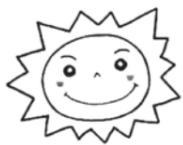




# 7月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			小学生	中学生
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロリー 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
3 (月)	たこめし(麦入り)・牛乳	たこ・油あげ	牛乳	にんじん	ごぼう・えだ豆・しょうが・ほししいたけ	精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ・こんぶ(だし)	550	743
	ごまあえ			小松菜・にんじん	キャベツ		ごま	ドレッシング		
	すいとん汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	すいとん		にぼし(だし)	24.8	32.0
	ミックスナッツ(中のみ)						ミックスナッツ(中のみ)			
4 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			628	770
	あじのなんばんづけ	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		
	夏野菜のあえもの			アスパラガス・オクラ	きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
	そうめん汁	かまぼこ・油あげ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	そうめん		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	23.8	28.6
5 (水)	セルフスラッピージョー(全粒粉パン)牛乳	ぶた肉・大豆・牛肉	牛乳	にんじん・トマト ピーマン	たまねぎ・にんにく	全粒粉パン・小麦粉	なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース ぶどう酒	604	769
	じゃがいものコンソメスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ・キャベツ・しめじ・セロリ	じゃがいも	なたね油	がらすープ・チキンコンソメ	29.5	36.7
	チーズ		チーズ							
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			599	748
6 (木)	ぶた肉のしょうが焼き	ぶた肉		にんじん	たまねぎ・しょうが	さとう	なたね油	しょうゆ・みりん		
	ゆで野菜			アスパラガス	キャベツ・きゅうり					
	ミニトマト			ミニトマト					26.4	31.9
	とうふのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	しめじ			にぼし(だし)		
7 (金)	カレーピラフ・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・グリーンピース	精白米	なたね油	ぶどう酒・ウスターソース カレー粉・チキンコンソメ	601	707
	かぼちゃのサラダ			かぼちゃ・にんじん	とうもろこし		マヨネーズ		19.7	22.8
	うずらたまごとチンゲンサイのスープ	うずらたまご・ベーコン		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ		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		
10 (月)	ビビンバ(麦ごはん)・牛乳	牛肉	牛乳	ほうれん草 にんじん・ねぎ	もやし・にんにく	精白米・精麦 さとう	ごま・ごま油	ドレッシング・しょうゆ 一味とうがらし	638	782
	もち麦のサムゲタンスープ	とり肉		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ・しょうが・にんにく	もち麦	なたね油・ごま油	がらすープ・チキンコンソメ・しょうゆ	27.4	32.3
	ヨーグルト		ヨーグルト							
11 (火)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			591	761
	とり肉のコーンフレークフライ	とり肉のコーンフレーク フライ					なたね油			
	ゆでえだ豆				えだ豆					
	トマトのスープ	ベーコン		トマト・にんじん	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	28.4	35.5
12 (水)	夏野菜カレーライス(麦ごはん)牛乳	ぶた肉	牛乳	かぼちゃ・トマト にんじん	たまねぎ・なす・とうがら・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・チャップネ ぶどう酒・チキンコンソメ	624	781
	海そうサラダ		海そうミックス		キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	21.9	26.1
	小にぼし		小にぼし							
13 (木)	とうもろこしごはん・牛乳		牛乳		とうもろこし	精白米		こんぶ(だし)	588	743
	あつあげとひじきのうま煮	あつあげ・ぶた肉	ひじき	にんじん・さやいんげん		こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)		
	しそこんぶあえ		塩こんぶ		きゅうり・キャベツ		ごま	赤じそ粉	22.8	27.5
	パイナップル				パイナップル					
14 (金)	麦ごはん しじみのつくだ煮(中のみ)・牛乳	しじみのつくだ煮 (中のみ)	牛乳			精白米・精麦			603	804
	さばのみそ煮	さばのみそ煮								
	切りほし大根のあえもの		こんぶ	オクラ・にんじん	きゅうり・切りほし大根		ごま	ドレッシング	24.5	33.4
	とうがん入りふしめん汁			にんじん・ねぎ	たまねぎ・とうがん	ふしめん		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
18 (火)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			596	755
	ラタトゥイユ	ウインナー		かぼちゃ・トマト	たまねぎ・なす・ズッキーニ にんにく	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		
	ビーンズサラダ	大豆		にんじん	キャベツ・きゅうり			ドレッシング	19.9	25.2
19 (水)	ももゼリー					ももゼリー				
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			599	747
	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	なたね油・ごま油	しょうゆ・オイスターソース		
20 (木)	ビーフン担々スープ	ぶた肉・みそ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・にんにく・しょうが	ビーフン	ごまペースト 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	22.1	26.6
	わかめごはん(麦入り)・牛乳		牛乳			精白米・精麦		わかめごはんのもと	566	716
	こうやどうふのうま煮	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		しょうゆ・けずりぶし(だし)	25.6	31.4
	きゅうりのあえもの			にんじん	きゅうり・もやし			ドレッシング		



## 夏の食生活を見直して元気にすごしましょう!

暑い夏、食欲がなくなったり、食生活が不規則になったりしがちです。

### 元気ポイント1

#### まずは早起き&朝ごはん



元気に過ごすためには、早起きをして朝ごはんをしっかり食べることが大切です。また、生活リズムを整えるためにも毎日続けましょう。

### 元気ポイント2

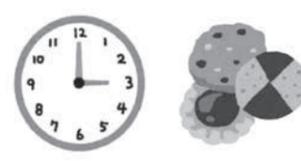
#### 上手に水分補給!



