	かたくちいわしのなんばんづけ		かたくちいわし粉つき	ねぎ		さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし			
	小松菜のドレッシングあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり			ドレッシング	22.2	26.7	
16 (金)	とうふのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ			にぼし(だし)			
	いり黒豆のたきこみごはん・牛乳	牛肉・黒豆・油あげ	牛乳	にんじん		精白米・さとう	なたね油	しょうゆ	579	694	
	きんぴらごぼう	てんぷら		にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにやく・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	22.6	26.6	
17 (土)	月菜汁			小松菜・にんじん・ねぎ	たまねぎ	白玉だんご		しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)			
	ガバオライス(麦ごはん)・牛乳	ぶた肉・とり肉	牛乳	パプリカ・ピーマン バジル	たまねぎ・なす・にんにく	精白米・精麦 でんぶん・さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん オイスターソース	629	780	
	ビーフンスープ	うずらたまご・ハム		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ	ビーフン	なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	29.2	35.0	
18 (日)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			635	823	
	たちうおのからあげ	たちうお粉つき					なたね油				
	グリーンサラダ			アスパラガス	きゅうり			ドレッシング	23.6	29.6	
19 (月)	コンソメスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ・キャベツ・セロリ	じゃがいも	なたね油	がらすープ・チキンコンソメ			
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			641	799	
	ぶた肉の梅みそいため	ぶた肉・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しめじ・梅肉・しょうが	さとう	なたね油・ごま	しょうゆ			
20 (火)	こふきいも					じゃがいも			26.5	32.1	
	けんちん汁	とうふ・油あげ		にんじん・ねぎ	ごぼう	こんにやく		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)			
	ゆかりごはん(麦入り)・牛乳		牛乳			精白米・精麦		ゆかりごはんと しょうゆ・けずりぶし(だし)	615	767	
21 (水)	こやどうふのうま煮	とり肉・こやどうふ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・しいたけ	さとう	ごま	ドレッシング	27.3	33.2	
	ごまあえ			小松菜・にんじん	もやし・きゅうり						
	みかんジュース(小中のみ)				みかんジュース(小中のみ)						
22 (木)	野菜たっぷりカレーライス(麦ごはん)牛乳	牛肉	牛乳	トマト・にんじん	たまねぎ・なす・えだ豆・にんにく しょうが	精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらすープ・トマトケチャップ・ウスターソース カレー粉・とんかつソース・しょうゆ・チャツネ ぶどう酒・チキンコンソメ	619	824	
	海そうサラダ		海そうミックス		キャベツ・きゅうり			ドレッシング	19.5	26.3	
	チーズ(中のみ)		チーズ(中のみ)								
23 (金)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			587	781	
	海の幸スパゲティ	いか・えび ベーコン	粉チーズ	トマト・にんじん ピーマン	たまねぎ・しめじ・にんにく	スパゲティ・さとう	なたね油	ぶどう酒・トマトケチャップ・ウスターソース チキンコンソメ・一味とうがらし			
	イタリアンサラダ			パプリカ	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	24.6	31.6	
24 (土)	冷とうみかん(小中のみ)				みかん(小中のみ)						
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			599	765	
	さばのしょうが煮	さばのしょうが煮									
25 (日)	ゆず香あえ			にんじん	もやし・キャベツ・きゅうり		ごま	ドレッシング			
	ミニトマト(小中のみ)			ミニトマト(小中のみ)					23.2	28.7	
	みそ汁	油あげ・みそ	わかめ	ねぎ	大根・たまねぎ			にぼし(だし)			
26 (月)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			620	772	
	あつあげとなすのみそいため	あつあげ・ぶた肉・みそ		にんじん・チンゲンサイ・ねぎ	たまねぎ・なす・たけのこ・しょうが・にんにく	さとう・でんぶん	なたね油・ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ・トウバンジャン			
	中華サラダ			にんじん	もやし・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	25.3	30.0	
27 (火)	小魚入りアーモンド(小中のみ)						小魚入りアーモンド(小中のみ)				
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			611	783	
	とり肉とレバーの香りあげ	とり肉・とりレバー粉つき		ねぎ	しょうが・にんにく	でんぶん・さとう	なたね油・ごま	しょうゆ・トウバンジャン			
28 (水)	アスパラガスのサラダ			アスパラガス	キャベツ・とうもろこし		マヨネーズ		26.6	33.4	
	はるさめスープ	ハム		ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	はるさめ	なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ			
	五目チャーハン(発芽玄米入り)・牛乳	焼きぶた	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えだ豆	精白米・発芽玄米	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	531	618	
29 (木)	切りほし大根のサラダ		こんぶ	にんじん	きゅうり・切りほし大根・とうもろこし			ドレッシング			
	たまごスープ	たまご	わかめ	ねぎ	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	21.2	23.9	
	ヨーグルト(小中のみ)		ヨーグルト(小中のみ)								
30 (金)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			602	786	
	ハンバーグトマトソースかけ	ハンバーグ			たまねぎ・エリンギ・しめじ しょうが・にんにく	さとう	なたね油	トマトケチャップ・トマトピューレ ウスターソース・みりん・しょうゆ			
	ゆで野菜			ブロッコリー	キャベツ				25.5	32.5	
31 (土)	マカロニスープ	ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ・セロリ	マカロニ	なたね油	がらすープ・チキンコンソメ			
	麦ごはん・味つけのり・牛乳		牛乳・味つけのり			精白米・精麦			701	850	
	フィッシュアンドチップス	メルルーサ				フライドポテト・でんぶん	なたね油	チキンコンソメ			
32 (日)	ミネストローネ	白いんげん豆・ベーコン		にんじん・トマト・パセリ	たまねぎ・セロリ		なたね油	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	22.0	25.8	
	アップルパイ(小中のみ)					アップルパイ(小中のみ)					

### 6月学校給食栄養量(22回平均)

	エネルギー	たんぱく質	脂質		カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	kcal	g	g	脂肪エネルギー比	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
小学生(中学年)	602	24.0	20.3	30.3%	356	90	2.7	3.0	305	0.72	0.55	28	5.8	2.3
中学生	757	29.5	24.2	28.7%	400	109	3.9	3.8	364	0.94	0.64	35	7.6	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、アレルギーのない「塩・こしょう・酢・酒・ローリエ」は記載していません。

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

※「ふるさとの食再発見週間」(6月13日)には、郷土料理や地場産物を多く使用した献立を取り入れており、かがわ「地産地消」運動キャラクターの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



