



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 肉じゃが 和風ドレッシングあえ ちりめんのおまかせ	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 こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ	580	725
2 (金)	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	牛乳	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	精白米・精麦	なたね油	白ぶどう酒・チキンコンソメ ドレッシング	540	675
5 (月)	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 こんぶ	にんじん	しょうが・にんにく キャベツ・もやし・ゴーヤ	黒糖パン さとう	なたね油	しょうゆ しょうゆ・チキンコンソメ	587	770
6 (火)	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 とりめし・牛乳	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	しょうゆ しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし) しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし) しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)	623	840
7 (水)	切りほし大根の煮もの だご汁 日向夏ゼリー	てんぷら かまぼこ・油あげ	牛乳 こんぶ	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	なたね油	しょうゆ・こんぶ (だし) ごま・ごま油 日向夏ゼリー	581	684
8 (木)	麦ごはん・牛乳 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 にんじん	たまねぎ・ほししいたけ・しょうが 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	しょうゆ しょうゆ・チキンコンソメ・トウバンジャン ドレッシング	563	700
9 (金)	コッペパン・メープルシロップ・牛乳 アイントプフ キャロットラペ 紅茶ゼリー	ウインナー・レンズ豆	牛乳	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 じゃがいも	オリーブ油	がらすoup・ぶどう酒・チキンコンソメ ドレッシング	620	788
12 (月)	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	牛乳	牛乳	ねぎ 小松菜・にんじん	たまねぎ キャベツ・きゅうり	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
13 (火)	いり黒豆のたきこみごはん・牛乳 きんぴらごぼう 月桑汁	牛肉・黒豆・油あげ	牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう たまねぎ	精白米・さとう こんにゃく・さとう	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)・こんぶ (だし) しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	579	694
14 (水)	ガパオライス (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	牛乳	パプリカ・ピーマン バジル	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	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oup・しょうゆ・チキンコンソメ	629	780
15 (木)	コッペパン・牛乳 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	がらすoup・チキンコンソメ	635	823
16 (金)	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 じゃがいも こんにゃく	なたね油・ごま	しょうゆ しょうゆ・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	641	799
19 (月)	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	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	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
20 (火)	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	精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらすoup・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
21 (水)	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	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	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
22 (木)	麦ごはん・牛乳 さばのしょうが煮 ゆず香あえ ミニトマト みそ汁	さばのしょうが煮	牛乳	にんじん ミニトマト ねぎ	もやし・キャベツ・きゅうり 大根・たまねぎ	精白米・精麦	ごま	ドレッシング にぼし (だし)	599	765
23 (金)	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	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
26 (月)	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	631	782
27 (火)	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	焼きぶた	牛乳	にんじん・ねぎ にんじん	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	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ ドレッシング がらすoup・しょうゆ・チキンコンソメ	531	618
28 (水)	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	たまねぎ・エリンギ・しめじ しょうが・にんにく	たまねぎ・エリンギ・しめじ キャベツ	コッペパン	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	602	786
29 (木)	麦ごはん・味つけのり・牛乳 フィッシュアンドチップス ミネストローネ アップルパイ	牛乳・味つけのり	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ・セロリ	精白米・精麦 フライドポテト・でんぶん	なたね油	チキンコンソメ がらすoup・ぶどう酒・チキンコンソメ	701	850
30 (金)	ごはん・牛乳 ぶたキムチ ナムル 豆乳プリン	ぶた肉	牛乳	ねぎ・にんじん 小松菜・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 もやし・きゅうり・きくらげ	精白米 さとう	ごま油	しょうゆ ドレッシング	604	745

