



5月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			小学生	中学生
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 (木)	二色どんぶり (麦ごはん)・牛乳	とり肉・ぶた肉	牛乳	小松菜・にんじん	たまねぎ・キャベツ・もやし しょうが	精白米・精麦 さとう・でんぷん	なたね油・ごま	しょうゆ	595	740
	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)	27.2	33.3
	あま夏みかん				あま夏みかん					
2 (金)	きなこ茶あげパン・牛乳	青大豆きなこ	牛乳	茶		コッペパン・さとう	なたね油		606	787
	肉だんごのスープ	肉だんご		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ・しょうが	はるさめ	なたね油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	23.7	29.4
	ひじきとチーズのサラダ	まぐろの油づけ	チーズ・ひじき	にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	なたね油	しょうゆ		
7 (水)	えんどうごはん・牛乳		牛乳		グリーンピース	精白米		こんぶ (だし)	543	685
	ぶた肉とごぼうの煮もの	ぶた肉・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 でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん	21.9	26.5
	香りあえ	ハム		小松菜・にんじん	大根・すだち	さとう		しょうゆ		
8 (木)	ハヤシライス (麦ごはん)・牛乳	牛肉	牛乳・チーズ	にんじん・トマト	たまねぎ・エリンギ・グリーンピース にんにく	精白米・精麦・じゃがいも 小麦粉・さとう	なたね油・バター	トマトピューレ・がらスープ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ・からし	589	734
	グリーンサラダ			アスパラガス	きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油		18.8	22.5
	山菜ごはん・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳	にんじん	山菜ミックス	精白米・さとう	なたね油	しょうゆ	592	689
9 (金)	ごまあえ			小松菜・にんじん	キャベツ	さとう	ごま	しょうゆ		
	とん汁	ぶた肉・麦みそ		にんじん・ねぎ	ごぼう・もやし	さつまいも・こんにゃく		にぼし (だし)	24.2	27.9
	ヨーグルト		ヨーグルト							
12 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			580	756
	はものエスカベッシュ	はも粉つき		にんじん・パプリカ	たまねぎ・レモン	さとう	なたね油	しょうゆ		
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー					29.3	36.9
13 (火)	ミネストローネ	白いんげん豆・ベーコン		トマト・にんじん	たまねぎ・キャベツ・セロリ		なたね油	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ		
	チキンライス (麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳		たまねぎ・エリンギ・えだ豆	精白米・精麦	なたね油	トマトケチャップ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ	634	719
	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		
14 (水)	マカロニスープ	ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ	マカロニ	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ	20.3	23.1
	野菜マフィン					野菜マフィン				
	みそラーメン・牛乳	ぶた肉・みそ	牛乳	にんじん・ねぎ	キャベツ・もやし・たけのこ にんにく	中華めん・さとう でんぷん	ごま油	がらスープ・しょうゆ チキンコンソメ・トウバンジャン	597	748
15 (木)	さつまいものはちみつあえ					さつまいも はちみつ・さとう	なたね油	しょうゆ	23.6	29.3
	ミニトマト			ミニトマト						
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			594	742
16 (金)	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・しょうが・ほししいたけ	さとう・でんぷん	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		
	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	28.0	34.0
	かえりアーモンド		小にぼし			さとう	アーモンド	しょうゆ・みりん		
19 (月)	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			637	831
	金時豆のカレー煮	金時豆・とり肉・ウインナー		にんじん・パセリ	たまねぎ	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	31.2	39.7
	野菜とまぐろのソテー	まぐろの油づけ		小松菜・にんじん	もやし・エリンギ		なたね油	しょうゆ		
20 (火)	中華風たきごみごはん・牛乳	焼きぶた	牛乳	にんじん・ねぎ	たけのこ・えだ豆	精白米・もち米・さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ	584	727
	スナックえんどうのサラダ				キャベツ・スナックえんどう きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
	うずらたまご入り中華スープ	うずらたまご・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	21.7	28.0
21 (水)	チーズ (中のみ)		チーズ (中のみ)							
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			568	705
	魚のごまみそソースかけ	赤魚・みそ			しょうが	でんぷん・さとう	なたね油・ごま	トマトケチャップ・ガーリックパウダー		
22 (木)	切りばし大根のあえもの			にんじん	きゅうり・切りばし大根			ドレッシング	22.4	27.1
	わかたけ汁		わかめ	ねぎ	たまねぎ・たけのこ・えのきたけ			しょうゆ・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)		
	食パン (袋入り)・牛乳		牛乳			食パン (袋入り)			598	747
23 (金)	スパゲティナポリタン	ウインナー ベーコン	粉チーズ	にんじん・ピーマン	たまねぎ・エリンギ・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	22.7	27.9
	イタリアンサラダ			ブロッコリー・パプリカ	キャベツ・とうもろこし			ドレッシング		
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			579	730
26 (月)	こうやどうふのたまごとじ	とり肉・たまご 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)	29.0	35.2
	ごまドレッシングあえ			チンゲンサイ・にんじん	もやし・きゅうり		ごま	ドレッシング		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			565	705
27 (火)	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	26.6	32.1
	そら豆の塩ゆで				そら豆					
	新たまねぎのみそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・キャベツ・えのきたけ			にぼし (だし)		
28 (水)	カレーピラフ (麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・えだ豆	精白米・精麦	なたね油	ぶどう酒・カレー粉 ウスターソース・チキンコンソメ	559	742
	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		
	チャウダー	白いんげん豆・ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・コーンスターチ	なたね油・バター	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	20.7	26.6
29 (木)	ミックスマツ (中のみ)						ミックスマツ (中のみ)			
	親子どんぶり (麦ごはん)・牛乳	たまご・とり肉	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	精白米・精麦 さとう・でんぷん		しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)	593	739
	かんぴょうのあえもの		こんぶ	にんじん	きゅうり・かんぴょう			ドレッシング	25.6	30.8
30 (金)	お茶ビーンズ	大豆・青大豆きなこ		茶		さとう・でんぷん	なたね油			
	セルフスラッピージョー・牛乳	ぶた肉・大豆・牛肉	牛乳	にんじん・トマト・ピーマン	たまねぎ・にんにく	コッペパン・小麦粉	なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース・ぶどう酒	580	768
	野菜のスープ煮	ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ・セロリ	じゃがいも	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ	25.3	32.9
29 (木)	チーズ		チーズ							
	キムチごはん (麦入り)・牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん	はくさいキムチ・えだ豆・しょうが	精白米・精麦・さとう	ごま油・ごま	しょうゆ・チキンコンソメ	615	707
	もやしのナムル			小松菜・にんじん	もやし・きゅうり			ドレッシング		
30 (金)	トック入りわかめスープ	ハム	わかめ	ねぎ	たまねぎ		なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	19.0	21.7
	豆乳プリン					豆乳プリン				
	麦ごはんしじみのつくだ煮・牛乳	しじみのつくだ煮	牛乳			精白米・精麦			573	717
30 (金)	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	20.7	24.9
	大根のあえもの		くきわかめ	にんじん	大根・きゅうり		ごま	ドレッシング		