# 6月分学校給食献立表

日曜	献立名	使用する食品名						栄養価		
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの		調味料他	小学生	中学生
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 (木)	セルフフィッシュバーガー・牛乳 ミネストローネ チーズ (中のみ)	白身魚のフライ 白いんげん豆・ベーコン	牛乳	にんじん にんじん・トマト・パセリ	キャベツ たまねぎ・セロリ	コッペパン マカロニ	なたね油 なたね油	濃厚ソース (小中のみ) がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	604	856
2 (金)	大豆ごはん (麦入り)・牛乳 くきわかめのきんぴら 新たまねぎのみそ汁 ヨーグルト (中のみ)	牛肉・大豆・油あげ てんぷら とうふ・油あげ・みそ	牛乳	にんじん にんじん にんじん・ねぎ	えだ豆 たけのこ・ごぼう たまねぎ・えのきたけ	精白米・精麦・さとう こんにやく・さとう	なたね油 ごま・ごま油	しょうゆ しょうゆ・みりん・にぼし (だし) にぼし (だし)	559	719
5 (月)	麦ごはん・牛乳 肉じゃが 和風ドレッシングあえ ちりめんあま酢煮	ぶた肉	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜・にんじん	たまねぎ もやし・きゅうり	精白米・精麦 じゃがいも こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ ドレッシング ボン酢	22.3	26.5
6 (火)	ガーリックピラフ (麦入り)・牛乳 ひじきサラダ ズッキーニのスープ ぶどうゼリー (中のみ)	とり肉 ベーコン・白いんげん豆	牛乳	にんじん トマト・にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆・にんにく キャベツ・きゅうり・セロリ たまねぎ・ズッキーニ・セロリ	精白米・精麦 じゃがいも ぶどうゼリー (中のみ)	なたね油	白ぶどう酒・チキンコンソメ ドレッシング がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	540	675
7 (水)	黒糖パン・牛乳 ぶた肉の角煮 ゴーヤチャンプルー わかめのスープ	ぶた肉 とうふ・ベーコン・かつおぶし	牛乳	にんじん	キャベツ・もやし・ゴーヤ	黒糖パン さとう	なたね油 なたね油・ごま油	しょうゆ しょうゆ・チキンコンソメ がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ・けずりぶし (だし)	28.2	35.7
8 (木)	中華どんぶり (麦ごはん)・牛乳 ししゃものからあげ もやしのサラダ	うずらたまご・ぶた肉・いか	牛乳	にんじん・ねぎ チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・キャベツ・たけのこ・しょうが もやし・きゅうり	精白米・精麦・でんぶん でんぶん	なたね油・ごま油 なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ ドレッシング	623	840
9 (金)	とりめし・牛乳 切りほし大根の煮もの だご汁 日向夏ゼリー (小中のみ)	とり肉 てんぷら かまぼこ・油あげ	牛乳	にんじん にんじん ねぎ	ごぼう・えだ豆 切りほし大根 しめじ	精白米・さとう さとう すいとん・こんにやく 日向夏ゼリー (小中のみ)	なたね油 ごま・ごま油	しょうゆ・こんにやく (だし) しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)・こんにやく (だし) しょうゆ・けずりぶし (だし)・こんにやく (だし)	581	684
12 (月)	マーボー豆腐 きゅうりのサラダ	とうふ・ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ・しょうが にんにく もやし・きゅうり	精白米・精麦 でんぶん・さとう	なたね油・ごま油 ごま	トマトケチャップ・しょうゆ・がらすープ チキンコンソメ・トウバンジャン ドレッシング	563	700
13 (火)	コッペパン・メープルシロップ (小中のみ)・牛乳 アイントプフ キャロットラペ 紅茶ゼリー (小中のみ)	ウインナー・レンズ豆	牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ・ズッキーニ・にんにく きゅうり・たまねぎ・セロリ	コッペパン メープルシロップ (小中のみ) じゃがいも	オリーブ油	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ ドレッシング	20.6	25.8
14 (水)	麦ごはん・牛乳 かたくちいわしのなんばんづけ 小松菜のドレッシングあえ とうふのみそ汁 いり黒豆のたきこみごはん・牛乳	牛乳	牛乳	ねぎ 小松菜・にんじん ねぎ	キャベツ・きゅうり たまねぎ	精白米・精麦 さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし ドレッシング にぼし (だし)	594	744
15 (木)	きんぴらごぼう 月菜汁	てんぷら	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜・にんじん・ねぎ	ごぼう たまねぎ	精白米・さとう 白玉だんご	なたね油	しょうゆ しょうゆ・みりん・一味とうがらし けずりぶし (だし)・こんにやく (だし) しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)・こんにやく (だし)	579	694
16 (金)	ガバオライス (麦ごはん)・牛乳 ビーフンスープ コッペパン・牛乳	ぶた肉・とり肉 うずらたまご・ハム	牛乳	パプリカ・ピーマン パプリカ チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・なす・にんにく たまねぎ	精白米・精麦 でんぶん・さとう ビーフン	なたね油・ごま油 なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん オイスターソース がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	29.2	35.0
19 (月)	たちうおのからあげ グリーンサラダ コンソメスープ	たちうお粉つき	牛乳	アスパラガス にんじん	きゅうり たまねぎ・キャベツ・セロリ	コッペパン	なたね油	ドレッシング がらすープ・チキンコンソメ	23.6	29.6
20 (火)	麦ごはん・牛乳 ぶた肉の梅みそいため こふきいも けんちん汁	ぶた肉・みそ とうふ・油あげ	牛乳	にんじん・ねぎ にんじん・ねぎ	たまねぎ・しめじ・梅肉・しょうが ごぼう	精白米・精麦 さとう じゃがいも こんにやく	なたね油・ごま	しょうゆ しょうゆ・けずりぶし (だし)・こんにやく (だし)	641	799
21 (水)	ゆかりごはん (麦入り)・牛乳 こうやどうふのうま煮 ごまあえ みかんジュース (小中のみ)	とり肉・こうやどうふ	牛乳	にんじん・さやいんげん 小松菜・にんじん	たまねぎ・しいたけ もやし・きゅうり みかんジュース (小中のみ)	精白米・精麦 さとう	ごま	ゆかりごはんのもと しょうゆ・けずりぶし (だし) ドレッシング	615	767
22 (木)	野菜たっぷりカレーライス (麦ごはん)・牛乳 海そうサラダ チーズ (中のみ)	牛肉	牛乳	トマト・にんじん	たまねぎ・なす・えだ豆・にんにく しょうが キャベツ・きゅうり	精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらすープ・トマトケチャップ・ウスターソース カレー粉・とんかつソース・しょうゆ・チャツネ ぶどう酒・チキンコンソメ ドレッシング	619	824
23 (金)	小型コッペパン・牛乳 海の幸スパゲティ イタリアンサラダ 冷とうみかん (小中のみ)	いか・えび ベーコン	牛乳	トマト・にんじん ピーマン パプリカ	たまねぎ・しめじ・にんにく キャベツ・きゅうり・とうもろこし みかん (小中のみ)	コッペパン スパゲティ・さとう	なたね油	ぶどう酒・トマトケチャップ・ウスターソース チキンコンソメ・一味とうがらし ドレッシング	587	781
26 (月)	麦ごはん・牛乳 さばのしょうが煮 ゆず香あえ ミニトマト (小中のみ) みそ汁	さばのしょうが煮	牛乳	にんじん ミニトマト (小中のみ) ねぎ	もやし・キャベツ・きゅうり	精白米・精麦	ごま	にぼし (だし)	599	765
27 (火)	ごはん・牛乳 あつあげとなすのみそいため 中華サラダ 小魚入りアーモンド (小中のみ)	あつあげ・ぶた肉・みそ	牛乳	にんじん・チンゲンサイ・ねぎ にんじん	たまねぎ・なす・たけのこ・しょうが・にんにく もやし・きゅうり・とうもろこし	精白米 さとう・でんぶん	なたね油・ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ・トウバンジャン ドレッシング	620	772
28 (水)	コッペパン (袋入り)・牛乳 とり肉とレバーの香りあげ アスパラガスのサラダ はるさめスープ	とり肉・とりレバー粉つき	牛乳	ねぎ アスパラガス ねぎ	しょうが・にんにく キャベツ・とうもろこし たまねぎ・ほししいたけ	コッペパン (袋入り) でんぶん・さとう	なたね油・ごま マヨネーズ	しょうゆ・トウバンジャン がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	25.9	31.5
29 (木)	五目チャーハン (発芽玄米入り)・牛乳 切りほし大根のサラダ たまごスープ ヨーグルト (小中のみ)	焼きぶた	牛乳	にんじん・ねぎ にんじん ねぎ	たまねぎ・えだ豆 きゅうり・切りほし大根・とうもろこし たまねぎ	精白米・発芽玄米 でんぶん	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ ドレッシング がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	531	618
30 (金)	コッペパン・牛乳 ハンバーグトマトソースかけ ゆで野菜 マカロニスープ	ハンバーグ	牛乳	ブロッコリー キャベツ にんじん・パセリ	たまねぎ・エリンギ・しめじ しょうが・にんにく キャベツ たまねぎ・キャベツ・セロリ	コッペパン さとう	なたね油	トマトケチャップ・トマトピューレ ウスターソース・みりん・しょうゆ がらすープ・チキンコンソメ	602	786