汗を多くかく夏場は上手な水分補給が必要です。冷房がきいた室内では水や麦茶で十分でしょう。一方、外遊びや運動の時には、汗をたくさんかくので、ミネラルを補給するためにスポーツドリンクが効果的でしょう。

### 元気ポイント3

#### おやつは時間と量を決めて!



間食を食べ続けていると、三度の食事が食べられなくなったり、夏バテの原因になったりしてしまいます。間食は時間と量を定め、だらだら食べ続けないようにしましょう。

#### 7月学校給食栄養量(13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)	601	24.4	20.2	377	89	3.2	3.3	258	0.76	0.54	30	5.3	2.2
中学生	759	30.0	24.2	413	111	4.6	4.3	302	0.98	0.63	36	6.8	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」(7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。

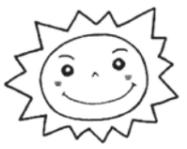




# 7月分学校給食献立表

令和5年7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)
3 (月)	たこめし(麦入り)・牛乳	たこ・油あげ	牛乳	にんじん	ごぼう・えだ豆・しょうが・ほししいたけ	精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ・こんぶ(だし)	550	743
	ごまあえ			小松菜・にんじん	キャベツ		ごま	ドレッシング		
	すいとん汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ			にぼし(だし)		
	ミックスナッツ(中のみ)						ミックスナッツ(中のみ)			
4 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			605	747
	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		
	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		
	豆乳プリン(小中のみ)						豆乳プリン(小中のみ)			
5 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			628	770
	あじのなんばんづけ	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		
	夏野菜のあえもの			アスパラガス・オクラ	きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
	そうめん汁	かまぼこ・油あげ		にんじん・ねぎ	たまねぎ			しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	七夕ゼリー							七夕ゼリー		
6 (木)	セルフスラッピージョー(全粒粉パン)牛乳	ぶた肉・大豆・牛肉	牛乳	にんじん・トマト ピーマン	たまねぎ・にんにく	全粒粉パン・小麦粉	なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース ぶどう酒	604	769
	じゃがいものコンソメスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ・キャベツ・しめじ・セロリ	じゃがいも	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ		
	チーズ(小中のみ)		チーズ(小中のみ)							
7 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			599	748
	ぶた肉のしょうが焼き	ぶた肉		にんじん	たまねぎ・しょうが	さとう	なたね油	しょうゆ・みりん		
	ゆで野菜			アスパラガス	キャベツ・きゅうり					
	ミニトマト(小中のみ)			ミニトマト(小中のみ)						
	とうふのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	しめじ			にぼし(だし)		
10 (月)	カレーピラフ・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・グリーンピース	精白米	なたね油	ぶどう酒・ウスターソース カレー粉・チキンコンソメ	601	707
	かぼちゃのサラダ			かぼちゃ・にんじん	とうもろこし		マヨネーズ			
	うずらたまごとチンゲンサイのスープ	うずらたまご・ベーコン		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ		はるさめ	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
11 (火)	ピビンバ(麦ごはん)・牛乳	牛肉	牛乳	ほうれん草 にんじん・ねぎ	もやし・にんにく	精白米・精麦 さとう	ごま・ごま油	ドレッシング・しょうゆ 一味とうがらし	638	782
	もち麦のサムゲタンスープ	とり肉		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ・しょうが・にんにく	もち麦	なたね油・ごま油	がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ		
	ヨーグルト(小中のみ)		ヨーグルト(小中のみ)							
12 (水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			591	761
	とり肉のコーンフレークフライ	とり肉のコーンフレーク フライ					なたね油			
	ゆでえだ豆				えだ豆					
	トマトのスープ	ベーコン		トマト・にんじん	たまねぎ・キャベツ・セロリ		なたね油	がらスープ・チキンコンソメ		
	チーズ(小中のみ)		チーズ(小中のみ)							
13 (木)	夏野菜カレーライス(麦ごはん)・牛乳	ぶた肉	牛乳	かぼちゃ・トマト にんじん	たまねぎ・なす・とうがら・えだ豆 にんにく・しょうが	精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらスープ・トマトケチャップ・ウスターソース カレー粉・とんかつソース・しょうゆ・チャツネ ぶどう酒・チキンコンソメ	624	781
	海そうサラダ		海そうミックス		キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
	小にぼし(小中のみ)		小にぼし(小中のみ)							
14 (金)	とうもろこしごはん・牛乳		牛乳		とうもろこし	精白米		こんぶ(だし)	588	743
	あつあげとひじきのうま煮	あつあげ・ぶた肉	ひじき	にんじん・さいいんげん		こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)		
	しそこんぶあえ		塩こんぶ		きゅうり・キャベツ		ごま	赤じそ粉		
	パイナップル(小中のみ)				パイナップル(小中のみ)					
18 (火)	麦ごはん・しじみのつくだ煮(中のみ)牛乳	しじみのつくだ煮 (中のみ)	牛乳			精白米・精麦			603	804
	さばのみそ煮	さばのみそ煮								
	切りぼし大根のあえもの		こんぶ	オクラ・にんじん	きゅうり・切りぼし大根		ごま	ドレッシング		
	とうがん入りふしめん汁			にんじん・ねぎ	たまねぎ・とうがん	ふしめん		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
19 (水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			596	755
	ラタトゥイユ	ウインナー		かぼちゃ・トマト	たまねぎ・なす・ズッキーニ にんにく	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		
	ビーンズサラダ	大豆		にんじん	キャベツ・きゅうり			ドレッシング		
	ももゼリー(小中のみ)					ももゼリー(小中のみ)				
20 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			599	747
	チンジャオオロス	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		
	ピーファン担々スープ	ぶた肉・みそ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・にんにく・しょうが	ピーファン	ごまペースト なたね油	がらスープ・しょうゆ チキンコンソメ・トウバンジャン		