5月学校給食栄養量 (20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)	588	24.1	18.6	349	83	3.0	2.9	223	0.74	0.52	27	6.2	2.2
中学生	737	29.5	22.3	387	101	4.0	3.7	262	0.95	0.61	33	7.9	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。

※21日(水)食パン (袋入り) については、アレルゲンが異なりますので詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。

※「ふるさとの食再発見週間」(5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。

※精白米は香川県産のお米に強化米を混ぜ、ビタミンB1、B2を強化しています。また、鉄分摂取の観点から鉄強化米を加えて炊くことがあります。



A 太田小・三溪小・仏生山小・中央小



5月分学校給食献立表

日 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)	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	精白米・精麦	なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ	587	695
	ウインナーと野菜のスープ煮	ウインナー・白いんげん豆		にんじん・パセリ	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		
	ツナサラダ	まぐろの油づけ		ブロッコリー	きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油		23.1	27.0
2 (金)	二色どんぶり(麦ごはん)・牛乳	とり肉・ぶた肉	牛乳	小松菜・にんじん	たまねぎ・キャベツ・もやし しょうが	精白米・精麦 さとう・でんぶ	なたね油・ごま	しょうゆ	595	740
	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)	27.2	33.3
	あま夏みかん(小中のみ)				あま夏みかん(小中のみ)					
7 (水)	きなこ茶あげパン・牛乳	青大豆きなこ	牛乳	茶		コッペパン・さとう	なたね油		606	787
	肉だんごのスープ	肉だんご		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ・しょうが	はるさめ	なたね油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	23.7	29.4
	ひじきとチーズのサラダ	まぐろの油づけ	チーズ・ひじき	にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	なたね油	しょうゆ		
8 (木)	えんどうごはん・牛乳		牛乳		グリーンピース	精白米		こんぶ(だし)	543	685
	ぶた肉とごぼうの煮もの	ぶた肉・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 でんぶ	なたね油	しょうゆ・みりん	21.9	26.5
	香りあえ	ハム		小松菜・にんじん	大根・すだち	さとう		しょうゆ		
9 (金)	ハヤシライス(麦ごはん)・牛乳	牛肉	牛乳・チーズ	にんじん・トマト	たまねぎ・エリンギ・グリーンピース にんにく	精白米・精麦・じゃがいも 小麦粉・さとう	なたね油・バター	トマトピューレ・がらスープ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ・からし	589	734
	グリーンサラダ			アスパラガス	きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油		18.8	22.5
	山菜ごはん・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳	にんじん	山菜ミックス	精白米・さとう	なたね油	しょうゆ	592	689
12 (月)	ごまあえ			小松菜・にんじん	キャベツ	さとう	ごま	しょうゆ		
	とん汁	ぶた肉・麦みそ		にんじん・ねぎ	ごぼう・もやし	さつまいも・こんにゃく		にぼし(だし)	24.2	27.9
	ヨーグルト(小中のみ)		ヨーグルト(小中のみ)							
13 (火)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			580	756
	はものエスカベッシュ	はも粉つき		にんじん・パプリカ	たまねぎ・レモン	さとう	なたね油	しょうゆ		
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー					29.3	36.9
14 (水)	チキンライス(麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳		たまねぎ・エリンギ・えだ豆	精白米・精麦	なたね油	トマトケチャップ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ	634	719
	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		
	マカロニスープ	ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ	マカロニ	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ	20.3	23.1
15 (木)	野菜マフィン(小中のみ)					野菜マフィン(小中のみ)				
	みそラーメン・牛乳	ぶた肉・みそ	牛乳	にんじん・ねぎ	キャベツ・もやし・たけのこ にんにく	中華めん・さとう でんぶ	ごま油	がらスープ・しょうゆ チキンコンソメ・トウバンジャン	597	748
	さつまいものはちみつあえ					さつまいも はちみつ・さとう	なたね油	しょうゆ	23.6	29.3
16 (金)	ミニトマト(小中のみ)			ミニトマト(小中のみ)						
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			594	742
	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・しょうが・ほししいたけ	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・チキンコンソメ		
19 (月)	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	28.0	34.0
	かえりアーモンド(小中のみ)		小にぼし(小中のみ)			さとう(小中のみ)	アーモンド(小中のみ)	しょうゆ(小中のみ)・みりん(小中のみ)		
	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			637	831
20 (火)	金時豆のカレー煮	金時豆・とり肉・ウインナー		にんじん・パセリ	たまねぎ	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	31.2	39.7
	野菜とまぐろのソテー	まぐろの油づけ		小松菜・にんじん	もやし・エリンギ		なたね油	しょうゆ		
	中華風たきごみごはん・牛乳	焼きぶた	牛乳	にんじん・ねぎ	たけのこ・えだ豆	精白米・もち米・さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ	584	727
21 (水)	スナックえんどうのサラダ				キャベツ・スナックえんどう きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
	うずらたまご入り中華スープ	うずらたまご・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	21.7	28.0
	チーズ(中のみ)		チーズ(中のみ)							
22 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			568	705
	魚のごまみそソースかけ	赤魚・みそ			しょうが	でんぶ・さとう	なたね油・ごま	トマトケチャップ・ガーリックパウダー		
	切りばし大根のあえもの			にんじん	きゅうり・切りばし大根			ドレッシング	22.4	27.1
23 (金)	わかたけ汁		わかめ	ねぎ	たまねぎ・たけのこ・えのきたけ			しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			575	765
	スパゲティナポリタン	ウインナー ベーコン	粉チーズ	にんじん・ピーマン	たまねぎ・エリンギ・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	22.0	28.5
24 (土)	イタリアンサラダ			ブロッコリー・パプリカ	キャベツ・とうもろこし			ドレッシング		
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			579	730
	こうやどうふのたまごとじ	とり肉・たまご 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)	29.0	35.2
26 (日)	ごまドレッシングあえ			チンゲンサイ・にんじん	もやし・きゅうり		ごま	ドレッシング		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			565	705
	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	26.6	32.1
27 (月)	そら豆の塩ゆで				そら豆					
	新たまねぎのみそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・キャベツ・えのきたけ			にぼし(だし)		
	カレーピラフ(麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・えだ豆	精白米・精麦	なたね油	ぶどう酒・カレー粉 ウスターソース・チキンコンソメ	559	742
28 (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		
	チャウダー	白いんげん豆・ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・コンスターチ	なたね油・バター	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	20.7	26.6
	ミックスマツ(中のみ)						ミックスマツ(中のみ)			
29 (水)	親子どんぶり(麦ごはん)・牛乳	たまご・とり肉	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	精白米・精麦 さとう・でんぶ		しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)	593	739
	かんぴょうのあえもの		こんぶ	にんじん	きゅうり・かんぴょう			ドレッシング	25.6	30.8
	お茶ビーンズ	大豆・青大豆きなこ		茶		さとう・でんぶ	なたね油			
30 (木)	セルフスラッピージョー・牛乳	ぶた肉・大豆・牛肉	牛乳	にんじん・トマト・ピーマン	たまねぎ・にんにく	コッペパン・小麦粉	なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース・ぶどう酒	580	768
	野菜のスープ煮	ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ・セロリ	じゃがいも	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ	25.3	32.9
	チーズ(小中のみ)		チーズ(小中のみ)							
31 (金)	キムチごはん(麦入り)・牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん	はくさいキムチ・えだ豆・しょうが	精白米・精麦・さとう	ごま油・ごま	しょうゆ・チキンコンソメ	615	707
	もやしのナムル			小松菜・にんじん	もやし・きゅうり			ドレッシング		
	トック入りわかめスープ	ハム	わかめ	ねぎ	たまねぎ	トック	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	19.0	21.7
豆乳プリン(小中のみ)					豆乳プリン(小中のみ)					