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▼



※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)	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 牛乳 ヨーグルト (中のみ)	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	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
2 (金)	肉じゃが 和風ドレッシングあえ ちりめんのおまかせ	ぶた肉	にんじん さやいんげん 小松菜・にんじん	たまねぎ もやし・きゅうり	じゃがいも こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ ドレッシング	22.3	26.5	
5 (月)	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 ひじき	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 さとう	なたね油 ごま	白ぶどう酒・チキンコンソメ ドレッシング がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	540	675
6 (火)	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 こんぶ	にんじん	しょうが・にんにく キャベツ・もやし・ゴーヤ	黒糖パン さとう	なたね油 ごま油	しょうゆ しょうゆ・チキンコンソメ	587	770
7 (水)	中華どんぶり (麦ごはん)・牛乳 ししやものからあげ もやしのサラダ	うずらたまご・ぶた肉・いか ししやも	牛乳 ししやも	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	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ ドレッシング	623	840
8 (木)	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 こんぶ	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	なたね油 ごま・ごま油	しょうゆ・こんぶ (だし) しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし) しょうゆ・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	581	684
9 (金)	麦ごはん・牛乳 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 にんじん	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・がらスープ チキンコンソメ・トウバンジャン ドレッシング	563	700
12 (月)	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	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ ドレッシング	620	788
13 (火)	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 かたくちいわし粉つき とうふ・油あげ・みそ 牛肉・黒豆・油あげ	牛乳 かたくちいわし粉つき わかめ 牛乳	ねぎ 小松菜・にんじん ねぎ にんじん	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
14 (水)	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 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) しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	579	694
15 (木)	ガバオライス (麦ごはん)・牛乳 ビーフンスープ	ぶた肉・とり肉 うずらたまご・ハム	牛乳	パプリカ・ピーマン チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・なす・にんにく たまねぎ	精白米・精麦 でんぶん・さとう	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 がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	629	780
16 (金)	コッペパン・牛乳 たちうおのからあげ グリーンサラダ コンソメスープ	牛乳 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 がらスープ・チキンコンソメ	635	823
19 (月)	麦ごはん・牛乳 ぶた肉の梅みそいため こぶきいも 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	なたね油・ごま	しょうゆ しょうゆ・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	641	799
20 (火)	ゆかりごはん (麦入り)・牛乳 こうや豆腐のうま煮 ごまあえ みかんジュース (小中のみ)	とり肉・こうや豆腐	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
21 (水)	野菜たっぷりカレーライス (麦ごはん)・牛乳 海そうサラダ 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	がらスープ・トマトケチャップ・ウスターソース カレー粉・とんかつソース・しょうゆ・チャツネ ぶどう酒・チキンコンソメ ドレッシング	619	824
22 (木)	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)	牛乳 いか・えび ベーコン	牛乳 粉チーズ	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	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
23 (金)	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	牛乳 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 たまねぎ・えだ豆 大根・たまねぎ	精白米・精麦	ごま	ドレッシング にぼし (だし)	599	765
26 (月)	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)	牛乳 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
27 (火)	コッペパン・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	牛乳 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	なたね油・ごま	しょうゆ・トウバンジャン マヨネーズ	611	783
28 (水)	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)	焼きふた こんぶ たまご	牛乳 ひじき	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 がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	531	618
29 (木)	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	牛乳 ハンバーグ	牛乳	たまねぎ・エリンギ・しめじ しょうが・にんにく ブロッコリー キャベツ	さとう	コッペパン	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	602	786
30 (金)	麦ごはん・味つけのり・牛乳 フィッシュアンドチップス ミネストローネ アップルパイ (小中のみ)	牛乳・味つけのり メルルーサ 白いんげん豆・ベーコン	牛乳・味つけのり	にんじん・トマト・パセリ	たまねぎ・セロリ	精白米・精麦 フライドポテト・でんぶん	なたね油 なたね油	チキンコンソメ がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	701	850