## 夏の食生活を見直して元気にすごしましょう!

暑い夏、食欲がなくなったり、食生活が不規則になったりしがちです。

### 元気ポイント1

#### まずは早起き&朝ごはん



元気に過ごすためには、早起きをして朝ごはんをしっかり食べることが大切です。また、生活リズムを整えるためにも毎日続けましょう。

### 元気ポイント2

#### 上手に水分補給!



汗を多くかく夏場は上手な水分補給が必要です。冷房がきいた室内では水や麦茶で十分でしょう。一方、外遊びや運動の時には、汗をたくさんかくので、ミネラルを補給するためにスポーツドリンクが効果的でしょう。

### 元気ポイント3

#### おやつは時間と量を決めて!



間食を食べ続けていると、三度の食事が食べられなくなったり、夏バテの原因になったりしてしまいます。間食は時間と量を決め、だらだら食べ続けないようにしましょう。

### 7月学校給食栄養量(13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)	605	24.0	20.4	30.4%	373	87	3.2	3.2	254	0.74	0.53	31	5.4	2.2
中学生	759	29.5	24.2	28.7%	407	109	4.5	4.2	297	0.97	0.63	38	6.8	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」(7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。

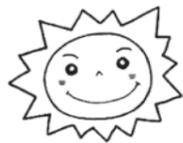




# 7月分学校給食献立表

令和5年7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)	
3 (月)	たこめし(麦入り)・牛乳	たこ・油あげ	牛乳	にんじん	ごぼう・えだ豆・しょうが・ほししいたけ	精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ・こんぶ(だし)	550	743	
	ごまあえ			小松菜・にんじん	キャベツ		ごま	ドレッシング			
	すいとん汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ			にぼし(だし)	24.8	32.0	
	ミックスナッツ(中のみ)						ミックスナッツ(中のみ)				
4 (火)	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				皮つきフライドポテト でんぷん	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	22.0	25.8
	アップルパイ(小中のみ)						アップルパイ(小中のみ)				
5 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			605	747	
	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			
	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(小中のみ)						豆乳プリン(小中のみ)				
6 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			628	770	
	あじのなんばんづけ	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			
	夏野菜のあえもの			アスパラガス・オクラ	きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	23.8	28.6	
	そうめん汁	かまぼこ・油あげ		にんじん・ねぎ	たまねぎ			しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)			
7 (金)	セルフラッピージョー(全粒粉パン) 牛乳	ぶた肉・大豆・牛肉	牛乳	にんじん・トマト ピーマン	たまねぎ・にんにく	全粒粉パン・小麦粉	なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース ぶどう酒	604	769	
	じゃがいものコンソメスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ・キャベツ・しめじ・セロリ	じゃがいも	なたね油	がらすープ・チキンコンソメ			
	チーズ(小中のみ)		チーズ(小中のみ)						29.5	36.7	
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦					
10 (月)	ぶた肉のしょうが焼き	ぶた肉		にんじん	たまねぎ・しょうが	さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	599	748	
	ゆで野菜			アスパラガス	キャベツ・きゅうり						
	ミニトマト(小中のみ)			ミニトマト(小中のみ)					26.4	31.9	
	とうふのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	しめじ			にぼし(だし)			
11 (火)	カレーピラフ・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・グリーンピース	精白米	なたね油	ぶどう酒・ウスターソース カレー粉・チキンコンソメ	601	707	
	かぼちゃのサラダ			かぼちゃ・にんじん	とうもろこし			マヨネーズ			
	うずらたまごとチンゲンサイのスープ	うずらたまご・ベーコン		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ		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	19.7	22.8
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦					
12 (水)	ビビンバ(麦ごはん)・牛乳	牛肉	牛乳	ほうれん草 にんじん・ねぎ	もやし・にんにく	精白米・精麦 さとう	ごま・ごま油	ドレッシング・しょうゆ 一味とうがらし	638	782	
	もち麦のサムゲタンスープ	とり肉		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ・しょうが・にんにく	もち麦	なたね油・ごま油	がらすープ・チキンコンソメ・しょうゆ			
	ヨーグルト(小中のみ)		ヨーグルト(小中のみ)						27.4	32.3	
	コッペパン・牛乳		牛乳				コッペパン				
13 (木)	とり肉のコーンフレイクフライ	とり肉のコーンフレイク フライ					なたね油		591	761	
	ゆでえだ豆				えだ豆						
	トマトのスープ	ベーコン		トマト・にんじん	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	28.4	35.5
	チーズ(小中のみ)		チーズ(小中のみ)								
14 (金)	夏野菜カレーライス(麦ごはん)・牛乳	ぶた肉	牛乳	かぼちゃ・トマト にんじん	たまねぎ・なす・とうがんとえだ豆 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	624	781	
	海そうサラダ		海そうミックス		キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング			
	小にぼし(小中のみ)		小にぼし(小中のみ)						21.9	26.1	
	とうもろこしごはん・牛乳		牛乳		とうもろこし		精白米				こんぶ(だし)
18 (火)	あつあげとひじきのうま煮	あつあげ・ぶた肉	ひじき	にんじん・さやいんげん		こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)	588	743	
	しそこんぶあえ		塩こんぶ		きゅうり・キャベツ		ごま	赤じそ粉			
	パイナップル(小中のみ)					パイナップル(小中のみ)			22.8	27.5	
	麦ごはん・しじみのつくだ煮(中のみ) 牛乳	しじみのつくだ煮 (中のみ)	牛乳				精白米・精麦				
19 (水)	さばのみそ煮	さばのみそ煮							603	804	
	切りぼし大根のあえもの		こんぶ	オクラ・にんじん	きゅうり・切りぼし大根		ごま	ドレッシング			
	とうがん入りふしめん汁			にんじん・ねぎ	たまねぎ・とうがん		ふしめん	しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	24.5	33.4	
	コッペパン・牛乳		牛乳				コッペパン				
20 (木)	ラタトゥイユ	ウインナー		かぼちゃ・トマト	たまねぎ・なす・ズッキーニ にんにく	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	596	755	
	ビーンズサラダ	大豆		にんじん	キャベツ・きゅうり			ドレッシング			
	ももゼリー(小中のみ)						ももゼリー(小中のみ)		19.9	25.2	

