



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)
2月	いり黒豆のたきこみごはん・牛乳 きんぴらごぼう 白玉汁	牛肉・黒豆・油あげ てんぷら 油あげ	牛乳	にんじん にんじん・さやいんげん にんじん・ねぎ	ごぼう たまねぎ	精白米・さとう こんにゃく・さとう 白玉だんご	なたね油 ごま・ごま油	しょうゆ しょうゆ・みりん・けずりふし(だし)・こんぶ(だし) しょうゆ・みりん・けずりふし(だし)・こんぶ(だし)	622	741
3月	黒糖パン・牛乳 ぶた肉の角煮 ゴーヤチャンプルー アーサー汁 シークワーサーゼリー(中のみ)	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 たまねぎ・えのきたけ	黒糖パン さとう	なたね油 ごま油	しょうゆ・けずりふし(だし)・こんぶ(だし) しょうゆ・チキンコンソメ がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ けずりふし(だし)・こんぶ(だし)	576	788
4月	ごはん・牛乳 かたくちいわしのなんばんづけ ごまあえ じゃがいものみそ汁		牛乳	ねぎ 小松菜・にんじん ねぎ		精白米 さとう	なたね油 ごま	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)	635	773
5月	五目チャーハン(麦入り)・牛乳 中華サラダ たまごとコーンのスープ 豆乳プリンタルト	焼きぶた	牛乳	にんじん・ねぎ にんじん チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・えだ豆 もやし・きゅうり・きくらげ たまねぎ・とうもろこし	精白米・精麦 ごま油	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	617	701
6月	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	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・しめじ・梅肉・しょうが	精白米 さとう	なたね油・ごま	しょうゆ じゃがいも しょうゆ・けずりふし(だし)・こんぶ(だし)	654	801
9月	セルフコロッケサンド・牛乳 トマトリゾット(麦入り) チーズ(中のみ)		牛乳	にんじん トマト・にんじん	キャベツ たまねぎ・キャベツ・とうもろこし	コッペパン・コロケ 精麦・さとう	なたね油 なたね油	とんかつソース がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	653	879
10月	わかめごはん(麦入り)・牛乳 こうやどうふのうま煮 しそこんぶあえ 牛乳プリン	ぶた肉・こうやどうふ	牛乳	にんじん・さやいんげん 小松菜	たまねぎ・ほししいたけ キャベツ・もやし	精白米・精麦 さとう		わかめごはんのもと しょうゆ・けずりふし(だし) 赤じそ粉	599	750
11月	野菜たっぷりカレーライス・牛乳 海そうサラダ 小にぼし	ぶた肉	牛乳	トマト・にんじん ピーマン	たまねぎ・ズッキーニ・なす えだ豆・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	612	753
12月	ごはん・牛乳 ぶたキムチ ナムル ももゼリー	ぶた肉	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・はくさいキムチ しょうが・にんにく もやし	精白米 さとう	ごま油 ごま	しょうゆ・みりん ドレッシング	580	721
13月	コッペパン・牛乳 ハンバーグトマトソースかけ ジャーマンポテト 野菜スープ	ハンバーグ	牛乳		たまねぎ たまねぎ・キャベツ・セロリ	コッペパン さとう	ごま油 なたね油	トマトケチャップ・とんかつソース・ぶどう酒 チキンコンソメ がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	633	832