5月学校給食栄養量(20回平均)

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄分 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
小学生(中学年)	589	24.2	18.9	348	82	2.8	2.9	224	0.79	0.53	27	5.9	2.3
中学生	736	29.6	22.6	386	101	3.7	3.7	264	1.01	0.62	33	7.7	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」(5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。

※精白米は香川県産のお米に強化米を混ぜ、ビタミンB1、B2を強化しています。また、鉄分摂取の観点から鉄強化米を加えて炊くことがあります。





5月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			小学生	中学生
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロリー 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			685	838
	さごしのみそだれかけ	さごし・みそ				でんぷん・さとう	なたね油	みりん・しょうゆ		
	たけのことふきの土佐煮	油あげ・かつおぶし		にんじん	たけのこ・ふき	さとう		しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)		
	小松菜のごまドレッシングあえ			小松菜・にんじん	もやし	さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ		
2 (金)	かしわもち(小中のみ)					かしわもち(小中のみ)			25.4	30.5
	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	精白米・精麦	なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ		
	ウインナーと野菜のスープ煮	ウインナー・白いんげん豆		にんじん・パセリ	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		
	ツナサラダ	まぐろの油づけ		ブロッコリー	きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油			
7 (水)	二色どんぶり(麦ごはん)・牛乳	とり肉・ふた肉	牛乳	小松菜・にんじん	たまねぎ・キャベツ・もやし しょうが	精白米・精麦 さとう・でんぷん	なたね油・ごま	しょうゆ	595	740
	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)		
	あま夏みかん(小中のみ)				あま夏みかん(小中のみ)					
	きなこ茶あげパン・牛乳	青大豆きなこ	牛乳	茶		コッペパン・さとう	なたね油			
8 (木)	肉だんごのスープ	肉だんご		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ・しょうが	はるさめ	なたね油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	606	787
	ひじきとチーズのサラダ	まぐろの油づけ	チーズ・ひじき	にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	なたね油	しょうゆ		
	えんどうごはん・牛乳		牛乳		グリーンピース	精白米		こんぶ(だし)		
	ぶた肉とごぼうの煮もの	ぶた肉・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 でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん		
9 (金)	香りあえ	ハム		小松菜・にんじん	大根・すだち	さとう		しょうゆ	21.9	26.5
	ハヤシライス(麦ごはん)・牛乳	牛肉	牛乳・チーズ	にんじん・トマト	たまねぎ・エリンギ・グリーンピース にんにく	精白米・精麦・じゃがいも 小麦粉・さとう	なたね油・バター	トマトピューレ・がらスープ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ・からし		
	グリーンサラダ			アスパラガス	きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油			
	山菜ごはん・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳	にんじん	山菜ミックス	精白米・さとう	なたね油	しょうゆ		
12 (月)	ごまあえ			小松菜・にんじん	キャベツ	さとう	ごま	しょうゆ	592	689
	とん汁	ぶた肉・麦みそ		にんじん・ねぎ	ごぼう・もやし	さつまいも・こんにゃく		にぼし(だし)		
	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				
13 (火)	はものエスカベッシュ	はも粉つき		にんじん・パプリカ	たまねぎ・レモン	さとう	なたね油	しょうゆ	580	756
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー						
	ミネストローネ	白いんげん豆・ベーコン		トマト・にんじん	たまねぎ・キャベツ・セロリ		なたね油	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ		
	チキンライス(麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳		たまねぎ・エリンギ・えだ豆	精白米・精麦	なたね油	トマトケチャップ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ		
14 (水)	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	634	719
	マカロニスープ	ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ	マカロニ	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ		
	野菜マフィン(小中のみ)					野菜マフィン(小中のみ)				
	みそラーメン・牛乳	ぶた肉・みそ	牛乳	にんじん・ねぎ	キャベツ・もやし・たけのこ にんにく	中華めん・さとう でんぷん	ごま油	がらスープ・しょうゆ チキンコンソメ・トウバンジャン		
15 (木)	さつまいものはちみつあえ					さつまいも はちみつ・さとう	なたね油	しょうゆ	23.6	29.3
	ミニトマト(小中のみ)			ミニトマト(小中のみ)						
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
	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・しょうが・ほししいたけ	さとう・でんぷん	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		
16 (金)	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	28.0	34.0
	かえりアーモンド(小中のみ)		小にぼし(小中のみ)			さとう(小中のみ)	アーモンド(小中のみ)	しょうゆ(小中のみ)・みりん(小中のみ)		
	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン				
	金時豆のカレー煮	金時豆・とり肉・ウインナー		にんじん・パセリ	たまねぎ	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		
19 (月)	野菜とまぐろのソテー	まぐろの油づけ		小松菜・にんじん	もやし・エリンギ		なたね油	しょうゆ	31.2	39.7
	中華風たきごみごはん・牛乳	焼きふた	牛乳	にんじん・ねぎ	たけのこ・えだ豆	精白米・もち米・さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ		
	スナッフえんどうのサラダ				キャベツ・スナッフえんどう きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
	うずらたまご入り中華スープ	うずらたまご・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		
20 (火)	チーズ(中のみ)		チーズ(中のみ)						21.7	28.0
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
	魚のごまみそソースかけ	赤魚・みそ			しょうが	でんぷん・さとう	なたね油・ごま	トマトケチャップ・ガーリックパウダー		
	切りぼし大根のあえもの			にんじん	きゅうり・切りぼし大根			ドレッシング		
21 (水)	わかたけ汁	わかめ		ねぎ	たまねぎ・たけのこ・えのきたけ			しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	22.4	27.1
	食パン(袋入り)・牛乳		牛乳			食パン(袋入り)				
	スパゲティナポリタン	ウインナー ベーコン	粉チーズ	にんじん・ピーマン	たまねぎ・エリンギ・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		
	イタリアンサラダ			ブロッコリー・パプリカ	キャベツ・とうもろこし			ドレッシング		
22 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			579	730
	こやどうふのたまごとじ	とり肉・たまご こやどうふ		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)		
	ごまドレッシングあえ			チンゲンサイ・にんじん	もやし・きゅうり		ごま	ドレッシング		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
23 (金)	あじのなばんづけ	あじ粉つき		ねぎ		さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし	565	705
	そら豆の塩ゆで				そら豆					
	新たまねぎのみそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・キャベツ・えのきたけ			にぼし(だし)		
	カレーピラフ(麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・えだ豆	精白米・精麦	なたね油	ぶどう酒・カレー粉 ウスターソース・チキンコンソメ		
26 (月)	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	559	742
	チャウダー	白いんげん豆・ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・コーンスターチ	なたね油・バター	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ		
	ミックスナッツ(中のみ)						ミックスナッツ(中のみ)			
	親子どんぶり(麦ごはん)・牛乳	たまご・とり肉	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	精白米・精麦 さとう・でんぷん		しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)		
27 (火)	かんぴょうのあえもの		こんぶ	にんじん	きゅうり・かんぴょう			ドレッシング	25.6	30.8
	お茶ピーンズ	大豆・青大豆きなこ		茶		さとう・でんぷん	なたね油			
	セルフスラッピージョー・牛乳	ぶた肉・大豆・牛肉	牛乳	にんじん・トマト・ピーマン	たまねぎ・にんにく	コッペパン・小麦粉	なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース・ぶどう酒		
	野菜のスープ煮	ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ・セロリ	じゃがいも	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ		
28 (水)	チーズ(小中のみ)		チーズ(小中のみ)						25.3	32.9