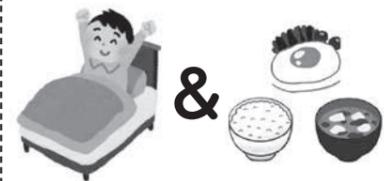


## 夏の食生活を見直して元気にすごしましょう!

暑い夏、食欲がなくなったり、食生活が不規則になったりしがちです。

### 元気ポイント1

#### まずは早起き&朝ごはん



元気に過ごすためには、早起きをして朝ごはんをしっかり食べることが大切です。また、生活リズムを整えるためにも毎日続けましょう。

### 元気ポイント2

#### 上手に水分補給!



汗を多くかく夏場は上手な水分補給が必要です。冷房がきいた室内では水や麦茶で十分でしょう。一方、外遊びや運動の時には、汗をたくさんかくので、ミネラルを補給するためにスポーツドリンクが効果的でしょう。

### 元気ポイント3

#### おやつは時間と量を決めて!



間食を食べ続けていると、三度の食事が食べられなくなったり、夏バテの原因になったりしてしまいます。間食は時間と量を決め、だんだら食べ続けられないようにしましょう。

#### 7月学校給食栄養量(13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)	613	24.0	20.9	30.6%	371	87	3.2	3.1	255	0.75	0.53	31	5.5	2.2
中学生	767	29.5	24.6	28.9%	404	108	4.6	4.1	297	0.97	0.62	37	7.0	2.7

#### ▼さらに詳しい情報はこちらから▼



※都合により、献立を変更する場合があります。

※食物アレルギー等で対応が必要な場合は、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」(7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。





# 7月分学校給食献立表

令和5年7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)
3 (月)	たこめし(麦入り)・牛乳	たこ・油あげ	牛乳	にんじん	ごぼう・えだ豆・しょうが・ほししいたけ	精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ・こんぶ(だし)	550	743
	ごまあえ			小松菜・にんじん	キャベツ		ごま	ドレッシング		
	すいとん汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ			にぼし(だし)		
	ミックスナッツ(中のみ)						ミックスナッツ(中のみ)			
4 (火)	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					
	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		
5 (水)	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				皮つきフライドポテト でんぷん	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		
	アップルパイ(小中のみ)					アップルパイ(小中のみ)				
6 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			605	747
	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		
	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		
	豆乳プリン(小中のみ)					豆乳プリン(小中のみ)				
7 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			628	770
	あじのなんばんづけ	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		
	夏野菜のあえもの			アスパラガス・オクラ	きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
	そうめん汁	かまぼこ・油あげ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	そうめん		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
10 (月)	セルフラッパージュ(全粒粉パン) 牛乳	ぶた肉・大豆・牛肉	牛乳	にんじん・トマト ピーマン	たまねぎ・にんにく	全粒粉パン・小麦粉	なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース ぶどう酒	604	769
	じゃがいものコンソメスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ・キャベツ・しめじ・セロリ	じゃがいも	なたね油	がらすープ・チキンコンソメ		
	チーズ(小中のみ)		チーズ(小中のみ)							
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
11 (火)	ぶた肉のしょうが焼き	ぶた肉		にんじん	たまねぎ・しょうが	さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	599	748
	ゆで野菜			アスパラガス	キャベツ・きゅうり					
	ミニトマト(小中のみ)			ミニトマト(小中のみ)						
	とうふのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	しめじ			にぼし(だし)		
12 (水)	カレーピラフ・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・グリーンピース	精白米	なたね油	ぶどう酒・ウスターソース カレー粉・チキンコンソメ	601	707
	かぼちゃのサラダ			かぼちゃ・にんじん	とうもろこし		マヨネーズ			
	うずらたまごとチンゲンサイのスープ	うずらたまご・ベーコン		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ	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		
	ビビンバ(麦ごはん)・牛乳	牛肉	牛乳	ほうれん草 にんじん・ねぎ	もやし・にんにく	精白米・精麦 さとう	ごま・ごま油	ドレッシング・しょうゆ 一味とうがらし		
13 (木)	もち麦のサムゲタンスープ	とり肉		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ・しょうが・にんにく	もち麦	なたね油・ごま油	がらすープ・チキンコンソメ・しょうゆ	27.4	32.3
	ヨーグルト(小中のみ)		ヨーグルト(小中のみ)							
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	とり肉のコーンフレイクフライ	とり肉のコーンフレイク フライ					なたね油	中濃ソース(小中のみ)		
14 (金)	ゆでえだ豆				えだ豆				28.4	35.5
	トマトのスープ	ベーコン		トマト・にんじん	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		
	チーズ(小中のみ)		チーズ(小中のみ)							
	夏野菜カレーライス(麦ごはん)・牛乳	ぶた肉	牛乳	かぼちゃ・トマト にんじん	たまねぎ・なす・とうがんとえだ豆 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		
18 (火)	海そうサラダ		海そうミックス		キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	21.9	26.1
	小にぼし(小中のみ)		小にぼし(小中のみ)							
	とうもろこしごはん・牛乳		牛乳		とうもろこし	精白米		こんぶ(だし)		
	あつあげとひじきのうま煮	あつあげ・ぶた肉	ひじき	にんじん・さやいんげん		こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)		
19 (水)	しそこんぶあえ		塩こんぶ		きゅうり・キャベツ		ごま	赤じそ粉	22.8	27.5
	パイナップル(小中のみ)				パイナップル(小中のみ)					
	麦ごはん・しじみのつくだ煮(中のみ) 牛乳	しじみのつくだ煮 (中のみ)	牛乳			精白米・精麦				
	さばのみそ煮	さばのみそ煮								
20 (木)	切りほし大根のあえもの		こんぶ	オクラ・にんじん	きゅうり・切りほし大根		ごま	ドレッシング	24.5	33.4
	とうがん入りふしめん汁			にんじん・ねぎ	たまねぎ・とうがん	ふしめん		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		