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)	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	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
2 (金)	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	こんにゃく・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん・にぼし(だし)	23.4	30.2
5 (月)	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	580	725
	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	さとう	ごま	ドレッシング	22.3	26.5
6 (火)	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	20.2	23.7
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	28.2	35.7
8 (木)	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	チンゲンサイ・にんじん	もやし・きゅうり	でんぶん	なたね油	ドレッシング	26.6	35.2
9 (金)	とりめし・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	ごぼう・えだ豆	精白米・さとう	なたね油	しょうゆ・こんにゃく(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)・こんにゃく(だし)	22.3	26.3
12 (月)	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	563	700
	きゅうりのサラダ	みそ		にんじん	もやし・きゅうり		ごま	チキンコンソメ・トウバンジャン	25.3	30.4
13 (火)	コッペパン・梅プルシロップ(小中のみ)・牛乳		牛乳			コッペパン			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
14 (水)	かたくちいわしのなんばんづけ		かたくちいわし粉つき	ねぎ		さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし	594	744
	小松菜のドレッシングあえ		わかめ	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
15 (木)	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	579	694
	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)・こんにゃく(だし)	22.6	26.6
16 (金)	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	たまねぎ・なす・にんにく	精白米・精麦	なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん	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	でんぶん・さとう	なたね油・ごま油	オイスターソース	29.2	35.0
19 (月)	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
20 (火)	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	26.5	32.1
21 (水)	ゆかりごはん(麦入り)・牛乳		牛乳			精白米・精麦			615	767
	こうやどうふのうま煮	とり肉・こうや豆腐		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・しいたけ	さとう	ごま	ゆかりごはんのもと	27.3	33.2
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	精白米・精麦	なたね油	がらすープ・トマトケチャップ・ウスターソース	619	824
	海そうサラダ		海そうミックス		しょうが	じゃがいも・小麦粉		カレー粉・とんかつソース・しょうゆ・チャツネ	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	粉チーズ	トマト・にんじん	たまねぎ・しめじ・にんにく	スパゲティ・さとう	なたね油	ぶどう酒・トマトケチャップ・ウスターソース	24.6	31.6
26 (月)	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		にんじん	もやし・キャベツ・きゅうり		ごま		23.2	28.7
27 (火)	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	620	772
	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
28 (水)	コッペパン(袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン(袋入り)			631	782
	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	25.9	31.5
29 (木)	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	がらすープ・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	21.2	23.9
30 (金)	ハンバーグ	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	602	786
	ゆで野菜		ブロッコリー	キャベツ	キャベツ			ウスターソース・みりん・しょうゆ	25.5	32.5

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)	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



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、郷土料理や地産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							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	1 (木)	麦ごはん・牛乳 とうふのオイスターソース煮 野菜の中華あえ かえりアーモンド	とうふ・ぶた肉	牛乳	チンゲンサイ・にんじん にんじん	たまねぎ・しいたけ・しょうが もやし・きゅうり・きくらげ	精白米・精麦 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 ドレッシング	583	731
2	2 (金)	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
5	5 (月)	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	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 こんにゃく・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
6	6 (火)	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 こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ ドレッシング ボン酢	580	725
7	7 (水)	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 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
8	8 (木)	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 にんじん・ねぎ	しょうが・にんにく キャベツ・もやし・ゴーヤ たまねぎ・しめじ	さとう 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)	587	770
9	9 (金)	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 ししゃも	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
12	12 (月)	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・こんにゃく 日向夏ゼリー (小中のみ)	なたね油 ごま・ごま油	しょうゆ・こんぶ (だし) しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし) しょうゆ・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	581	684
13	13 (火)	麦ごはん・牛乳 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 にんじん	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
14	14 (水)	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	620	788
15	15 (木)	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 かたくちいわし粉つき とうふ・油あげ・みそ 牛肉・黒豆・油あげ	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
16	16 (金)	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 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) しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	579	694
19	19 (月)	ガバオライス (麦ごはん)・牛乳 ビーフンスープ	ぶた肉・とり肉 うずらたまご・ハム	牛乳	パプリカ・ピーマン チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・なす・にんにく たまねぎ	精白米・精麦 でんぶん・さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん オイスターソース がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	629	780
20	20 (火)	コッペパン・牛乳 たちうおのからあげ グリーンサラダ コンソメスープ	牛乳 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	635	823
21	21 (水)	麦ごはん・牛乳 ぶた肉の梅みそいため こぶきいも 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 こんにゃく	なたね油・ごま	しょうゆ しょうゆ・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	641	799
22	22 (木)	ゆかりごはん (麦入り)・牛乳 こやどうふのうま煮 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
23	23 (金)	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 海そうミックス チーズ (中のみ)	牛乳	トマト・にんじん トマト・にんじん・ピーマン パプリカ	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
26	26 (月)	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
27	27 (火)	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 油あげ・みそ	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 大根・たまねぎ	精白米・精麦	ごま	にぼし (だし)	599	765
28	28 (水)	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
29	29 (木)	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	牛乳 とり肉・とりレバー粉つき ハム	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	631	782
30	30 (金)	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 たまご ヨーグルト (小中のみ)	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