5月学校給食栄養量(20回平均)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
小学生(中学年)	593	24.5	19.1	350	83	2.7	2.9	228	0.73	0.53	27	5.9	2.2
中学生	741	30.0	22.9	388	102	3.6	3.7	268	0.94	0.61	33	7.6	2.7

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



高松市学校給食会



給食献立について

※都合により、献立を変更する場合があります。

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

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

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

※23日(金)食パン(袋入り)については、アレルゲンが異なりますので詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。

※「ふるさとの食再発見週間」(5月16日)には、郷土料理や地場産物を多く使用した献立を取り入れており、かがわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせしています。

※精白米は香川県産のお米に強化米を混ぜ、ビタミンB1、B2を強化しています。また、鉄分摂取の観点から鉄強化米を加えて炊くことがあります。



5月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			小学生	中学生
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロリー 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 (木)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			650	842
	ポークチャップ	ぶた肉			たまねぎ	さとう	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・みりん・しょうゆ		
	花野菜のサラダ			ブロッコリー・にんじん	カリフラワー	さとう	なたね油		27.5	34.5
2 (金)	コーンクリームスープ	ベーコン・白いんげん豆	牛乳・生クリーム	パセリ	とうもろこし・たまねぎ	じゃがいも	なたね油	がらすープ・チキンコンソメ		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			685	838
	さごしのみそだれかけ	さごし・みそ				でんぶん・さとう	なたね油	みりん・しょうゆ		
	たけのことふきの土佐煮	油あげ・かつおぶし		にんじん	たけのこ・ふき	さとう		しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)		
7 (水)	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	精白米・精麦	なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ	587	695
	ウインナーと野菜のスープ煮	ウインナー・白いんげん豆		にんじん・パセリ	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		
	ツナサラダ	まぐろの油づけ		ブロッコリー	きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油		23.1	27.0
8 (木)	二色どんぶり(麦ごはん)・牛乳	とり肉・ぶた肉	牛乳	小松菜・にんじん	たまねぎ・キャベツ・もやし しょうが	精白米・精麦 さとう・でんぶん	なたね油・ごま	しょうゆ	595	740
	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)		
	あま夏みかん(小中のみ)				あま夏みかん(小中のみ)				27.2	33.3
9 (金)	きなこ茶あげパン・牛乳	青大豆きなこ	牛乳	茶		コッペパン・さとう	なたね油		606	787
	肉だんごのスープ	肉だんご		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ・しょうが	はるさめ	なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	ひじきとチーズのサラダ	まぐろの油づけ	チーズ・ひじき	にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	なたね油	しょうゆ	23.7	29.4
12 (月)	えんどうごはん・牛乳		牛乳			グリーンピース	精白米	こんぶ(だし)		
	ぶた肉とごぼうの煮もの	ぶた肉・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 でんぶん	なたね油	しょうゆ・みりん	543	685
	香りあえ	ハム		小松菜・にんじん	大根・すだち	さとう		しょうゆ	21.9	26.5
13 (火)	ハヤシライス(麦ごはん)・牛乳	牛肉	牛乳・チーズ	にんじん・トマト	たまねぎ・エリンギ・グリーンピース にんにく	精白米・精麦・じゃがいも 小麦粉・さとう	なたね油・バター	トマトピューレ・がらすープ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ・からし	589	734
	グリーンサラダ			アスパラガス	きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油		18.8	22.5
14 (水)	山菜ごはん・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳	にんじん	山菜ミックス	精白米・さとう	なたね油	しょうゆ	592	689
	ごまあえ			小松菜・にんじん	キャベツ	さとう	ごま	しょうゆ		
	とん汁	ぶた肉・麦みそ		にんじん・ねぎ	ごぼう・もやし	さつまいも・こんにゃく		にぼし(だし)	24.2	27.9
15 (木)	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			580	756
	はものエスカベッシュ	はも粉つき		にんじん・パプリカ	たまねぎ・レモン	さとう	なたね油	しょうゆ		
16 (金)	ゆでブロッコリー			ブロッコリー					29.3	36.9
	ミネストローネ	白いんげん豆・ベーコン		トマト・にんじん	たまねぎ・キャベツ・セロリ		なたね油	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ		
	チキンライス(麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳		たまねぎ・エリンギ・えだ豆	精白米・精麦	なたね油	トマトケチャップ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ	634	719
19 (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		
	マカロニスープ	ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ	マカロニ	なたね油	がらすープ・チキンコンソメ	20.3	23.1
	野菜マフィン(小中のみ)					野菜マフィン(小中のみ)				
20 (火)	みそラーメン・牛乳	ぶた肉・みそ	牛乳	にんじん・ねぎ	キャベツ・もやし・たけのこ にんにく	中華めん・さとう でんぶん	ごま油	がらすープ・しょうゆ チキンコンソメ・トウバンジャン	597	748
	さつまいものはちみつあえ					さつまいも はちみつ・さとう	なたね油	しょうゆ		
	ミニトマト(小中のみ)			ミニトマト(小中のみ)					23.6	29.3
21 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			594	742
	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・しょうが・ほししいたけ	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		
	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	28.0	34.0
22 (木)	かえりアーモンド(小中のみ)		小にぼし(小中のみ)			さとう(小中のみ)	アーモンド(小中のみ)	しょうゆ(小中のみ)・みりん(小中のみ)		
	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			637	831
	金時豆のカレー煮	金時豆・とり肉・ウインナー		にんじん・パセリ	たまねぎ	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	31.2	39.7
23 (金)	野菜とまぐろのソテー	まぐろの油づけ		小松菜・にんじん	もやし・エリンギ		なたね油	しょうゆ		
	中華風たきごみごはん・牛乳	焼きぶた	牛乳	にんじん・ねぎ	たけのこ・えだ豆	精白米・もち米・さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ	584	727
	スナックえんどうのサラダ				キャベツ・スナックえんどう きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
26 (月)	うずらたまご入り中華スープ	うずらたまご・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	21.7	28.0
	チーズ(中のみ)		チーズ(中のみ)							
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			568	705
27 (火)	魚のごまみそソースかけ	赤魚・みそ			しょうが	でんぶん・さとう	なたね油・ごま	トマトケチャップ・ガーリックパウダー		
	切りぼし大根のあえもの			にんじん	きゅうり・切りぼし大根			ドレッシング	22.4	27.1
	わかたけ汁		わかめ	ねぎ	たまねぎ・たけのこ・えのきたけ			しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
28 (水)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			575	765
	スパゲティナポリタン	ウインナー ベーコン	粉チーズ	にんじん・ピーマン	たまねぎ・エリンギ・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	22.0	28.5
	イタリアンサラダ			ブロッコリー・パプリカ	キャベツ・とうもろこし			ドレッシング		
29 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			579	730
	こうやどうふのたまごとじ	とり肉・たまご 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)		
	ごまドレッシングあえ			チンゲンサイ・にんじん	もやし・きゅうり		ごま	ドレッシング	29.0	35.2
30 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			565	705
	あじのなばんづけ	あじ粉つき		ねぎ		さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし		
	そら豆の塩づけ				そら豆				26.6	32.1
29 (木)	新たまねぎのみそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・キャベツ・えのきたけ			にぼし(だし)		
	カレーピラフ(麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・えだ豆	精白米・精麦	なたね油	ぶどう酒・カレー粉 ウスターソース・チキンコンソメ	559	742
	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		
30 (金)	チャウダー	白いんげん豆・ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・コーンスターチ	なたね油・バター	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	20.7	26.6
	ミックスマックス(中のみ)							ミックスマックス(中のみ)		
	親子どんぶり(麦ごはん)・牛乳	たまご・とり肉	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	精白米・精麦 さとう・でんぶん		しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)	593	739
30 (金)	かんぴょうのあえもの		こんぶ	にんじん	きゅうり・かんぴょう			ドレッシング	25.6	30.8
	お茶ビーンズ	大豆・青大豆きなこ		茶		さとう・でんぶん	なたね油			