### 6月学校給食栄養量 (22回平均)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
小学生 (中学年)	599	24.1	20.1	360	91	2.7	3.0	306	0.71	0.55	29	5.9	2.4
中学生	758	29.8	24.2	418	111	4.0	3.8	368	0.93	0.65	35	7.6	3.0

### ▼さらに詳しい情報はこちらから▼

高松市学校給食会  
ホームページへ

給食献立と  
食材産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。

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

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

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

※28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」(6月14日)には、郷土料理や地場産物を多く使用した献立を取り入れており、かがわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせしています。

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



# 6月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使用する食品名						栄養価		
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの		調味料他	小学生	中学生
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			583	731
	とうふのオイスターソース煮	とうふ・ぶた肉		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・しいたけ・しょうが	さとう・でんぶん	なたね油・ごま油	しょうゆ・オイスターソース・チキンコンソメ		
	野菜の中華あえ			にんじん	もやし・きゅうり・きくらげ			ドレッシング	28.3	34.4
2 (金)	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		
	セルフフィッシュバーガー・牛乳	白身魚のフライ	牛乳	にんじん	キャベツ	コッペパン	なたね油	濃厚ソース (小中のみ)	604	856
	ミネストローネ	白いんげん豆・ベーコン		にんじん・トマト・パセリ	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	24.5	35.4
5 (月)	チーズ (中のみ)		チーズ (中のみ)							
	大豆ごはん (麦入り)・牛乳	牛肉・大豆・油あげ	牛乳	にんじん	えだ豆	精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ	559	719
	くきわかめのきんぴら	てんぷら		にんじん	たけのこ・ごぼう	こんにゃく・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん・にぼし (だし)		
6 (火)	新たまねぎのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ			にぼし (だし)	23.4	30.2
	ヨーグルト (中のみ)		ヨーグルト (中のみ)							
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			580	725
7 (水)	肉じゃが	ぶた肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ		
	和風ドレッシングあえ			小松菜・にんじん	もやし・きゅうり			ドレッシング	22.3	26.5
	ちりめんあま酢煮		ちりめん			さとう	ごま	ボン酢		
8 (木)	ガーリックピラフ (麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆・にんにく	精白米・精麦	なたね油	白ぶどう酒・チキンコンソメ	540	675
	ひじきサラダ		ひじき		キャベツ・きゅうり・セロリ			ドレッシング		
	ズッキーニのスープ	ベーコン・白いんげん豆		トマト・にんじん	たまねぎ・ズッキーニ・セロリ	じゃがいも	なたね油	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	20.2	23.7
9 (金)	ぶどうゼリー (中のみ)					ぶどうゼリー (中のみ)				
	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン			587	770
	ぶた肉の角煮	ぶた肉	こんぶ		しょうが・にんにく	さとう	なたね油	しょうゆ		
12 (月)	ゴーヤチャンプルー	とうふ・ベーコン・かつおぶし		にんじん	キャベツ・もやし・ゴーヤ		なたね油・ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	28.2	35.7
	わかめのスープ		わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ・しめじ			がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ・けずりぶし (だし)		
	中華どんぶり (麦ごはん)・牛乳	うずらたまご・ぶた肉・いか	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・キャベツ・たけのこ・しょうが	精白米・精麦・でんぶん	なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	623	840
13 (火)	ししゃものからあげ		ししゃも			でんぶん	なたね油		26.6	35.2
	もやしのサラダ			チンゲンサイ・にんじん	もやし・きゅうり			ドレッシング		
	とりめし・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	ごぼう・えだ豆	精白米・さとう	なたね油	しょうゆ・こんぶ (だし)	581	684
14 (水)	切りぼし大根の煮もの	てんぷら	こんぶ	にんじん	切りぼし大根	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)		
	だご汁	かまぼこ・油あげ		ねぎ	しめじ	すいとん・こんにゃく		しょうゆ・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)		
	日向夏ゼリー (小中のみ)					日向夏ゼリー (小中のみ)			22.3	26.3
15 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			563	700
	マーボー豆腐	とうふ・ぶた肉 みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ・しょうが にんにく	でんぶん・さとう	なたね油・ごま油	トマトケチャップ・しょうゆ・がらすープ チキンコンソメ・トウバンジャン	25.3	30.4
	きゅうりのサラダ			にんじん	もやし・きゅうり		ごま	ドレッシング		
16 (金)	コッペパン・メープルシロップ (小中のみ)・牛乳		牛乳			コッペパン メープルシロップ (小中のみ)			620	788
	アイントプフ	ウインナー・レンズ豆		にんじん	たまねぎ・ズッキーニ・にんにく	じゃがいも	オリーブ油	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ		
	キャロットラペ			にんじん	きゅうり・たまねぎ・セロリ			ドレッシング	20.6	25.8
19 (月)	紅茶ゼリー (小中のみ)					紅茶ゼリー (小中のみ)				
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			594	744
	かたくちいわしのなんばんづけ		かたくちいわし粉つき	ねぎ		さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし		
20 (火)	小松菜のドレッシングあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり			ドレッシング	22.2	26.7
	とうふのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ			にぼし (だし)		
	いり黒豆のたきこみごはん・牛乳	牛肉・黒豆・油あげ	牛乳	にんじん		精白米・さとう	なたね油	しょうゆ	579	694
21 (水)	きんぴらごぼう	てんぷら		にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)		
	月菜汁			小松菜・にんじん・ねぎ	たまねぎ	白玉だんご		しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	22.6	26.6
	ガバオライス (麦ごはん)・牛乳	ぶた肉・とり肉	牛乳	パプリカ・ピーマン パセリ	たまねぎ・なす・にんにく	精白米・精麦 でんぶん・さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん オイスターソース	629	780
22 (木)	ビーフンスープ	うずらたまご・ハム		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ	ビーフン	なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	29.2	35.0
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			635	823
	たちうおのからあげ	たちうお粉つき					なたね油			
23 (金)	グリーンサラダ			アスパラガス	きゅうり			ドレッシング	23.6	29.6
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ・キャベツ・セロリ	じゃがいも	なたね油	がらすープ・チキンコンソメ		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			641	799
24 (土)	ぶた肉の梅みそいため	ぶた肉・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しめじ・梅肉・しょうが	さとう	なたね油・ごま	しょうゆ		
	こふきいも					じゃがいも			26.5	32.1
	けんちん汁	とうふ・油あげ		にんじん・ねぎ	ごぼう	こんにゃく		しょうゆ・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)		
25 (日)	ゆかりごはん (麦入り)・牛乳		牛乳			精白米・精麦		ゆかりごはんのもと	615	767
	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)		
	ごまあえ			小松菜・にんじん	もやし・きゅうり		ごま	ドレッシング	27.3	33.2
26 (月)	みかんジュース (小中のみ)				みかんジュース (小中のみ)					
	野菜たっぷりカレーライス (麦ごはん)・牛乳	牛肉	牛乳	トマト・にんじん	たまねぎ・なす・えだ豆・にんにく しょうが	精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらすープ・トマトケチャップ・ウスターソース カレー粉・とんかつソース・しょうゆ・チャツネ ぶどう酒・チキンコンソメ	619	824
	海そうサラダ		海そうミックス		キャベツ・きゅうり			ドレッシング	19.5	26.3
27 (火)	チーズ (中のみ)		チーズ (中のみ)							
	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			587	781
	海の幸スパゲティ	いか・えび ベーコン	粉チーズ	トマト・にんじん ピーマン	たまねぎ・しめじ・にんにく	スパゲティ・さとう	なたね油	ぶどう酒・トマトケチャップ・ウスターソース チキンコンソメ・一味とうがらし		
28 (水)	イタリアンサラダ			パプリカ	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	24.6	31.6
	冷とうみかん (小中のみ)				みかん (小中のみ)					
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			599	765
29 (木)	さばのしょうが煮	さばのしょうが煮								
	ゆず香あえ			にんじん	もやし・キャベツ・きゅうり		ごま	ドレッシング	23.2	28.7
	ミニトマト (小中のみ)		ミニトマト (小中のみ)							
30 (金)	みそ汁	油あげ・みそ	わかめ	ねぎ	大根・たまねぎ			にぼし (だし)		
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			620	772
	あつあげとなすのみそいため	あつあげ・ぶた肉・みそ		にんじん・チンゲンサイ・ねぎ	たまねぎ・なす・たけのこ・しょうが・にんにく	さとう・でんぶん	なたね油・ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ・トウバンジャン		
31 (土)	中華サラダ			にんじん	もやし・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	25.3	30.0
	小魚入りアーモンド (小中のみ)						小魚入りアーモンド (小中のみ)			
	コッペパン (袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン (袋入り)			631	782
1 (日)	とり肉とレバーの香りあげ	とり肉・とりレバー粉つき		ねぎ	しょうが・にんにく	でんぶん・さとう	なたね油・ごま	しょうゆ・トウバンジャン		
	アスパラガスのサラダ			アスパラガス	キャベツ・とうもろこし		マヨネーズ		25.9	31.5
	はるさめスープ	ハム		ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	はるさめ	なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
2 (月)	五目チャーハン (発芽玄米入り)・牛乳	焼きぶた	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えだ豆	精白米・発芽玄米	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	531	618
	切りぼし大根のサラダ		こんぶ	にんじん	きゅうり・切りぼし大根・とうもろこし			ドレッシング		
	たまごスープ	たまご	わかめ	ねぎ	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	21.2	23.9
3 (水)	ヨーグルト (小中のみ)		ヨーグルト (小中のみ)							