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)	598	24.2	19.9	30.0%	363	93	2.7	3.0	306	0.71	0.54	27	5.7	2.3
中学生	757	30.0	24.1	28.7%	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。

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



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 きびなごのかりかりあげ 大根の香りあえ じゃがいものみそ汁		牛乳				精白米・精麦			603	754	
2 (金)	小型コッペパン・牛乳 海の幸スパゲティ カラフルサラダ ネーブルオレンジ		牛乳	トマト・にんじん ピーマン	たまねぎ・しめじ・にんにく	たまねぎ・キャベツ・とうもろこし・レモン	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 トマトパウダー・チキンコンソメ	550	733
5 (月)	牛どん(麦ごはん)・牛乳 かぼちゃのフライ 冷とうみかん	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・でんぷん			なたね油	しょうゆ・みりん けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	690	850
6 (火)	とりめし・牛乳 切りほし大根の酢のもの だご汁 わらびもち	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)	コッペパン・メープルシロップ・牛乳 アイントプフ キャロットラペ 紅茶ゼリー		牛乳	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	646	820
8 (木)	麦ごはん・牛乳 たちうおのなんばんづけ 野菜の香りあえ 月菜汁		牛乳		きゅうり・切りほし大根	精白米・精麦 さとう			なたね油	しょうゆ・一味とうがらし	661	827
9 (金)	コッペパン・チョコ大豆クリーム・牛乳 夏野菜のスープ煮 グリーンサラダ		牛乳	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	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	573	764
12 (月)	マーボー豆腐 中華あえ 小魚入りアーモンド	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	でんぷん・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 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
13 (火)	麦ごはん・牛乳 フライドチキン イタリアンサラダ スコッチブロス わさんぼんとう		牛乳		きゅうり・切りほし大根	精白米・精麦 さとう			なたね油	しょうゆ・一味とうがらし	624	775
14 (水)	コッペパン・牛乳 大豆のシチュー アーモンドサラダ チーズ		牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ	じゃがいも・小麦粉			なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ	639	819
15 (木)	ごはんな・小魚のつくだ煮・牛乳 あつあげのあま酢煮 小松菜のごまドレッシングあえ		牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ・たけのこ・にんにく	さとう・でんぷん			なたね油	しょうゆ・トマトケチャップ チキンコンソメ・トマトパウダー	597	751