5月学校給食栄養量(20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)	596	24.6	19.1	350	83	2.7	2.9	222	0.75	0.54	27	5.9	2.2
中学生	746	30.1	22.9	387	102	3.6	3.7	260	0.97	0.63	34	7.6	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」(5月19日)には、郷土料理や地場産物を多く使用した献立を取り入れており、かがわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせしています。

※精白米は香川県産のお米に強化米を混ぜ、ビタミンB1、B2を強化しています。また、鉄分摂取の観点から鉄強化米を加えて炊くことがあります。

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



5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)	全粒粉パン・いちごジャム・牛乳		牛乳			全粒粉パン・いちごジャム			563	720
	とり肉のカチャトーラ	とり肉・大豆		トマト・にんじん パセリ	たまねぎ・エリンギ・にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油・バター	トマトケチャップ・おとう酒・ウスターソース チキンコンソメ・トマトパウダー	25.1	32.0
	カラフルサラダ			アスパラガス	きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
2 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			599	745
	小さいわしの三ばい		小さいわし粉つき	ねぎ		さとう・でんぶ	なたね油	しょうゆ・一味とうがらし	21.5	25.5
	アーモンドあえ			にんじん	もやし・キャベツ	さとう	アーモンド	しょうゆ		
7 (水)	とうふのみそ汁	とうふ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ			けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	麦ごはん・味つけのり・牛乳		牛乳・味つけのり			精白米・精麦			564	701
	あつあげとたけのこの煮もの おかかあえ	ぶた肉・あつあげ かつおぶし		にんじん	たけのこ・ごぼう・しめじ・えだ豆・しょうが もやし・キャベツ	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ・こんぶ(だし)・けずりぶし(だし) しょうゆ	25.4	30.2
8 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			597	737
	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・きくらげ	でんぶ・さとう	なたね油・ごま油	トマトケチャップ・しょうゆ・がらスープ チキンコンソメ・トマトパウダー・トウバンジャン	24.1	28.2
	小松菜のごまドレッシングあえ ヨーグルト		ヨーグルト	小松菜	もやし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ		
9 (金)	きなこ茶あげパン・牛乳	青大豆きなこ	牛乳	茶		コッペパン・さとう	なたね油		605	748
	春大根のスープ煮	とり肉・ベーコン		にんじん	たまねぎ・大根・キャベツ・セロリ		なたね油	がらスープ・おとう酒・チキンコンソメ	24.0	29.2
	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			ドレッシング		
12 (月)	ひじきごはん・牛乳	牛肉・油あげ	ひじき・牛乳	にんじん	えだ豆	精白米・こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	533	725
	切りばし大根のあえもの ふしめん汁			にんじん	きゅうり・とうもろこし・切りばし大根 たまねぎ	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	20.2	26.1
	ミックスマツツ(中のみ)							ミックスマツツ(中のみ)		
13 (火)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			536	700
	肉だんごのトマト煮	肉だんご・ひよこ豆		トマト・パセリ	たまねぎ・にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油・バター	トマトケチャップ・おとう酒 ウスターソース・チキンコンソメ	20.9	26.4
	キャベツとスナップえんどうのサラダ				キャベツ・きゅうり・スナップえんどう とうもろこし・レモン	さとう	オリーブ油			
14 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			618	783
	さごしのお茶あげ	さごし		茶		でんぶ・米粉	なたね油		25.8	32.6
	ゆかりあえ			にんじん	きゅうり・もやし			しょうゆ・赤じそ粉		
15 (木)	新たまねぎのみそ汁	油あげ・みそ	わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ			にぼし(だし)		
	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			632	816
	ひじきスパゲティ	まぐろの油づけ・ベーコン	ひじき	にんじん・パジル	たまねぎ・エリンギ	スパゲティ	なたね油・バター	しょうゆ・おとう酒	24.6	30.9
16 (金)	かみかみサラダ	するめ			きゅうり・ごぼう・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ		
	プリン					プリン				
	えんどうごはん・牛乳		牛乳		グリーンピース	精白米		こんぶ(だし)	569	715
19 (月)	こうやどうふと山菜の煮もの たくあんのごまあえ	とり肉・こうやどうふ		にんじん	たまねぎ・山菜ミックス・ふき・ほしいたけ もやし・キャベツ・たくあん	さとう	なたね油 ごま	しょうゆ・こんぶ(だし) しょうゆ	27.0	32.9
	あま夏みかん				あま夏みかん					
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			561	712
20 (火)	八宝菜	ぶた肉・うずらたまご なると		にんじん	たまねぎ・キャベツ・たけのこ きくらげ・しょうが	でんぶ	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ	22.6	27.0
	中華サラダ				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			630	793
21 (水)	あつあげとチンゲン菜のみそいため	あつあげ・ぶた肉 みそ		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ・たけのこ・ほしいたけ にんにく・しょうが	さとう・でんぶ	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ トウバンジャン	26.8	33.0
	切りばし大根のごまあえ			にんじん	きゅうり・とうもろこし・切りばし大根	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ		
	納豆	納豆								
22 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			547	692
	いわしの梅煮	いわし梅煮							24.7	30.2
	ミニトマト			ミニトマト						
23 (金)	とりちゃんこ汁	とり肉・油あげ		にんじん	キャベツ・しめじ・しょうが・にんにく		ごま油	しょうゆ・がらスープ		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			651	817
	カレースープ煮	ぶた肉 ミックスビーンズ・大豆			たまねぎ・エリンギ	じゃがいも・小麦粉 さとう	なたね油・バター	おとう酒・しょうゆ・カレー粉 チキンコンソメ	24.0	29.9
26 (月)	にんじんサラダ	まぐろの油づけ		にんじん・さやいんげん				ドレッシング		
	豆乳プリンタルト					豆乳プリンタルト				
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦		ふりかけ	576	717
27 (火)	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	25.3	30.6
	いろいろ野菜のいため物	とうふ・ぶた肉		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・たけのこ・しょうが	でんぶ	なたね油	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			586	762
28 (水)	クラムチャウダー	ベーコン・あさり	牛乳・生クリーム	にんじん・パセリ	たまねぎ・しめじ・えだ豆・セロリ	じゃがいも・小麦粉	バター・なたね油	おとう酒・チキンコンソメ	22.9	28.7
	ビーンズサラダ	ミックスビーンズ まぐろの油づけ		にんじん	きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			573	713
29 (木)	ちめの野菜あんかけ	クロダイ		ピーマン・にんじん	たまねぎ・しょうが	でんぶ・米粉・さとう	なたね油	しょうゆ	16.9	19.8
	いそ香あえ		味つけのり	にんじん	もやし・キャベツ			しょうゆ		
	じゃがいものみそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ		じゃがいも		にぼし(だし)		
30 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			542	727
	じゃがいものそぼろ煮	ぶた肉		にんじん	たまねぎ・えだ豆	じゃがいも・こんにやく さとう・でんぶ	なたね油	しょうゆ	19.4	25.9
	春大根のごまドレッシングあえ			にんじん	大根・きゅうり	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ		
29 (木)	小魚入りアーモンド(中のみ)		小魚入りアーモンド(中のみ)							
	焼き肉ピラフ・牛乳	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・えだ豆・しょうが・にんにく	精白米・さとう	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ	610	698
	ナムル			にんじん	もやし・きゅうり	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	21.6	25.2
30 (金)	サムゲタン風スープ	とり肉		にんじん	たまねぎ・太ねぎ・ほしいたけ しょうが・にんにく		なたね油・ごま油	がらスープ・チキンコンソメ しょうゆ		
	クリーム大福					クリーム大福				
	カレーライス(麦ごはん)・牛乳	ぶた肉	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・おとう酒 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	608	751
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	20.3	23.7	
チーズ		チーズ								