### 6月学校給食栄養量 (22回平均)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	kcal	g	g 脂肪エネルギー比	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
小学生 (中学年)	598	24.2	19.9	363	93	2.7	3.0	306	0.71	0.54	27	5.7	2.3
中学生	757	30.0	24.1	422	114	4.0	3.9	367	0.92	0.63	34	7.5	2.9

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



高松市学校給食会  
ホームページへ



給食献立と  
食材産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。

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

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

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

※29日(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」(6月15日) には、郷土料理や地場産物を多く使用した献立を取り入れており、かがわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせしています。

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





# 6月分学校給食献立表

令和5年6月1日  
高松市教育委員会  
(公財)高松市学校給食会

日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			小学生	中学生
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロリー 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦		603	754	
	きびなごのかりかりあげ		きびなごのかりかりあげ				なたね油			
	大根の香りあえ				大根・きゅうり・とうもろこし		ドレッシング	19.6	23.3	
2 (金)	じゃがいものみそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	じゃがいも		にぼし(だし)		
	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			550	733
	海の幸スパゲティ	ベーコン・いか えび		トマト・にんじん ピーマン	たまねぎ・しめじ・にんにく	スパゲティ	なたね油	ぶどう酒・トマトケチャップ・ウスターソース トマトパウダー・チキンコンソメ	21.9	28.0
5 (月)	カラフルサラダ			にんじん	きゅうり・キャベツ・とうもろこし・レモン	さとう	なたね油			
	ネーブルオレンジ				ネーブルオレンジ					
	牛どん(麦ごはん)・牛乳	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・太ねぎ・ほししいたけ	精白米・精麦 さとう・でんぶ	なたね油	しょうゆ・みりん けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	690	850
6 (火)	かぼちゃのフライ			かぼちゃのフライ			なたね油		20.6	24.6
	冷とうみかん				みかん					
	とりめし・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	ごぼう・えだ豆	精白米・さとう	なたね油	しょうゆ・こんぶ(だし)	561	654
7 (水)	切りほし大根の酢のもの		こんぶ	にんじん	きゅうり・切りほし大根		ごま	ドレッシング		
	だご汁	油あげ		ねぎ	ほししいたけ	すいとん・こんにゃく		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	19.3	22.7
	わらびもち					わらびもち				
8 (木)	コッペパン・メープルシロップ・牛乳		牛乳			コッペパン	メープルシロップ		646	820
	アイントプフ	ウインナー ベーコン・レンズ豆		にんじん さやいんげん	たまねぎ・かぶ	じゃがいも	なたね油	チキンコンソメ・ナツメグ		
	キャロットラペ	まぐろの油づけ		にんじん	とうもろこし	さとう	オリーブ油	りんご酢	20.6	26.1
9 (金)	紅茶ゼリー					紅茶ゼリー				
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			661	827
	たちうおのなんばんづけ	たちうお粉つき				さとう	なたね油	しょうゆ・一味とうがらし		
10 (土)	野菜の香りあえ				きゅうり・切りほし大根			ドレッシング		
	月菜汁	肉だんご		小松菜・にんじん・ねぎ	たまねぎ			しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	21.6	25.7
	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		573	764
11 (日)	夏野菜のスープ煮	とり肉・ベーコン		トマト・ピーマン パセリ	たまねぎ・ズッキーニ・にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油 オリーブ油	トマトケチャップ・ぶどう酒 チキンコンソメ・ウスターソース	21.5	27.4
	グリーンサラダ				キャベツ・きゅうり・パインナッブル	さとう	なたね油			
	ごはんと牛乳		牛乳			精白米				
12 (月)	マーボー豆腐	とうふ・ぶた肉 みそ		にんじん	たまねぎ・たけのこ・太ねぎ しょうが・にんにく	でんぶ・さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ・トマトケチャップ・がらスープ チキンコンソメ・トマトパウダー・トウバンジャン ドレッシング	566	712
	中華あえ			にんじん	きゅうり・大根・とうもろこし				22.9	27.2
	小魚入りアーモンド						小魚入りアーモンド			
13 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			624	775
	フライドチキン	とり肉				でんぶ・米粉	なたね油	ガーリックパウダー・オールスパイス・パプリカ粉 ドレッシング		
	イタリアンサラダ				きゅうり・キャベツ・とうもろこし					
14 (水)	スコッチブロス	ベーコン		にんじん	たまねぎ・大根・えだ豆・セロリ	精麦		がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	23.9	28.5
	わさんぼんとう					わさんぼんとう				
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			639	819
15 (木)	大豆のシチュー	大豆・ぶた肉 ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ	じゃがいも・小麦粉	バター入りマーガリン なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ		