16 (金)	ガパオライス(麦ごはん)・牛乳 ビーフンスープ プリン	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 でんぷん・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
19 (月)	ごはんな・ひじきのり・牛乳 こうや豆腐の煮もの ボン酢あえ みかんジュース		牛乳	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	631	781
20 (火)	カレーライス(麦ごはん)・牛乳 海そうサラダ チーズ	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・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 ドレッシング	634	786
21 (水)	麦ごはん・牛乳 さわらのみそづけ焼き 切りほし大根のふくめ煮 しそ香りあえ		牛乳		きゅうり・キャベツ・とうもろこし	精白米・精麦			なたね油	しょうゆ・みりん	573	710
22 (木)	コッペパン・牛乳 ぶた肉のトマト煮 ツナサラダ ヨーグルト		牛乳		きゅうり・もやし	コッペパン			なたね油	しょうゆ・赤じそ粉	264	313
23 (金)	ごはんな・牛乳 あつあげとなすのみそいため おかかあえ		牛乳	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ・なす・たけのこ・しめじ しょうが・にんにく	さとう・でんぷん			なたね油・ごま油	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	594	755
26 (月)	麦ごはん・しじみのつくだ煮・牛乳 じゃがいもとアスパラガスのうま煮 たくあんあえ		牛乳	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ・なす・たけのこ・しめじ しょうが・にんにく	さとう・でんぷん			なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ トウバンジャン	552	699
27 (火)	中華どんぶり(麦ごはん)・牛乳 かたくちいわしのからあげ 切りほし大根のごまあえ		牛乳	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	21.7	26.4
28 (水)	黒糖パン・牛乳 ゴーヤチャンプルー わかめのスープ シークワーサーゼリー		牛乳	もやし・キャベツ・たくあん	たまねぎ・ほししいたけ・しょうが	精白米・精麦 でんぷん			なたね油・ごま油	がらす・しょうゆ・チキンコンソメ	648	811
29 (木)	ごはんな・牛乳 ぶたキムチ ナムル ミックスナッツ(中のみ)		牛乳	きゅうり・とうもろこし・切りほし大根	さとう	さとう			ごま・ごま油	しょうゆ	24.8	30.0
30 (金)	たこ飯・牛乳 くきわかめのきんぴら うちこみ汁 野菜マフィン		牛乳	黒糖パン	しょうゆ	黒糖パン			なたね油・ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	523	683
	麦ごはん・牛乳 ぶた肉のトマト煮 ツナサラダ ヨーグルト		牛乳	にんじん	たまねぎ	じゃがいも・さとう			ごま・ごま油	がらす・しょうゆ・チキンコンソメ	21.4	27.0
	麦ごはん・牛乳 ぶた肉 ナムル ミックスナッツ(中のみ)		牛乳	にんじん	たまねぎ	じゃがいも・さとう			ごま・ごま油	がらす・しょうゆ・チキンコンソメ	21.4	27.0
	たこ飯・牛乳 くきわかめのきんぴら うちこみ汁 野菜マフィン		牛乳	にんじん	ごぼう・えだ豆・しょうが	精白米・さとう			ごま・ごま油	しょうゆ・みりん・こんぶ(だし)	610	711