16月	ごはん・牛乳 白身魚の野菜あんかけ とうふのみそ汁 ミックスナッツ(中のみ)	赤魚 とうふ・油あげ・麦みそ	牛乳	チンゲンサイ・にんじん ねぎ	たまねぎ・しょうが たまねぎ・えのきたけ	精白米 でんぷん	なたね油・ごま油 ミックスナッツ(中のみ)	しょうゆ・みりん・にぼし(だし) にぼし(だし)	596	820
17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	とり肉 てんぷら 油あげ	牛乳 こんぶ	にんじん にんじん ねぎ	ごぼう・えだ豆 切りほし大根 ほししいたけ	精白米・さとう さとう	なたね油 ごま油	しょうゆ・こんぶ(だし) しょうゆ・みりん・けずりふし(だし)・こんぶ(だし) しょうゆ・けずりふし(だし)・こんぶ(だし)	596	695
18月	中華どんぶり・牛乳 大豆と小にぼしのあげ煮 ごまドレッシングあえ	うずらたまご・ぶた肉・いか 大豆	牛乳 小にぼし	にんじん・ねぎ 小松菜・にんじん	たまねぎ・キャベツ・たけのこ・しょうが もやし	精白米・でんぷん でんぷん・さとう	なたね油・ごま油 なたね油 ごま	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ しょうゆ ドレッシング	660	811
19月	ガーリックピラフ(麦入り)・牛乳 グリーンサラダ ズッキーニのトマトスープ ココアワッフル	とり肉	牛乳	にんじん アスパラガス	たまねぎ・エリンギ・えだ豆・にんにく キャベツ・きゅうり・とうもろこし	精白米・精麦 じゃがいも	なたね油	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	627	717
20月	小型コッペパン・牛乳 とり肉とパジルのスパゲティ アーモンド入りイタリアンサラダ ヨーグルト	とり肉・ベーコン	牛乳	にんじん・パジル パプリカ	キャベツ・たまねぎ・エリンギ・にんにく きゅうり・キャベツ	コッペパン スパゲティ	なたね油 アーモンド	しょうゆ・ぶどう酒・チキンコンソメ ドレッシング	570	745
23月	ごはん・牛乳 いわしのおかか煮 きゅうりのごまあえ なすとそうめんのみそ汁 チーズ(中のみ)	いわしのおかか煮	牛乳	にんじん ねぎ	きゅうり・キャベツ・もやし たまねぎ・なす	精白米	ごま	ドレッシング にぼし(だし)	605	782
24月	ごはん・牛乳 あつあげのあま酢煮 オクラのあえもの	あつあげ・ぶた肉	牛乳	チンゲンサイ・にんじん オクラ	たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ・にんにく もやし・キャベツ・きゅうり	精白米 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 ドレッシング	572	724
25月	ごはん・牛乳 とり肉とじゃがいものカレー煮 アスパラガスのごまあえ	うずらたまご とり肉・ウインナー	牛乳	にんじん アスパラガス	たまねぎ キャベツ・きゅうり	精白米	じゃがいも・さとう ごま	しょうゆ・チキンコンソメ カレー粉 ドレッシング	584	712
26月	コッペパン・牛乳 たちのおのレモンソースかけ ひじきサラダ マカロニスープ	たちのお粉つき	牛乳		レモン キャベツ・きゅうり・とうもろこし	コッペパン さとう	なたね油	しょうゆ ドレッシング がらスープ・チキンコンソメ	638	827
27月	ごはん・牛乳 なす入りマーボー豆腐 もやしのサラダ 小魚入りアーモンド	とうふ・ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん・ねぎ 小松菜・にんじん	たまねぎ・なす・たけのこ しょうが・にんにく・ほししいたけ もやし	精白米	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 ドレッシング 小魚入りアーモンド	612	742
30月	焼き肉ピラフ(麦入り)・牛乳 切りほし大根のサラダ うずらたまご入りはるさめスープ 冷とうみかん チーズ(中のみ)	牛肉 こんぶ	牛乳 こんぶ	にんじん にんじん にんじん・ねぎ	たまねぎ・えだ豆・にんにく・しょうが きゅうり・切りほし大根・とうもろこし たまねぎ・ほししいたけ みかん	精白米・精麦・さとう	ごま油	しょうゆ・トウバンジャン ドレッシング がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	589	724