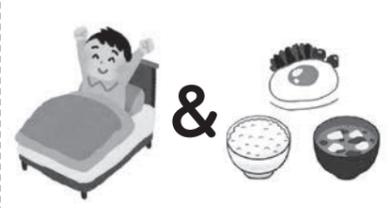


## 夏の食生活を見直して元気にすごしましょう!

暑い夏、食欲がなくなったり、食生活が不規則になったりしがちです。

### 元気ポイント1

#### まずは早起き&朝ごはん



元気に過ごすためには、早起きをして朝ごはんをしっかり食べることが大切です。また、生活リズムを整えるためにも毎日続けましょう。

### 元気ポイント2

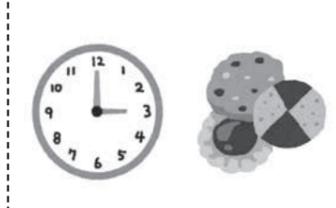
#### 上手に水分補給!



汗を多くかく夏場は上手な水分補給が必要です。冷房がきいた室内では水や麦茶で十分でしょう。一方、外遊びや運動の時には、汗をたくさんかくので、ミネラルを補給するためにスポーツドリンクが効果的でしょう。

### 元気ポイント3

#### おやつは時間と量を決めて!



間食を食べ続けていると、三度の食事が食べられなくなったり、夏バテの原因になったりしてしまいます。間食は時間と量を決め、だらだら食べ続けないようにしましょう。

### 7月学校給食栄養量(13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)	610	24.4	20.5	375	87	3.3	3.1	253	0.75	0.54	28	5.5	2.1
中学生	769	30.0	24.4	411	109	4.7	4.1	294	0.97	0.63	34	7.1	2.7

▼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  
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」(7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。

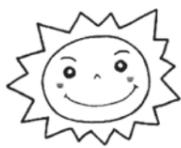




# 7月分学校給食献立表

令和5年7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)
3 (月)	コッペパン・黒豆きなこクリーム・牛乳		牛乳			コッペパン	黒豆きなこクリーム		609	770
	肉だんごとビーフンのスープ煮	肉だんご		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・たけのこ・しょうが	ビーフン		がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	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	21.1	26.7
	メロンゼリー					メロンゼリー				
4 (火)	ビビンバ (麦ごはん)・牛乳	牛肉	牛乳	ほうれん草・にんじん・ねぎ	もやし・にんにく	精白米・精麦・さとう	ごま油	しょうゆ・一味とうがらし	590	749
	わかめととうふのスープ	とうふ・ハム	わかめ	にんじん	たまねぎ	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		
	ミックスマッツ						ミックスマッツ		22.5	27.6
5 (水)	菜めし・牛乳		牛乳			精白米		菜めしごはんのもと	558	706
	じゃがいものうま煮	ぶた肉		にんじん	たまねぎ・えだ豆	じゃがいも 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		にんじん	もやし・キャベツ			しょうゆ	21.8	26.1
	ミニトマト			ミニトマト						
6 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			690	817
	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			
	ゆでとうもろこし				とうもろこし					
	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		にほし (だし)	21.6	24.9
7 (金)	全粒粉パン・牛乳		牛乳			全粒粉パン			566	739
	とり肉と野菜のチャウダー	とり肉・ベーコン	牛乳・生クリーム	にんじん・パセリ	たまねぎ・しめじ	じゃがいも・小麦粉	なたね油 バター入りマーガリン	ぶどう酒・チキンコンソメ		
	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		24.8	31.8
10 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			552	665
	えびといかととうふのチリソース煮	とうふ・えび・いか		にんじん	たまねぎ・たけのこ・えだ豆・太ねぎ ほししいたけ・にんにく・しょうが	さとう・でんぶん	なたね油・ごま油	トマトケチャップ・がらすープ・しょうゆ トマトパウダー・チキンコンソメ・トクバンジャン		
	野菜のドレッシングあえ			にんじん	もやし・きゅうり			ドレッシング	22.3	26.3
11 (火)	セルフハンバーガー・牛乳	ハンバーガー	牛乳	にんじん	キャベツ	コッペパン マーマレード	でんぶん	しょうゆ・みりん	646	838
	コーンスープ	ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・とうもろこし	コーンスターチ	なたね油	がらすープ・チキンコンソメ	26.8	33.8
	チーズ		チーズ							
12 (水)	夏野菜カレー (麦ごはん)・牛乳	ぶた肉	牛乳	かぼちゃ・ピーマン トマト	たまねぎ・なす・えだ豆 とうもろこし・にんにく	精白米・精麦 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	659	812
	かみかみサラダ	するめ		にんじん	れんこん・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	22.3	26.5
	小魚入りアーモンド						小魚入りアーモンド			
13 (木)	ごはん・小魚のつくだ煮 (小のみ)	しじみのつくだ煮 (小のみ)	牛乳 小魚のつくだ煮(小のみ)			精白米			560	689
	しじみのつくだ煮 (中のみ)・牛乳									
	こうやとうふの煮もの	とり肉・こうやとうふ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・ほししいたけ	さとう		しょうゆ・けずりぶし (だし)	28.6	32.9
14 (金)	いそ香あえ		味つけのり		キャベツ・もやし			しょうゆ		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			544	684
	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・えだ豆 しょうが・にんにく・ほししいたけ	さとう・でんぶん	なたね油・ごま油	しょうゆ・がらすープ・トマトケチャップ チキンコンソメ・トマトパウダー・トクバンジャン	21.7	26.1
18 (火)	中華サラダ			にんじん	もやし・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			707	865
	いわしのかば焼き風	いわし粉つき			しょうが	さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん		
	切りほし大根の煮もの	油あげ	こんぶ	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		
19 (水)	しそ香りあえ			にんじん	もやし・きゅうり			しょうゆ・赤じそ粉	23.5	28.2
	みかんジュース				みかんジュース					
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			601	781
	カレービーンズ	ぶた肉・大豆・ベーコン		にんじん	たまねぎ・えだ豆	じゃがいも・さとう	なたね油	ぶどう酒・しょうゆ・チキンコンソメ・カレー粉		
20 (木)	カラフルサラダ			アスパラガス・にんじん	キャベツ・とうもろこし・レモン	さとう	なたね油		25.6	31.9
	ヨーグルト		ヨーグルト							
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			529	673
おほかあえ	じゃがいものそぼろ煮	ぶた肉・牛肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも・こんにゃく さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ	19.6	23.5
	おほかあえ	かつおぶし		小松菜	もやし			しょうゆ		