	アーモンドサラダ			にんじん	きゅうり・れんこん・とうもろこし	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ	26.9	33.4
	チーズ		チーズ							
16 (金)	ごはんと牛乳		牛乳			精白米			597	751
	あつあげのあま酢煮	あつあげ・ぶた肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ・たけのこ・にんにく	さとう・でんぶ	なたね油	しょうゆ・トマトケチャップ チキンコンソメ・トマトパウダー	24.2	28.8
	小松菜のごまドレッシングあえ			小松菜・にんじん	もやし・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ		
17 (土)	ガパオライス(麦ごはん)・牛乳	ぶた肉・とり肉	牛乳	パプリカ・バジル	たまねぎ・なす・にんにく	精白米・精麦 でんぶ・さとう	なたね油・ごま油	みりん・しょうゆ オイスターソース	649	784
	ビーフンスープ	ハム		チンゲンサイ	たまねぎ	ビーフン	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	24.2	28.3
	プリン					プリン				
18 (日)	ごはんとひじきのり・牛乳		牛乳・ひじきのり			精白米			631	781
	こうや豆腐の煮もの	ぶた肉・こうや豆腐		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・ほししいたけ	さとう	なたね油	しょうゆ		
	ポン酢あえ			にんじん	きゅうり・もやし	さとう	ごま	しょうゆ・ポン酢	27.4	33.2
19 (月)	みかんジュース				みかんジュース					
	カレーライス(麦ごはん)・牛乳	牛肉・レンズ豆	牛乳	にんじん・トマト	たまねぎ・えだ豆・にんにく	精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらスープ・ウスターソース・ぶどう酒 トマトケチャップ・カレー粉・とんかつソース しょうゆ・チャツネ・チキンコンソメ	634	786
	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	21.7	25.6
20 (火)	チーズ		チーズ							
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			573	710
	さわらのみそづけ焼き	さわらのみそづけ								
21 (水)	切りほし大根のふくめ煮	てんぷら・油あげ		にんじん・さやいんげん	切りほし大根・ほししいたけ	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん	26.4	31.3
	しそ香りあえ			にんじん	きゅうり・もやし			しょうゆ・赤じそ粉		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
22 (木)	ぶた肉のトマト煮	ぶた肉・ひよこ豆		トマト・パセリ	たまねぎ・しめじ・にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油	ケチャップ・ぶどう酒・ウスターソース バター入りマーガリン	594	755
	ツナサラダ	まぐろの油づけ			きゅうり・キャベツ	さとう	オリーブ油・なたね油	チキンコンソメ・トマトパウダー		
	ヨーグルト		ヨーグルト					りんご酢	26.1	32.1
23 (金)	ごはんと牛乳		牛乳			精白米			552	699
	あつあげとなすのみそいため	あつあげ・ぶた肉 みそ		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ・なす・たけのこ・しめじ しょうが・にんにく	さとう・でんぶ	なたね油・ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ トウバンジャン	21.7	26.4
	おかかあえ	かつおぶし		小松菜	もやし			しょうゆ		
24 (土)	麦ごはん・しじみのつくだ煮・牛乳	しじみつくだ煮	牛乳			精白米・精麦			561	702
	じゃがいもとアスパラガスのうま煮	ぶた肉・ベーコン		アスパラガス・にんじん	たまねぎ	じゃがいも・さとう	なたね油	しょうゆ		
	たくあんあえ				もやし・キャベツ・たくあん		ごま	しょうゆ	20.7	24.7
25 (日)	中華どんぶり(麦ごはん)・牛乳	ぶた肉・うずらたまご	牛乳	チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・ほししいたけ・しょうが	精白米・精麦・でんぶ	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	648	811
	かたくちいわしのからあげ	かたくちいわし粉つき					なたね油			
	切りほし大根のごまあえ				きゅうり・とうもろこし・切りほし大根	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	24.8	30.0
26 (月)	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン			523	683
	ゴーヤチャンプルー	とうふ・ぶた肉・かつおぶし			キャベツ・もやし・ゴーヤ		なたね油・ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ		
	わかめのスープ	つみれ	わかめ	にんじん	たまねぎ		ごま・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	21.4	27.0
27 (火)	シークワーサーゼリー					シークワーサーゼリー				
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			524	746
	ぶたキムチ	ぶた肉		にら	キャベツ・はくさいキムチ・もやし たまねぎ・しょうが・にんにく	さとう	ごま油	しょうゆ		
28 (水)	ナムル			小松菜・にんじん	もやし・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	21.9	29.2
	ミックスナッツ(中のみ)						ミックスナッツ(中のみ)			
	たこ飯・牛乳	たこ・油あげ	牛乳	にんじん	ごぼう・えだ豆・しょうが	精白米・さとう		しょうゆ・こんぶ(だし)	610	711
29 (木)	くきわかめのきんぴら	てんぷら	くきわかめ	にんじん	れんこん	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん・こんぶ(だし)		
	うちこみ汁	油あげ・みそ		ねぎ	しめじ	うどん		にぼし(だし)	22.6	26.5
	野菜マフィン					野菜マフィン				

### 6月学校給食栄養量(22回平均)

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄分 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
小学生(中学年)	600	22.8	19.7	350	83	3.2	3.0	210	0.71	0.53	37	5.4	2.0
中学生	756	27.7	23.4	379	102	4.1	3.8	241	0.92	0.62	43	6.8	2.5