5月学校給食栄養量(20回平均)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩	
	kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g	
小学生(中学年)	585	23.2	19.0	29.2%	349	88	3.3	3.0	210	0.74	0.54	21	5.8	2.0
中学生	739	28.4	22.7	27.6%	383	109	4.2	3.7	241	0.97	0.63	26	7.5	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、アレルゲンのない「塩・こしょう・酢・酒・ローリエ」は記載していません。

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

※「ふるさとの食再発見週間」(5月27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。

※精白米は香川県産のお米に強化米を混ぜ、ビタミンB1、B2を強化しています。また、鉄分摂取の観点から鉄強化米を加えて炊くことがあります。



5月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			小学生	中学生
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロリー 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			599	745
	小さいわしの三ばい		小さいわし粉つき	ねぎ		さとう・でんぷん	なたね油	しょうゆ・一味とうがらし		
	アーモンドあえ			にんじん	もやし・キャベツ	さとう	アーモンド	しょうゆ	21.5	25.5
	とうふのみそ汁	とうふ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ			けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
2 (金)	全粒粉パン・いちごジャム・牛乳		牛乳			全粒粉パン・いちごジャム			563	720
	とり肉のカチャトーラ	とり肉・大豆		トマト・にんじん パセリ	たまねぎ・エリンギ・にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油・バター	トマトケチャップ・おとう酒・ウスターソース チキンコンソメ・トマトパウダー	25.1	32.0
	カラフルサラダ			アスパラガス	きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
7 (水)	ひじきごはん・牛乳	牛肉・油あげ	ひじき・牛乳	にんじん	えだ豆	精白米・こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	533	725
	切りばし大根のあえもの			にんじん	きゅうり・とうもろこし・切りばし大根	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ		
	ふしめん汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	ふしめん		けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	20.2	26.1
	ミックスマッツ(中のみ)						ミックスマッツ(中のみ)			
8 (木)	きなこ茶あげパン・牛乳	青大豆きなこ	牛乳	茶		コッペパン・さとう	なたね油		605	748
	春大根のスープ煮	とり肉・ベーコン		にんじん	たまねぎ・大根・キャベツ・セロリ		なたね油	がらすープ・おとう酒・チキンコンソメ	24.0	29.2
	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			ドレッシング		
9 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			597	737
	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・きくらげ	でんぷん・さとう	なたね油・ごま油	トマトケチャップ・しょうゆ・がらすープ チキンコンソメ・トマトパウダー・トウバンジャン	24.1	28.2
	小松菜のごまドレッシングあえ ヨーグルト		ヨーグルト	小松菜	もやし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ		
12 (月)	麦ごはん・味つけのり・牛乳		牛乳・味つけのり			精白米・精麦			564	701
	あつあげとたけのこの煮もの おかがあえ	ぶた肉・あつあげ		にんじん	たけのこ・ごぼう・しめじ・えだ豆・しょうが	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ・こんぶ(だし)・けずりぶし(だし)	25.4	30.2
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			618	783
13 (火)	さごしのお茶あげ	さごし		茶		でんぷん・米粉	なたね油			
	ゆかりあえ			にんじん	きゅうり・もやし			しょうゆ・赤じそ粉	25.8	32.6
	新たまねぎのみそ汁	油あげ・みそ	わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ			にぼし(だし)		
14 (水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			536	700
	肉だんごのトマト煮 キャベツとスナップえんどうのサラダ	肉だんご・ひよこ豆		トマト・パセリ	たまねぎ・にんにく キャベツ・きゅうり・スナップえんどう とうもろこし・レモン	じゃがいも・さとう さとう	なたね油・バター オリーブ油	トマトケチャップ・おとう酒 ウスターソース・チキンコンソメ	20.9	26.4
15 (木)	えんどうごはん・牛乳		牛乳		グリーンピース	精白米		こんぶ(だし)	569	715
	こうやどうふと山菜の煮もの たくあんのごまあえ	とり肉・こうやどうふ		にんじん	たまねぎ・山菜ミックス・ふき・ほししいたけ	さとう	なたね油	しょうゆ・こんぶ(だし)	27.0	32.9
	あま夏みかん			にんじん	もやし・キャベツ・たくあん		ごま	しょうゆ		
	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			632	816
16 (金)	ひじきスパゲティ	まぐろの油づけ・ベーコン	ひじき	にんじん・パジル	たまねぎ・エリンギ	スパゲティ	なたね油・バター	しょうゆ・おとう酒	24.6	30.9
	かみかみサラダ	するめ			きゅうり・ごぼう・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ		
	プリン					プリン				
19 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			651	817
	カレースープ煮	ぶた肉 ミックスビーンズ・大豆			たまねぎ・エリンギ	じゃがいも・小麦粉 さとう	なたね油・バター	おとう酒・しょうゆ・カレー粉 チキンコンソメ	24.0	29.9
	にんじんサラダ 豆乳プリンタルト	まぐろの油づけ		にんじん・さやいんげん				ドレッシング		
20 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			547	692
	いわしの梅煮	いわし梅煮							24.7	30.2
	ミニトマト とりちゃんこ汁	とり肉・油あげ		ミニトマト	にんじん	キャベツ・しめじ・しょうが・にんにく	ごま油	しょうゆ・がらすープ		
21 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			630	793
	あつあげとチンゲン菜のみそいため	あつあげ・ぶた肉 みそ		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ にんにく・しょうが	さとう・でんぷん	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ トウバンジャン	26.8	33.0
	切りばし大根のごまあえ 納豆		納豆	にんじん	きゅうり・とうもろこし・切りばし大根	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ		
22 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			561	712
	八宝菜	ぶた肉・うずらたまご なると		にんじん	たまねぎ・キャベツ・たけのこ きくらげ・しょうが	でんぷん	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ	22.6	27.0
	中華サラダ				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		
23 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			542	727
	じゃがいものそぼろ煮	ぶた肉		にんじん	たまねぎ・えだ豆	じゃがいも・こんにやく さとう・でんぷん	なたね油	しょうゆ	19.4	25.9
	春大根のごまドレッシングあえ 小魚入りアーモンド(中のみ)		小魚入りアーモンド(中のみ)	にんじん	大根・きゅうり	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ		
26 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			573	713
	ちめの野菜あんかけ	クロダイ		ピーマン・にんじん	たまねぎ・しょうが	でんぷん・米粉・さとう	なたね油	しょうゆ	16.9	19.8
	いそ香あえ		味つけのり	にんじん	もやし・キャベツ			しょうゆ		
27 (火)	じゃがいものみそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ		じゃがいも		にぼし(だし)		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			586	762
	クラムチャウダー ビーンズサラダ	ベーコン・あさり	牛乳・生クリーム	にんじん・パセリ	たまねぎ・しめじ・えだ豆・セロリ	じゃがいも・小麦粉 さとう	バター・なたね油	おとう酒・チキンコンソメ	22.9	28.7
28 (水)	麦ごはん・牛乳・野菜ふりかけ		牛乳			精白米・精麦		ふりかけ	576	717
	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	25.3	30.6
	いろどり野菜のいため物	とうふ・ぶた肉		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・たけのこ・しょうが	でんぷん	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ		
29 (木)	カレーライス(麦ごはん)・牛乳	ぶた肉	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・おとう酒 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	608	751
	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	20.3	23.7
	チーズ		チーズ							
30 (金)	焼き肉ピラフ・牛乳	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・えだ豆・しょうが・にんにく	精白米・さとう	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ	610	698
	ナムル			にんじん	もやし・きゅうり	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	21.6	25.2
	サムゲタン風スープ クリーム大福	とり肉		にんじん	たまねぎ・太ねぎ・ほししいたけ しょうが・にんにく		なたね油・ごま油	がらすープ・チキンコンソメ しょうゆ		

5月学校給食栄養量(20回平均)

	エネルギー	たんぱく質	脂質		カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	kcal	g	g	脂肪エネルギー比	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
小学生(中学年)	585	23.2	19.0	29.2%	349	88	3.3	3.0	210	0.74	0.54	21	5.8	2.0
中学生	739	28.4	22.7	27.6%	383	109	4.2	3.7	241	0.97	0.63	26	7.5	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。