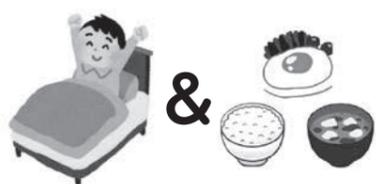


## 夏の食生活を見直して元気にすごしましょう!

暑い夏、食欲がなくなったり、食生活が不規則になったりしがちです。

### 元気ポイント1

#### まずは早起き&朝ごはん



元気に過ごすためには、早起きをして朝ごはんをしっかり食べることが大切です。また、生活リズムを整えるためにも毎日続けましょう。

### 元気ポイント2

#### 上手に水分補給!



汗を多くかく夏場は上手な水分補給が必要です。冷房がきいた室内では水や麦茶で十分でしょう。一方、外遊びや運動の時には、汗をたくさんかくので、ミネラルを補給するためにスポーツドリンクが効果的でしょう。

### 元気ポイント3

#### おやつは時間と量を決めて!



間食を食べ続けていると、三度の食事が食べられなくなったり、夏バテの原因になったりしてしまいます。間食は時間と量を定め、だらだら食べ続けないようにしましょう。

### 7月学校給食栄養量 (13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)	618	23.8	19.7	28.7%	354	92	3.5	3.1	230	0.79	0.57	30	5.9	1.9
中学生	806	29.8	23.7	26.5%	385	114	4.7	3.9	266	1.08	0.69	36	7.8	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」(7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。

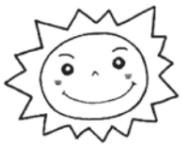




# 7月分学校給食献立表

令和5年7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)
3 (月)	ビビンバ(麦ごはん)・牛乳	牛肉	牛乳	ほうれん草・にんじん・ねぎ	もやし・にんにく	精白米・精麦・さとう	ごま油	しょうゆ・一味とうがらし	590	749
	わかめとうふのスープ ミックスナッツ	とうふ・ハム	わかめ	にんじん	たまねぎ	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	22.5	27.6
4 (火)	コッペパン・黒豆きなこクリーム・牛乳		牛乳			コッペパン	黒豆きなこクリーム		609	770
	肉だんごとビーフンのスープ煮 にんじんサラダ メロンゼリー	肉だんご まぐろの油つけ		チンゲンサイ・にんじん にんじん	たまねぎ・たけのこ・しょうが きゅうり	ビーフン		がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ ドレッシング	21.1	26.7
5 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			544	684
	マーボーどうふ 中華サラダ	とうふ・ぶた肉・みそ		にんじん	たまねぎ・たけのこ・えだ豆 ほししいたけ・にんにく・ほししいたけ	さとう・でんぶん	なたね油・ごま油	しょうゆ・がらすープ・トマトケチャップ チキンコンソメ・トマトパウダー・トウバンジャン	21.7	26.1
6 (木)	全粒粉パン・牛乳		牛乳			全粒粉パン			566	739
	とり肉と野菜のチャウダー 夏みかんサラダ	とり肉・ベーコン	牛乳・生クリーム	にんじん・パセリ	たまねぎ・しめじ キャベツ・きゅうり・夏みかん	じゃがいも・小麦粉	なたね油 バター入りマーガリン	ぶどう酒・チキンコンソメ	24.8	31.8
7 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			690	817
	きびなごのかりかりあげ ゆでとうもろこし ふしめん汁 七夕ゼリー		きびなごのかりかりあげ		とうもろこし		なたね油		21.6	24.9
10 (月)	セルフハンバーガー・牛乳	ハンバーグ	牛乳	にんじん	キャベツ	コッペパン マーマレード	でんぶん	しょうゆ・みりん	646	838
	コーンスープ チーズ	ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・とうもろこし	コーンスターチ	なたね油	がらすープ・チキンコンソメ	26.8	33.8
11 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			552	665
	えびといかととうふのチリソース煮 野菜のドレッシングあえ パイナップル	とうふ・えび・いか		にんじん	たまねぎ・たけのこ・えだ豆・太ねぎ ほししいたけ・にんにく・しょうが	さとう・でんぶん	なたね油・ごま油	トマトケチャップ・がらすープ・しょうゆ トマトパウダー・チキンコンソメ・トウバンジャン	22.3	26.3
12 (水)	ごはん・小魚のつくだ煮(小のみ) しじみのつくだ煮(中のみ)・牛乳	しじみのつくだ煮(小のみ)	牛乳 小魚のつくだ煮(小のみ)			精白米			560	689
	こうやどうふの煮もの いそ香あえ	とり肉・こうやどうふ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・ほししいたけ キャベツ・もやし	さとう		しょうゆ・けずりぶし(だし)	28.6	32.9
13 (木)	夏野菜カレー(麦ごはん)・牛乳	ぶた肉	牛乳	かぼちゃ・ピーマン トマト	たまねぎ・なす・えだ豆 とうもろこし・にんにく	精白米・精麦 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	659	812
	かみかみサラダ 小魚入りアーモンド	するめ		にんじん	れんこん・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	22.3	26.5
14 (金)	菜めし・牛乳		牛乳			精白米		菜めしごはんのもと	558	706
	じゃがいものうま煮 おひたし ミニトマト	ぶた肉		にんじん	たまねぎ・えだ豆	じゃがいも こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ	21.8	26.1
18 (火)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			601	781
	カレービーンズ カラフルサラダ ヨーグルト	ぶた肉・大豆・ベーコン		にんじん	たまねぎ・えだ豆 アスパラガス・にんじん	じゃがいも・さとう キャベツ・とうもろこし・レモン	なたね油	ぶどう酒・しょうゆ・チキンコンソメ・カレー粉	25.6	31.9
19 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			707	865
	いわしのかば焼き風 切りぼし大根の煮もの しそ香りあえ みかんジュース	いわし粉つき 油あげ	こんぶ	にんじん・さやいんげん にんじん	しょうが 切りぼし大根・ほししいたけ もやし・きゅうり	さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん しょうゆ・みりん しょうゆ・赤じそ粉	23.5	28.2
20 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			561	702
	ぶた肉のしょうが焼き けんちん汁	ぶた肉		にんじん・ねぎ	たまねぎ・エリンギ・しょうが・にんにく ごぼう	さとう	なたね油	しょうゆ・みりん しょうゆ・みりん けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	24.2	29.2