6月学校給食栄養量(21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	23.5	19.8	375	90	3.7	3.0	217	0.84	0.53	30	5.8	2.2
中学生	765	28.8	23.9	421	110	4.7	3.9	258	1.08	0.62	47	7.5	2.8

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



高松市学校給食会
ホームページへ



給食献立と
食材産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。

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

※加工食品については、含まれる材料の多い食品群に記載しています。 ※調味料は、アレルゲンのない「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。

A 太田小・三溪小・仏生山小・中央小





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)	たんぱく質(g)
2 月	ごはん しじみのつくだ煮 (小中のみ)・牛乳	しじみのつくだ煮 (小中のみ)	牛乳			精白米			589	722
	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	21.0	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		
3 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	622	741
	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・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	23.2	27.5
	白玉汁	油あげ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	白玉だんご		しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
4 水	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン				
	ぶた肉の角煮	ぶた肉	こんぶ			しょうが・にんにく	なたね油	しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	576	788
	ゴーヤチャンプルー	とうふ・ベーコン・かつおぶし		にんじん		キャベツ・もやし・ゴーヤ	なたね油・ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ		
	アーサー汁		あおさ	にんじん	たまねぎ・えのきたけ		ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	28.2	35.5
シークワーサーゼリー (中のみ)					シークワーサーゼリー (中のみ)					
5 木	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			635	773
	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		
	ごまあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・もやし		ごま	ドレッシング	21.1	25.2
6 金	じゃがいものみそ汁	油あげ・みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ	じゃがいも		にぼし(だし)		
	五目チャーハン (麦入り)・牛乳	焼きぶた	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えだ豆	精白米・精麦	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	617	701
	中華サラダ			にんじん	もやし・きゅうり・きくらげ			ドレッシング		
	たまごとコーンのスープ	たまご		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・とうもろこし	でんぷん	ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	21.1	23.8
豆乳プリンタルト (小中のみ)					豆乳プリンタルト(小中のみ)					
9 月	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			654	801
	ぶた肉の梅みそいため	ぶた肉・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しめじ・梅肉・しょうが	さとう	なたね油・ごま	しょうゆ		
	こぶきいも					じゃがいも			26.6	32.0
10 火	けんちん汁	とうふ・油あげ		にんじん・ねぎ	ごぼう	こんにゃく		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	セルフコロッケサンド・牛乳		牛乳	にんじん	キャベツ	コッペパン・コロケ	なたね油	とんかつソース (小中のみ)	653	879
	トマトリゾット (麦入り)	ベーコン		トマト・にんじん	たまねぎ・キャベツ・とうもろこし	精麦・さとう	なたね油	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	20.0	28.7
	チーズ (中のみ)		チーズ (中のみ)							
11 水	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	599	750
	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)		
	しそこんぶあえ		塩こんぶ	小松菜	キャベツ・もやし			赤じそ粉	27.3	33.2
牛乳プリン (小中のみ)					牛乳プリン(小中のみ)					
12 木	野菜たっぷりカレーライス・牛乳	ぶた肉	牛乳	トマト・にんじん ピーマン	たまねぎ・ズッキーニ・なす えだ豆・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	612	753
	海そうサラダ		海そうミックス		キャベツ・きゅうり			ドレッシング	21.3	25.4
	小にぼし (小中のみ)		小にぼし(小中のみ)							
13 金	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			580	721
	ぶたキムチ	ぶた肉		にんじん・ねぎ	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・みりん		
	ナムル			チンゲンサイ・にんじん	もやし		ごま	ドレッシング	20.6	24.8
	ももゼリー (小中のみ)					ももゼリー(小中のみ)				
16 月	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			633	832
	ハンバーグトマトソースかけ	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		
	ジャーマンポテト	ベーコン			たまねぎ	じゃがいも	なたね油	チキンコンソメ	26.2	33.5
野菜スープ	ウインナー・白いんげん豆		にんじん	たまねぎ・キャベツ・セロリ		なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ			
17 火	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			596	820
	白身魚の野菜あんかけ	赤魚		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・しょうが	でんぷん	なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん・にぼし(だし)		
	とうふのみそ汁	とうふ・油あげ・麦みそ		ねぎ	たまねぎ・えのきたけ			にぼし(だし)	25.7	33.5
ミックスナッツ (中のみ)						ミックスナッツ(中のみ)				
18 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)	596	695
	切りばし大根の煮もの	てんぷら	こんぶ	にんじん	切りばし大根	さとう	ごま油	しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	だご汁	油あげ		ねぎ	ほししいたけ	すいとん・こんにゃく		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	21.5	25.0
日向夏ゼリー (小中のみ)					日向夏ゼリー(小中のみ)					
19 木	中華どんぶり・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・でんぷん	なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	660	811
	大豆と小にぼしのあげ煮	大豆	小にぼし			でんぷん・さとう	なたね油	しょうゆ		
	ごまドレッシングあえ			小松菜・にんじん	もやし		ごま	ドレッシング	27.1	32.7
20 金	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	ぶどう酒・チキンコンソメ	627	717
	グリーンサラダ			アスパラガス	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
	ズッキーニのトマトスープ	ベーコン・白いんげん豆		にんじん・トマト	たまねぎ・ズッキーニ・セロリ	じゃがいも	なたね油	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	20.3	23.4
ココアワッフル (小中のみ)					ココアワッフル(小中のみ)					
23 月	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			570	745
	とり肉とバジルのスパゲティ	とり肉・ベーコン		にんじん・バジル	キャベツ・たまねぎ・エリンギ・にんにく	スパゲティ	なたね油	しょうゆ・ぶどう酒・チキンコンソメ		
	アーモンド入りイタリアンサラダ			パプリカ	きゅうり・キャベツ		アーモンド	ドレッシング	24.9	31.5
ヨーグルト (小中のみ)		ヨーグルト(小中のみ)								
24 火	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			605	782
	いわしのおかか煮	いわしのおかか煮								
	きゅうりのごまあえ			にんじん	きゅうり・キャベツ・もやし		ごま	ドレッシング		
	なすとそうめんのみそ汁	油あげ・みそ		ねぎ	たまねぎ・なす	そうめん		にぼし(だし)	23.8	28.7
チーズ (中のみ)		チーズ (中のみ)								
25 水	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			572	724
	あつあげのあま酢煮	あつあげ・ぶた肉		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	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	22.6	27.2
	オクラのあえもの			オクラ	もやし・キャベツ・きゅうり			ドレッシング		
26 木	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			584	712
	とり肉とじゃがいものカレー煮	うずらたまご とり肉・ウインナー		にんじん	たまねぎ	じゃがいも・さとう	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ カレー粉	22.0	26.2
	アスパラガスのごまあえ			アスパラガス	キャベツ・きゅうり		ごま	ドレッシング		
27 金	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			638	827
	たちうおのレモンソースかけ	たちうお粉つき			レモン	さとう	なたね油	しょうゆ		
	ひじきサラダ		ひじき		キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	23.8	29.9
マカロニスープ	ベーコン		にんじん	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			
30 月	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			612	742
	なす入りマーボーどうふ	とうふ・ぶた肉 みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・なす・たけのこ しょうが・にんにく・ほししいたけ	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 チキンコンソメ・トウバンジャン	25.9	30.1
	もやしのサラダ			小松菜・にんじん	もやし			ドレッシング		
小魚入りアーモンド (小中のみ)						小魚入りアーモンド(小中のみ)				