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



高松市学校給食会  
ホームページへ



給食献立と  
食材産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。  
 ※食物アレルギー等で対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお問い合わせください。  
 ※加工食品については、含まれる材料の多い食品群に記載しています。※調味料は、アレルギーのない「塩・こしょう・酢・酒・ローリエ」は記載していません。  
 ※ドレッシング、チキンコンソメは乳・卵抜きを使用しています。※米粉パンには、小麦粉とグルテン(小麦粉たんぱく質)が入っています。  
 ※「ふるさとの食再発見週間」(6月8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



# 6月分学校給食献立表

令和5年6月1日  
高松市教育委員会  
(公財)高松市学校給食会

日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			小学生	中学生
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロリー 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 (木)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン		550	733	
	海の幸スパゲティ	ベーコン・いか えび		トマト・にんじん ピーマン	たまねぎ・しめじ・にんにく	スパゲティ	なたね油	ぶどう酒・トマトケチャップ・ウスターソース トマトパウダー・チキンコンソメ	21.9	28.0
	カラフルサラダ			にんじん	きゅうり・キャベツ・とうもろこし・レモン	さとう	なたね油			
2 (金)	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		603	754	
	きびなごのかりかりあげ		きびなごのかりかりあげ				なたね油			
5 (月)	大根の香りあえ				大根・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	19.6	23.3
	じゃがいものみそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	じゃがいも		にぼし(だし)		
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米		552	699	
6 (火)	あつあげとなすのみそいため	あつあげ・ぶた肉 みそ		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ・なす・たけのこ・しめじ しょうが・にんにく	さとう・でんぶ	なたね油・ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ トウバンジャン	21.7	26.4
	おかかあえ	かつおぶし		小松菜	もやし			しょうゆ		
	コッペパン・メープルシロップ・牛乳		牛乳			コッペパン・メープルシロップ		646	820	
7 (水)	アイントプフ	ウインナー ベーコン・レンズ豆		にんじん さやいんげん	たまねぎ・かぶ	じゃがいも	なたね油	チキンコンソメ・ナツメグ	20.6	26.1
	キャロットラペ	まぐろの油づけ		にんじん	とうもろこし	さとう	オリーブ油	りんご酢		
	紅茶ゼリー					紅茶ゼリー				
8 (木)	とりめし・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	ごぼう・えだ豆	精白米・さとう	なたね油	しょうゆ・こんぶ(だし)	561	654
	切りほし大根の酢のもの		こんぶ	にんじん	きゅうり・切りほし大根		ごま	ドレッシング		
	だご汁	油あげ		ねぎ	ほししいたけ			しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	19.3	22.7
9 (金)	わらびもち							わらびもち		
	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	573	764	
	夏野菜のスープ煮	とり肉・ベーコン		トマト・ピーマン パセリ	たまねぎ・ズッキーニ・にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油 オリーブ油	トマトケチャップ・ぶどう酒 チキンコンソメ・ウスターソース	21.5	27.4
12 (月)	グリーンサラダ				キャベツ・きゅうり・パインナップル	さとう	なたね油			
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦		661	827	
	たちうおのなんばんづけ	たちうお粉つき				さとう	なたね油	しょうゆ・一味とうがらし	21.6	25.7
13 (火)	野菜の香りあえ				きゅうり・切りほし大根			ドレッシング		
	月菜汁	肉だんご		小松菜・にんじん・ねぎ	たまねぎ			しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	麦ごはん・しじみのつくだ煮・牛乳	しじみつくだ煮	牛乳			精白米・精麦		561	702	
14 (水)	じゃがいもとアスパラガスのうま煮	ぶた肉・ベーコン		アスパラガス・にんじん	たまねぎ	じゃがいも・さとう	なたね油	しょうゆ	20.7	24.7
	たくあんあえ				もやし・キャベツ・たくあん		ごま	しょうゆ		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン		639	819	
15 (木)	大豆のシチュー	大豆・ぶた肉 ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ	じゃがいも・小麦粉	バター入りマーガリン なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ	26.9	33.4
	アーモンドサラダ			にんじん	きゅうり・れんこん・とうもろこし	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ		
	チーズ		チーズ							
16 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦		624	775	
	フライドチキン	とり肉				でんぶ・米粉	なたね油	ガーリックパウダー・オースパイス・パプリカ粉		
	イタリアンサラダ				きゅうり・キャベツ・とうもろこし			ドレッシング		
19 (月)	スコッチブロス	ベーコン		にんじん	たまねぎ・大根・えだ豆・セロリ	精麦		がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	23.9	28.5
	わさんぼんとう				わさんぼんとう					
	ガバオライス(麦ごはん)・牛乳	ぶた肉・とり肉	牛乳	パプリカ・バジル	たまねぎ・なす・にんにく	精白米・精麦 でんぶ・さとう	なたね油・ごま油	みりん・しょうゆ オイスターソース	649	784
20 (火)	ビーフンスープ	ハム		チンゲンサイ	たまねぎ	ビーフン	なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	24.2	28.3
	プリン					プリン				
	ごはん・小魚のつくだ煮・牛乳		牛乳・小魚つくだ煮			精白米		597	751	
21 (水)	あつあげのあま酢煮	あつあげ・ぶた肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ・たけのこ・にんにく	さとう・でんぶ	なたね油	しょうゆ・トマトケチャップ チキンコンソメ・トマトパウダー	24.2	28.8
	小松菜のごまドレッシングあえ			小松菜・にんじん	もやし・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ		
	カレーライス(麦ごはん)・牛乳	牛肉・レンズ豆	牛乳	にんじん・トマト	たまねぎ・えだ豆・にんにく	精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらすープ・ウスターソース・ぶどう酒 トマトケチャップ・カレー粉・とんかつソース しょうゆ・チャツネ・チキンコンソメ	634	786
22 (木)	海そうサラダ		海そうミックス		きゅうり・キャベツ・とうもろこし			ドレッシング	21.7	25.6
	チーズ		チーズ							
	ごはん・ひじきのり・牛乳		牛乳・ひじきのり			精白米		631	781	
23 (金)	こうやどうふの煮もの	ぶた肉・こうやどうふ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・ほししいたけ	さとう	なたね油	しょうゆ		
	ボン酢あえ			にんじん	きゅうり・もやし	さとう	ごま	しょうゆ・ボン酢	27.4	33.2
	みかんジュース				みかんジュース					
26 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン		594	755	
	ぶた肉のトマト煮	ぶた肉・ひよこ豆		トマト・パセリ	たまねぎ・しめじ・にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油 バター入りマーガリン	ケチャップ・ぶどう酒・ウスターソース チキンコンソメ・トマトパウダー	26.1	32.1
	ツナサラダ	まぐろの油づけ			きゅうり・キャベツ	さとう	オリーブ油・なたね油	りんご酢		
27 (火)	ヨーグルト		ヨーグルト							
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦		573	710	
	さわらのみそつけ焼き	さわらのみそつけ								
28 (水)	切りほし大根のふくめ煮	てんぶら・油あげ		にんじん・さやいんげん	切りほし大根・ほししいたけ	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん	26.4	31.3
	しそ香りあえ			にんじん	きゅうり・もやし			しょうゆ・赤じそ粉		
	牛どん(麦ごはん)・牛乳	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・太ねぎ・ほししいたけ	精白米・精麦 さとう・でんぶ	なたね油	しょうゆ・みりん けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	690	850
29 (木)	かぼちゃのフライ			かぼちゃのフライ			なたね油		20.6	24.6
	冷とうみかん			みかん						
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米		566	712	
30 (金)	マーボーどうふ	とうふ・ぶた肉 みそ		にんじん	たまねぎ・たけのこ・太ねぎ しょうが・にんにく	でんぶ・さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ・トマトケチャップ・がらすープ チキンコンソメ・トマトパウダー・トウバンジャン	22.9	27.2
	中華あえ			にんじん	きゅうり・大根・とうもろこし			ドレッシング		
	小魚入りアーモンド						小魚入りアーモンド			
29 (木)	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン		523	683	
	ゴーヤチャンプルー	とうふ・ぶた肉・かつおぶし			キャベツ・もやし・ゴーヤ		なたね油・ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	21.4	27.0
	わかめのスープ	わかめ	わかめ	にんじん	たまねぎ		ごま・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
28 (水)	シークワーサーゼリー					シークワーサーゼリー				
	中華どんぶり(麦ごはん)・牛乳	ぶた肉・うずらたまご	牛乳	チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・ほししいたけ・しょうが	精白米・精麦・でんぶ	なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	648	811
	かたくちいわしのからあげ	かたくちいわし粉つき					なたね油		24.8	30.0
29 (木)	切りほし大根のごまあえ				きゅうり・とうもろこし・切りほし大根	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ		
	たこ飯・牛乳	たこ・油あげ	牛乳	にんじん	ごぼう・えだ豆・しょうが	精白米・さとう		しょうゆ・こんぶ(だし)	610	711
	くきわかめのきんぴら	てんぶら	くきわかめ	にんじん	れんこん	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん・こんぶ(だし)		
30 (金)	うちこみ汁	油あげ・みそ		ねぎ	しめじ	うどん		にぼし(だし)	22.6	26.5
	野菜マフィン					野菜マフィン				
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦		524	746	
30 (金)	ぶたキムチ	ぶた肉		にら	キャベツ・はくさいキムチ・もやし たまねぎ・しょうが・にんにく	さとう	ごま油	しょうゆ		
	ナムル			小松菜・にんじん	もやし・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	21.9	29.2
	ミックスナッツ(中のみ)						ミックスナッツ(中のみ)			