## 夏の食生活を見直して元気にすごしましょう!

暑い夏、食欲がなくなったり、食生活が不規則になったりしがちです。

### 元気ポイント1

#### まずは早起き&朝ごはん



元気に過ごすためには、早起きをして朝ごはんをしっかり食べることが大切です。また、生活リズムを整えるためにも毎日続けましょう。

### 元気ポイント2

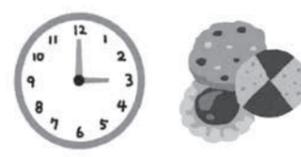
#### 上手に水分補給!



汗を多くかく夏場は上手な水分補給が必要です。冷房がきいた室内では水や麦茶で十分でしょう。一方、外遊びや運動の時には、汗をたくさんかくので、ミネラルを補給するためにスポーツドリンクが効果的でしょう。

### 元気ポイント3

#### おやつは時間と量を決めて!



間食を食べ続けていると、三度の食事が食べられなくなったり、夏バテの原因になったりしてしまいます。間食は時間と量を定め、だらだら食べ続けないようにしましょう。

### 7月学校給食栄養量(13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)	621	24.1	20.1	29.1%	353	93	3.4	3.1	221	0.75	0.57	28	5.5	2.0
中学生	808	30.2	24.2	27.0%	385	115	4.6	4.0	254	1.02	0.69	34	7.3	2.7

▼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。

※「ふるさとの食再発見週間」(7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。

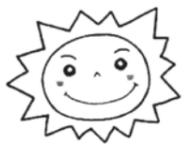
※高松市の学校給食調理場で働いてみませんか?興味がある方は、高松市教育委員会保健体育課学校給食運営係(087-811-6300)までお問い合わせください。