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▼



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

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)
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				
	ネーブルオレンジ				ネーブルオレンジ						
2 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				603	754
	きびなごのカリカリあげ		きびなごのカリカリあげ				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
	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)			
5 (月)	ごはん・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・でんぷん	なたね油・ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ トウバンジャン		21.7	26.4
	おかかあえ	かつおぶし		小松菜	もやし			しょうゆ			
6 (火)	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
	紅茶ゼリー					紅茶ゼリー					
7 (水)	とりめし・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	ごぼう・えだ豆	精白米・さとう	なたね油	しょうゆ・こんぶ(だし)		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
	わらびもち										
8 (木)	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
	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				
9 (金)	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			
	野菜の香りあえ				きゅうり・切りほし大根			ドレッシング		21.6	25.7
	月菜汁	肉だんご		小松菜・にんじん・ねぎ	たまねぎ			しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)			
12 (月)	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		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			
13 (火)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				639	819
	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								
14 (水)	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				でんぷん・米粉	なたね油	ガーリックパウダー・オールのスパイス・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			
	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						
15 (木)	ガバオライス(麦ごはん)・牛乳	ぶた肉・とり肉	牛乳	パプリカ・バジル	たまねぎ・なす・にんにく	精白米・精麦 でんぷん・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					
16 (金)	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
	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・でんぷん	なたね油	しょうゆ・トマトケチャップ チキンコンソメ・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			
19 (月)	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
	チーズ		チーズ								
20 (火)	ごはん・ひじきのり・牛乳		牛乳・ひじきのり			精白米				631	781
	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						
21 (水)	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			
	ツナサラダ	まぐろの油づけ			きゅうり・キャベツ	さとう	オリーブ油・なたね油	りんご酢		26.1	32.1
	ヨーグルト		ヨーグルト								
22 (木)	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									
	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			
23 (金)	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・でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		690	850
	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						
26 (月)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				566	712
	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	でんぷん・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			
	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		22.9	27.2
	小魚入りアーモンド						小魚入りアーモンド				
27 (火)	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	わかめ	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
	シークワサーゼリー					シークワサーゼリー					
28 (水)	中華どんぶり(麦ごはん)・牛乳	ぶた肉・うずらたまご	牛乳	チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・ほししいたけ・しょうが	精白米・精麦・でんぷん	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			24.8	30.0
	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			
29 (木)	たご飯・牛乳	たご・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			にぼし(だし)		22.6	26.5
	野菜マフィン					野菜マフィン					
30 (金)	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			
	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 魚・肉・たまご・豆・豆腐製品	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)	ごはん・ひじきのり・牛乳 アスパラとコーンのかきあげ		牛乳・ひじきのり	アスパラガス・にんじん	とうもろこし・たまねぎ	精白米 天ぷら粉	なたね油		580	734	
	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	
	とん汁	ぶた肉・みそ		にんじん・ねぎ	ごぼう・もやし			にほし(だし)			
2 (金)	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	22.0	26.9	
	のり塩ポテト 野菜スープ		青のり			皮つきフライドポテト	なたね油	がらすープ・チキンコンソメ・しょうゆ			
5 (月)	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン			647	839	
	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	29.4	36.7	
	切りほし大根のサラダ タイビーエン		こんぶ	にんじん	きゅうり・とうもろこし・切りほし大根 もやし・きくらげ	さとう	ごま油	がらすープ・チキンコンソメ・しょうゆ			