※「ふるさとのお食再発見週間」(5月26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。

※精白米は香川県産のお米に強化米を混ぜ、ビタミンB1、B2を強化しています。また、鉄分摂取の観点から鉄強化米を加えて炊くことがあります。



5月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			小学生	中学生
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロリー 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			626	793
	春野菜のクリームシチュー	とり肉	牛乳	にんじん・アスパラガス	たまねぎ・キャベツ・たけのこ	じゃがいも・小麦粉	なたね油・バター	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ		
	チョップドサラダ	まぐろの油づけ		にんじん	キャベツ・きゅうり・セロリ・レモン	さとう	なたね油		23.9	28.8
	いりごとアーモンドのオリーブがらめ		かえり				アーモンド・オリーブ油			
2 (金)	きなこ茶あげパン(幼・小)	青大豆きなこ		茶		コッペパン・さとう	なたね油		646	771
	コッペパン・手作りいちごジャム(中)				いちご・レモン	コッペパン・さとう				
	牛乳		牛乳							
	肉だんごのスープ	肉だんご		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・たけのこ・しいたけ・しょうが	はるさめ	なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
7 (水)	ひじきとチーズのサラダ	ささみ油づけ	チーズ・ひじき	にんじん	キャベツ・きゅうり・レモン	さとう	なたね油	しょうゆ	23.3	27.3
	かしわもち(小中のみ)							かしわもち(小中のみ)		
	食パン(袋入り)・牛乳		牛乳			食パン(袋入り)			625	785
	ペンネナポリタン	ウインナー ベーコン	粉チーズ	にんじん・ピーマン	たまねぎ・エリンギ・にんにく	ペンネ	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		
8 (木)	イタリアンサラダ			にんじん	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		21.9	27.0
	フルーツポンチ				もも・パイナップル・みかん	カクテルゼリー・さとう		ぶどう酒		
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			609	786
	さごしの西京焼き	さごし・みそ								
9 (金)	たけのことふきの土佐煮	油あげ・かつおぶし		にんじん	たけのこ・ふき	さとう	ごま油	しょうゆ・みりん	26.0	33.5
	ふしめん汁	かまぼこ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	ふしめん		しょうゆ・けずりぶし(だし)		
	えんどうごはん・牛乳		牛乳		グリーンピース	精白米		こんぶ(だし)	547	693
	ぶた肉と野菜のしょうがいため	ぶた肉		にんじん	たまねぎ・キャベツ・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	23.3	28.3
12 (月)	香りあえ			小松菜・にんじん	もやし・きゅうり・すだち	さとう		しょうゆ		
	コッペパン・手作りいちごジャム(小)				いちご・レモン	コッペパン・さとう			560	780
	きなこ茶あげパン(中)	青大豆きなこ		茶		コッペパン・さとう	なたね油			
	牛乳		牛乳							
13 (火)	クラムチャウダー	あさり・白いんげん豆 ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも コーンスターチ	なたね油	がらすープ・ぶどう酒 チキンコンソメ	22.5	30.5
	海そうサラダ		海そうミックス	アスパラガス	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		
	二色どんぶり・牛乳	とり肉・ぶた肉	牛乳	小松菜・にんじん・ねぎ	たまねぎ・キャベツ・もやし・しょうが	精白米・さとう	なたね油・ごま	しょうゆ	588	745
	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)	27.2	33.2
14 (水)	みそラーメン・牛乳	ぶた肉・みそ	牛乳	にんじん・ねぎ	キャベツ・もやし・たけのこ とうもろこし・にんにく	中華めん・さとう でんぷん	ごま油	がらすープ・しょうゆ 中華スープ(ねり状)・トウバンジャン	630	840
	さつまいものはちみつあえ					さつまいも はちみつ・さとう	なたね油			
	かみかみサラダ	とり肉		にんじん	れんこん・きゅうり・キャベツ・レモン	さとう	なたね油	しょうゆ	24.9	33.8
	チーズ(中のみ)		チーズ(中のみ)							
15 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				
	はものなんばんづけ	はも粉つき		にんじん・ねぎ	たまねぎ	さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし	556	786
	そら豆の塩ゆで				そら豆					
	わかたけ汁	とうふ	わかめ	ねぎ	たまねぎ・たけのこ・えのきたけ			しょうゆ・けずりぶし(だし)	25.5	32.1
16 (金)	野菜マフィン(中のみ)					野菜マフィン(中のみ)				
	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			562	740
	とり肉のマーマレード焼き	とり肉				マーマレード・でんぷん		しょうゆ・みりん		
	じゃがチーズ		チーズ	にんじん・パセリ	たまねぎ・とうもろこし	じゃがいも	なたね油	チキンコンソメ	30.2	38.6
19 (月)	カレースープ	ウインナー		にんじん	たまねぎ・エリンギ・セロリ		なたね油	がらすープ・しょうゆ・カレー粉・チキンコンソメ		
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			581	721
	こうやどうふのうま煮	とり肉・こうやどうふ		さやいんげん・にんじん	たまねぎ	さとう		しょうゆ・けずりぶし(だし)		
	いそ香あえ	味つけのり		ほうれん草・にんじん	もやし		ごま	しょうゆ	27.8	33.3