### 6月学校給食栄養量(22回平均)

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄分 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
小学生(中学年)	600	22.8	19.7	350	83	3.2	3.0	210	0.71	0.53	37	5.4	2.0
中学生	756	27.7	23.4	379	102	4.1	3.8	241	0.92	0.62	43	6.8	2.5

### ▼さらに詳しい情報はここから▼



高松市学校給食会  
ホームページへ



給食献立と  
食材産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。  
 ※食物アレルギー等で対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお問い合わせください。  
 ※加工食品については、含まれる材料の多い食品群に記載しています。※調味料は、アレルギーのない「塩・こしょう・酢・酒・ローリエ」は記載していません。  
 ※ドレッシング、チキンコンソメは乳・卵抜きを使用しています。※米粉パンには、小麦粉とグルテン(小麦粉たんぱく質)が入っています。  
 ※「ふるさとの食再発見週間」(6月9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。



# 6月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			小学生	中学生
		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		魚・肉・たまご・豆・豆制品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂類・種実類			
1 (木)	ごはん・ひじきのり・牛乳		牛乳・ひじきのり			精白米			580	734
	アスパラとコーンのかきあげ	ハム		アスパラガス・にんじん	とうもろこし・たまねぎ	天ぷら粉	なたね油			
	きゅうりの土佐づけ	かつおぶし		にんじん	きゅうり・キャベツ・しょうが			しょうゆ・ポン酢	20.5	24.3
2 (金)	とん汁	ぶた肉・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)		
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			630	797
	ぶた肉のバーベキューソース	ぶた肉		にんじん・ピーマン	たまねぎ・れんこん・エリンギ りんご・しょうが・にんにく	さとう	なたね油	トマトケチャップ・しょうゆ ウスターソース		
5 (月)	のり塩ポテト		青のり			皮つきフライドポテト	なたね油		22.0	26.9
	野菜スープ	ベーコン		にんじん	キャベツ・たまねぎ・セロリ		なたね油	がらすープ・チキンコンソメ・しょうゆ		
	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン			647	839
6 (火)	チキンなんばん	とり肉				でんぶん・さとう	タルタルソース・なたね油	しょうゆ		
	切りほし大根のサラダ		こんぶ	にんじん	きゅうり・とうもろこし・切りほし大根	さとう	ごま油	しょうゆ	29.4	36.7
	タイビーエン	うずらたまご・ぶた肉・いか		にんじん・ねぎ	もやし・きくらげ	はるさめ	なたね油・ごま油	がらすープ・チキンコンソメ・しょうゆ		
7 (水)	いり黒豆のたきこみごはん・牛乳	牛肉・黒豆・油あげ	牛乳	にんじん		精白米・さとう	なたね油	しょうゆ	553	664
	さぬきの細天	てんぷら								
	かんぴょうのあえもの 新玉ねぎのみそ汁	ハム		小松菜・にんじん	きゅうり・かんぴょう	さとう	ごま油	しょうゆ	23.5	27.7
8 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			590	740
	いかにチリソース	いか			たまねぎ・しょうが・にんにく	でんぶん・米粉 さとう	なたね油・ごま油	トマトケチャップ・しょうゆ チキンコンソメ・トウバンジャン		
	むし野菜			にんじん	キャベツ					
9 (金)	中華コーンスープ	ハム		チンゲンサイ・にんじん	とうもろこし・たまねぎ・ほししいたけ		なたね油	がらすープ・チキンコンソメ・しょうゆ	24.2	28.8
	アーモンド入りチーズ		アーモンド入りチーズ							
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			645	814
10 (土)	ぶた肉の梅みそ煮	ぶた肉・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・エリンギ・梅肉・しょうが	さとう・でんぶん	なたね油・ごま	しょうゆ		
	こふきいも				じゃがいも				26.4	32.1
	けんちん汁	とうふ・油あげ		にんじん・ねぎ	ごぼう	こんにゃく		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
11 (日)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	なすのミートソース焼き (小)	ぶた肉	チーズ	パセリ	なす・たまねぎ・にんにく しょうが	米粉	なたね油	トマトケチャップ・トマトピューレ ぶどう酒・ウスターソース	577	853
	とり肉のカレーソテー (中)	とり肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	さとう	なたね油	ぶどう酒・ウスターソース・しょうゆ みりん・チキンコンソメ・カレー粉	23.8	44.4
12 (月)	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		
	オニオンスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ・キャベツ・セロリ			がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			678	834
13 (火)	ぶた肉の角煮	ぶた肉	こんぶ		しょうが・にんにく	さとう	なたね油	しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	ゴーヤチャンプルー	とうふ・ベーコン・かつおぶし		にんじん	キャベツ・もやし・ゴーヤ		なたね油・ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ		
	とうがんのスープ	ハム		にんじん・ねぎ	とうがん・たまねぎ・えのきたけ			がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	27.7	33.6
14 (水)	パイナップルクレープ					パイナップルクレープ				
	ガーリックピラフ・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆・にんにく	精白米	なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ	652	786
	たちのおのからあげ	たちのお粉つき					なたね油			
15 (木)	海そうサラダ		海そうミックス		きゅうり・キャベツ・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油・なたね油	しょうゆ	26.8	31.5
	ズッキーニのたまごスープ	たまご・ベーコン		にんじん	ズッキーニ・たまねぎ・エリンギ	でんぶん		がらすープ・チキンコンソメ		
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			588	734
16 (金)	肉じゃが	牛肉		にんじん・さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも・こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ		
	おかかあえ	かつおぶし		小松菜・にんじん	もやし・きゅうり	さとう		しょうゆ		
	ちりめんあまぜ煮		ちりめん			さとう	ごま	ポン酢	23.1	27.8
17 (土)	冷とうみかん				みかん					
	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	なすのスパイシートマトソースパスタ	ぶた肉・ベーコン	粉チーズ	にんじん・トマト ピーマン	たまねぎ・なす・にんにく	スパゲティ	なたね油	トマトピューレ・トマトケチャップ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ・カレー粉	539	721