6 (火)	いり黒豆のたきこみごはん・牛乳	牛肉・黒豆・油あげ	牛乳	にんじん		精白米・さとう	なたね油	しょうゆ	553	664	
	さぬきの細天 かんぴょうのあえもの 新玉ねぎのみそ汁		てんぷら		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
	ごはんと味噌汁		牛乳		にんじん・ねぎ	たまねぎ・キャベツ・えのきたけ		にほし(だし)			
7 (水)	ごはんと味噌汁		牛乳			精白米			590	740	
	いかのチリソース むし野菜	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	24.2	28.8	
	中華コーンスープ アーモンド入りチーズ	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			
8 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			645	814	
	ぶた肉の梅みそ煮 こふきいも	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	26.4	32.1	
	けんちん汁 コッペパン・牛乳	とうふ・油あげ		にんじん・ねぎ	ごぼう	こんにやく コッペパン		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)			
9 (金)	なすのミートソース焼き(小) とり肉のカレーソテー(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	577	853	
	ごぼうサラダ オニオンスープ			にんじん にんじん	たまねぎ ごぼう・きゅうり・とうもろこし	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	
	ごはんと牛乳		牛乳		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			
12 (月)	ごはん・牛乳 ぶた肉の角煮	ぶた肉	こんぶ			精白米			678	834	
	ゴーヤチャンプルー とうがんのスープ	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	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	27.7	33.6	
	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	パイナップルクレープ 精白米	なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ			
13 (火)	たちのおのからあげ 海そうサラダ	たちお粉つき				精白米	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ	652	786	
	ズッキーニのたまごスープ	たまご・ベーコン		にんじん	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	
	ごはん・牛乳		牛乳		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			
14 (水)	肉じゃが おかかあえ ちりめんあまぜ煮 冷とうみかん	牛肉 かつおぶし		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 じゃがいも・こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ	588	734	
	小型コッペパン・牛乳		牛乳			さとう	ごま	しょうゆ	23.1	27.8	
	なすのスパイシートマトソースパスタ イタリアンサラダ メロン	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	スバゲティ	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	
16 (金)	ごはん・牛乳 かつおの黒潮ソース	かつお				精白米			576	731	
	こんぶあえ 大根のみそ汁		塩こんぶ みそ		もやし・キャベツ・きゅうり・とうもろこし 大根・たまねぎ・えのきたけ	でんぶん・黒糖	なたね油	しょうゆ・みりん	26.9	32.5	
	ごはん・牛乳 かたくちいわしのなんばんづけ アスパラガスのあえもの ふしめん汁	かたくちいわし粉つき ハム		ねぎ アスパラガス	きゅうり・とうもろこし たまねぎ	精白米 さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし	640	801	
19 (土)	あぶたまどんぶり・牛乳 野菜とたくあんのごまあえ 2色ビーンズ みかんジュース(小中のみ)	たまご・油あげ	牛乳	にんじん・ねぎ 小松菜・にんじん	たまねぎ・ほししいたけ キャベツ・たくあん	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)	686	855	
	コッペパン・牛乳		牛乳		えだ豆	でんぶん		しょうゆ	25.9	31.2	
	ミートローフ ひじきとチーズのサラダ じゃがボールのスープ	ぶた肉・牛肉 白いんげん豆・たまご		にんじん	たまねぎ	コッペパン		しょうゆ	641	828	
21 (日)	ごはん・牛乳 チンジャオロース 野菜しゅうまい	牛肉		ピーマン・にんじん	たけのこ・たまねぎ・しょうが	精白米			625	786	
	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	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	24.7	29.7	
	ハヤシライス・牛乳 じゃこナッツサラダ 豆乳プリン(小中のみ)	牛肉	牛乳・チーズ	にんじん・トマト	たまねぎ・エリンギ・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	
23 (月)	コッペパン(袋入り)・牛乳		牛乳		きゅうり・とうもろこし・レモン	さとう	オリーブ油	しょうゆ	22.4	27.1	
	とり肉のカレーソテー(小) なすのミートソース焼き(中) フレンチサラダ コンソメスープ	とり肉		にんじん にんじん	たまねぎ なす・たまねぎ・にんにく しょうが	米粉	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	
	キムチごはん・牛乳 きびなごのカリカリフライ ナムル トック入りわかめスープ	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・大根・セロリ 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	
26 (火)	コッペパン・牛乳		牛乳		小松菜・にんじん	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	21.5	25.3	
	フィッシュアンドチップス キャロットラペ ミネストローネ さくらんぼ	メルルーサ まぐろの油づけ		にんじん	もやし・にんにく たまねぎ・ほししいたけ	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	21.8	27.4	
	ごはん・牛乳 あつあげとなすのみそいため きゅうりとささみの香りあえ ももゼリー	あつあげ・ぶた肉・みそ		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 きゅうり・もやし・すだち	精白米		しょうゆ・チキンコンソメ・トウバンジャン	607	762	
27 (水)	ごはん・牛乳 あつあげとなすのみそいため きゅうりとささみの香りあえ ももゼリー	あつあげ・ぶた肉・みそ		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 きゅうり・もやし・すだち	さとう	ごま油	しょうゆ	23.2	28.0	
	ガパオライス・牛乳 ミニトマト カラフルサラダ	ぶた肉・とり肉	牛乳	パプリカ・ピーマン・パジル ミニトマト	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	
	ヨーグルト(小中のみ)		ヨーグルト(小中のみ)		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	



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)	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。

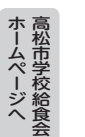
※ドレッシング、チキンコンソメは乳・卵抜きを使用しています。※米粉パンには、小麦粉とグルテン(小麦粉たんぱく質)が入っています。

※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。

▼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