20 (火)	ヨーグルト		ヨーグルト							
	中華風たきこみごはん・牛乳	焼きふた	牛乳	にんじん・ねぎ	たけのこ・えだ豆	精白米・もち米・さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ	599	718
	さけのつみれあげ	さけのつみれ					なたね油			
	スナップえんどうのサラダ	ささみ油づけ			キャベツ・スナップえんどう・とうもろこし	さとう	なたね油		25.9	30.7
21 (水)	たまご入り中華スープ	たまご・ハム		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・きくらげ		なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ		
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			560	708
	ホイコーロー	ぶた肉・みそ		にんじん・ピーマン	キャベツ・たまねぎ・たけのこ しょうが・にんにく	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ・オイスターソース トウバンジャン		
	ビーフンサラダ			にんじん	もやし・きゅうり	ビーフン・さとう	ごま油	しょうゆ・からし	23.0	27.7
22 (木)	ふとたまごのふわふわどんぶり・牛乳	とり肉・たまご	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ	精白米・ふ・さとう でんぷん		しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)	618	782
	かんぴょうのあえもの	かつおぶし		にんじん	きゅうり・かんぴょう	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ	27.3	33.4
	お茶ピーンズ	大豆・青大豆きなこ		茶		さとう・でんぷん	なたね油			
	県産とり肉のカレーライス・牛乳	とり肉・レンズ豆	牛乳	にんじん	たまねぎ・えだ豆・セロリ にんにく	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・ぶどう酒 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・チキンコンソメ	591	749
23 (金)	アスパラガスのサラダ			アスパラガス・にんじん	きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油		20.4	24.5
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			563	716
	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・でんぷん	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		
	さやいんげんの親子サラダ	白いんげん豆 まぐろの油づけ		さやいんげん にんじん	もやし・きゅうり・レモン	さとう	なたね油	しょうゆ	23.0	27.7
27 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				
	魚と野菜のあげ煮	赤魚		にんじん・ねぎ	たまねぎ	でんぷん・米粉・さとう	なたね油	しょうゆ	638	806
	大豆とひじきのうま煮	大豆・牛肉・油あげ	ひじき	にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	27.1	32.8
	ミニトマト(小中のみ)			ミニトマト(小中のみ)						
28 (水)	セルフラッピージュワー・牛乳	ぶた肉・大豆・牛肉	牛乳	にんじん・トマト・ピーマン	キャベツ・たまねぎ・エリンギ・にんにく	コッペパン・でんぷん	なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース・ぶどう酒	546	710
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ・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・しょうゆ	24.8	31.3
	山菜ごはん・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳	にんじん	山菜ミックス	精白米・さとう	なたね油	しょうゆ	613	712
	平つくねの照り焼き	キャベツ入り平つくね				さとう・でんぷん		しょうゆ・みりん		
29 (木)	切りばし大根のはりはりづけ	かつおぶし	こんぶ	にんじん	きゅうり・たくあん・切りばし大根	さとう	なたね油	しょうゆ	25.1	28.9
	とん汁	ぶた肉・みそ		にんじん・ねぎ	ごぼう	さつまいも・こんにやく		にぼし(だし)		
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			610	818
	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 こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ		
30 (金)	ダブルわかめサラダ		くきわかめ・わかめ	にんじん	キャベツ・きゅうり・ゆず	さとう		しょうゆ		
	スタミナ納豆	とり肉・納豆		ねぎ	にんにく・しょうが	さとう	ごま油	しょうゆ・みりん・タバスコ	25.4	33.4
	のむヨーグルト(中のみ)		のむヨーグルト(中のみ)							

5月学校給食栄養量(20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)	593	24.9	18.4	341	85	3.3	2.9	210	0.93	0.53	24	5.6	2.0
中学生	758	30.8	22.0	400	104	4.4	3.8	248	1.21	0.62	30	7.1	2.6

▼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。
 ※7日(水)食パン(袋入り)については、アレルゲンが異なりますので詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。
 ※「ふるさとの食再発見週間」(5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。
 ※精白米は香川県産のお米に強化米を混ぜ、ビタミンB1、B2を強化しています。また、鉄分摂取の観点から鉄強化米を加えて炊くことがあります。