18 (日)	イタリアンサラダ			パプリカ	キャベツ・きゅうり・とうもろこし・レモン	さとう	オリーブ油		21.6	28.0
	メロン									
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			576	731
19 (月)	かつおの黒潮ソース	かつお			梅肉	でんぶん・黒糖	なたね油	しょうゆ・みりん		
	こんぶあえ		塩こんぶ		もやし・キャベツ・きゅうり・とうもろこし			しょうゆ	26.9	32.5
	大根のみそ汁	油あげ	みそ	にんじん・ねぎ	大根・たまねぎ・えのきたけ			にぼし (だし)		
20 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			640	801
	かたくちいわしのなんばんづけ	かたくちいわし粉つき		ねぎ		さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし		
	アスパラガスのあえもの	ハム		アスパラガス	きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油	しょうゆ	22.4	26.9
21 (水)	ふしめん汁	うずらたまご・油あげ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	ふしめん		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	あぶたまどんぶり・牛乳	たまご・油あげ	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	精白米・さとう・でんぶん		しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)	686	855
	野菜とたくあんのごまあえ	大豆	青のり	小松菜・にんじん	キャベツ・たくあん	えだ豆	ごま	しょうゆ		
22 (木)	2色ビーンズ					でんぶん	なたね油		25.9	31.2
	みかんジュース (小中のみ)				みかんジュース (小中のみ)					
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
23 (金)	ミートローフ	ぶた肉・牛肉 白いんげん豆・たまご		にんじん	たまねぎ	米粉・さとう		トマトケチャップ・とんかつソース ぶどう酒	641	828
	ひじきとチーズのサラダ	ハム	チーズ・ひじき	にんじん	きゅうり・キャベツ	さとう	なたね油	しょうゆ	28.6	36.1
	じゃがボールのスープ	ウインナー		にんじん	たまねぎ・エリンギ・セロリ	いももち	なたね油	がらすープ・チキンコンソメ		
24 (土)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			625	786
	チンジャオロース	牛肉		ピーマン・にんじん	たけのこ・たまねぎ・しょうが	さとう・でんぶん	なたね油・ごま油	しょうゆ・オイスターソース		
	野菜しゅうまい	しゅうまい								
25 (日)	ビーフン入りごまたんたんスープ	ぶた肉・みそ		チンゲンサイ にんじん	もやし・きくらげ・しょうが にんにく	ビーフン	ごま・なたね油	がらすープ・しょうゆ チキンコンソメ・トウバンジャン	24.7	29.7
	ハヤシライス・牛乳	牛肉	牛乳・チーズ	にんじん・トマト	たまねぎ・エリンギ・えだ豆 にんにく	精白米・じゃがいも 小麦粉・さとう	なたね油	トマトピューレ・がらすープ・ウスターソース ぶどう酒・チキンコンソメ・からし	703	867
	じゃこナッツサラダ		ちりめん	ほうれん草・にんじん	きゅうり・とうもろこし・レモン	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ	22.4	27.1
26 (月)	豆乳プリン (小中のみ)					豆乳プリン (小中のみ)				
	コッペパン (袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン (袋入り)				
	とり肉のカレーソテー (小)	とり肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	さとう	なたね油	ぶどう酒・ウスターソース・しょうゆ みりん・チキンコンソメ・カレー粉	504	608
27 (火)	なすのミートソース焼き (中)	ぶた肉	チーズ	パセリ	なす・たまねぎ・にんにく しょうが	米粉	なたね油	トマトケチャップ・トマトピューレ ぶどう酒・ウスターソース	27.1	26.3
	フレンチサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油			
	コンソメスープ	白いんげん豆・ベーコン		にんじん	たまねぎ・大根・セロリ			がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
28 (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・さとう	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	595	710
	きびなごのカリカリフライ		きびなごカリカリフライ				なたね油			
	ナムル			小松菜・にんじん	もやし・にんにく	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	21.5	25.3
29 (木)	トック入りわかめスープ		わかめ	チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・ほししいたけ	トック	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				
	フィッシュアンドチップス	メルルーサ				皮つきフライドポテト・でんぶん	なたね油	チキンコンソメ	558	725
30 (金)	キャロットラペ	まぐろの油づけ		にんじん	きゅうり・たまねぎ	さとう	オリーブ油	りんご酢		
	ミネストローネ	ベーコン		トマト・にんじん	たまねぎ・キャベツ・ズッキーニ・セロリ		なたね油	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	21.8	27.4
	さくらんぼ				さくらんぼ					
31 (土)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			607	762
	あつあげとなすのみそいため	あつあげ・ぶた肉・みそ		にんじん・チンゲンサイ・ねぎ	たまねぎ・なす・たけのこ・しょうが・にんにく	さとう・でんぶん	なたね油・ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ・トウバンジャン		
	きゅうりとささみの香りあえ	ささみの油づけ		にんじん	きゅうり・もやし・すだち	さとう		しょうゆ	23.2	28.0
32 (日)	ももゼリー					ももゼリー				
	ガパオライス・牛乳	ぶた肉・とり肉	牛乳	パプリカ・ピーマン・パジル	たまねぎ・なす・にんにく	精白米・さとう・でんぶん	なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん・オイスターソース	632	782
	ミニトマト			ミニトマト						
33 (月)	カラフルサラダ			にんじん	きゅうり・キャベツ・とうもろこし	さとう	なたね油	りんご酢	27.8	32.8
	ヨーグルト (小中のみ)		ヨーグルト (小中のみ)							

6月学校給食栄養量 (22回平均)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
小学生 (中学年)	611	24.6	20.3	342	86	3.0	3.1	222	0.95	0.54	30	4.8	2.3
中学生	771	30.2	24.0	375	104	3.8	3.9	257	1.25	0.62	36	6.2	2.9

※都合により、献立を変更する場合があります。

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

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

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

※26日(月)コッペパン (袋入り) については、アレルゲンが異なりますので詳しい資料が必要な方は、学校へお問い合わせください。

※「ふるさとの食再発見週間」(6月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。

▼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