# 7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・豆制品	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			
3 (月)	たこめし・牛乳	たこ	牛乳	にんじん	ごぼう・グリーンピース・しょうが	精白米・さとう	なたね油	しょうゆ・こんぶ(だし)	614	739
	はものからあげ	はも粉つき					なたね油			
	むしえだ豆				えだ豆				31.4	37.4
	うちこみ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	大根・しいたけ	うどん		にぼし(だし)		
4 (火)	スタミナどんぶり・牛乳	ぶた肉・みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ・にら	たまねぎ・たけのこ・エリンギ にんにく・しょうが	精白米・さとう でんぶん	ごま油	しょうゆ・オイスターソース チキンコンソメ・トウバンジャン	630	786
	トマトサラダ	まぐろの油づけ		トマト	きゅうり・もやし・えだ豆・とうもろこし	さとう	なたね油	しょうゆ		
	ゴーヤチップス				ゴーヤ	でんぶん	なたね油	カレー粉	23.9	28.7
	日向夏ゼリー(小中のみ)					日向夏ゼリー(小中のみ)				
5 (水)	全粒粉パン・牛乳		牛乳			全粒粉パン			602	845
	ハンバーグ	ハンバーグ				さとう		トマトケチャップ・とんかつソース・ぶどう酒		
	むしとうもろこし				とうもろこし					
	夏野菜のミネストローネ スライスチーズ(中のみ)	ベーコン		トマト・かぼちゃ	たまねぎ・なす・ズッキーニ・えだ豆		なたね油	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	26.9	38.6
6 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				
	サーモンのメープルグリル	さけ				メープルシロップ	マヨネーズ	マスタード・ぶどう酒・しょうゆ	662	827
	チョップドサラダ	ささみの油づけ		にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし・レモン	さとう	なたね油			
	アイントプフ	ウインナー・ベーコン		にんじん	たまねぎ・ズッキーニ・セロリ・にんにく	じゃがいも	オリーブ油	ぶどう酒・チキンコンソメ	28.7	34.5
7 (金)	お茶豆	お茶豆								
	とうもろこしとえだ豆のごはん・牛乳		牛乳	にんじん	とうもろこし・えだ豆	精白米		こんぶ(だし)	506	598
	ささかまぼこ	ささかまぼこ								
	短ざくサラダ			オクラ・にんじん	大根・きゅうり	さとう	ごま	りんご酢		
10 (月)	七タ汁	油あげ・かまぼこ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	そうめん		しょうゆ・けずりふし(だし)・こんぶ(だし)	17.4	21.5
	七タゼリー(小中のみ)					七タゼリー(小中のみ)				
	ビビンバ・牛乳	牛肉	牛乳	ほうれん草 にんじん・ねぎ	もやし・にんにく	精白米・さとう	ごま・なたね油 ごま油	しょうゆ・一味とうがらし	604	763
	もち麦のサムゲタンスープ	とり肉		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ・しょうが にんにく	もち麦	なたね油・ごま油	がらすープ・チキンコンソメ しょうゆ	24.4	29.4
11 (火)	コッペパン・手作りももジャム・牛乳		牛乳		もも・レモン	コッペパン・さとう			580	755
	ラタトゥイユ	ウインナー		かぼちゃ・トマト	たまねぎ・なす・ズッキーニ にんにく	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	19.5	24.8
	じゃがいものコンソメスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ・えきたけ・セロリ	じゃがいも	なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	わかめごはん・牛乳		牛乳			精白米		わかめごはんのもと	561	757
12 (水)	あじフライ	あじ開きフライ					なたね油			
	ごまあえ			小松菜・にんじん	キャベツ	さとう	ごま・なたね油	しょうゆ		
	とうがん入りかきたま汁	たまご		にんじん・ねぎ	たまねぎ・とうがん・ほししいたけ	でんぶん		しょうゆ・けずりふし(だし)・こんぶ(だし)	21.4	28.7
	チーズ(中のみ)		チーズ(中のみ)							
13 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				
	ぶた肉のしょうが焼き	ぶた肉			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	610	762
	ちりめんあえ		ちりめん	小松菜・にんじん	もやし	さとう		しょうゆ・ポン酢		
	とうふのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ			にぼし(だし)	29.0	35.1
14 (金)	さつまいもチップス					さつまいもチップス				
	夏野菜カレーライス・牛乳	ぶた肉	牛乳	かぼちゃ・トマト にんじん・ピーマン	たまねぎ・なす・とうがん にんにく・しょうが	精白米・じゃがいも 小麦粉	なたね油	がらすープ・トマトケチャップ・ウスターソース カレー粉・とんかつソース・しょうゆ・チャツネ ぶどう酒・チキンコンソメ	606	767
	海そうサラダ		海そうミックス		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油・ごま油・ごま	しょうゆ	18.8	22.4
	ミニトマト(小中のみ)			ミニトマト(小中のみ)						
18 (火)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			624	808
	とりのからあげ	とり肉			しょうが	米粉・でんぶん	なたね油	しょうゆ		
	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		28.3	35.8
	かぼちゃのスープ	ベーコン	牛乳・生クリーム	かぼちゃ・パセリ	たまねぎ		なたね油	がらすープ・チキンコンソメ		
19 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			624	787
	たこ焼き風天ぷら	たこ・たまご・かつおぶし	青のり	ねぎ	キャベツ・しょうが	小麦粉	なたね油	中濃ソース		
	大豆とひじきのうま煮	牛肉・大豆・油あげ	ひじき	にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	23.9	28.8
	にんじんのあえもの	まぐろの油づけ		にんじん	きゅうり・たまねぎ	さとう	なたね油	りんご酢		
20 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				
	マーボー豆腐	ぶた肉・とうふ みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・たけのこ・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	619	772
	冷やし中華風サラダ	ハム		にんじん	もやし・きゅうり	中華めん・さとう	ごま油	しょうゆ・からし	26.7	31.6
	ヨーグルト		ヨーグルト							



## 夏の食生活を見直して元気にすごしましょう!

暑い夏、食欲がなくなったり、食生活が不規則になったりしがちです。

### 元気ポイント1

#### まずは早起き&朝ごはん



元気に過ごすためには、早起きをして朝ごはんをしっかり食べることが大切です。また、生活リズムを整えるためにも毎日続けましょう。

### 元気ポイント2

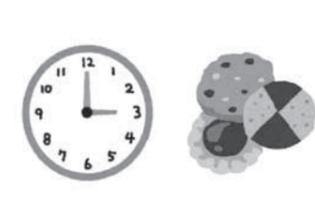
#### 上手に水分補給!



汗を多くかく夏場は上手な水分補給が必要です。冷房がきいた室内では水や麦茶で十分でしょう。一方、外遊びや運動の時には、汗をたくさんかくので、ミネラルを補給するためにスポーツドリンクが効果的でしょう。

### 元気ポイント3

#### おやつは時間と量を決めて!



間食を食べ続けていると、三度の食事が食べられなくなったり、夏バテの原因になったりしてしまいます。間食は時間と量を決め、だらだら食べ続けないようにしましょう。

#### 7月学校給食栄養量(13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)	603	24.6	19.4	28.9%	322	87	3.1	2.9	219	0.89	0.53	23	4.7	2.3
中学生	767	30.6	23.4	27.4%	374	106	4.2	3.8	262	1.16	0.62	30	6.0	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。  
 ※「ふるさとの食再発見週間」(7月11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。