6月学校給食栄養量 (21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)	611	23.5	19.7	29.0%	374	90	3.9	3.1	209	0.81	0.53	30	6.0	2.2
中学生	764	28.7	23.6	27.8%	418	110	4.9	3.9	247	1.05	0.62	47	7.8	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」(6月20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。



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)
2 (月)	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	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
3 (火)	ごはん					精白米			589	722
	しじみのつくだ煮(小中のみ)・牛乳	しじみのつくだ煮(小中のみ)	牛乳							
	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		
4 (水)	いり黒豆のたきこみごはん・牛乳	牛肉・黒豆・油あげ	牛乳	にんじん		精白米・さとう	なたね油	しょうゆ	622	741
	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・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	白玉汁	油あげ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	白玉だんご		しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
5 (木)	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン			576	788
	ぶた肉の角煮	ぶた肉	こんぶ		しょうが・にんにく	さとう	なたね油	しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	ゴーヤチャンプルー	とうふ・ベーコン・かつおぶし		にんじん	キャベツ・もやし・ゴーヤ		なたね油・ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ		
6 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			635	773
	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		
	じゃがいものみそ汁	油あげ・みそ	わかめ	小松菜・にんじん	たまねぎ	じゃがいも	ごま	ドレッシング		
9 (月)	五目チャーハン(麦入り)・牛乳	焼きぶた	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えだ豆	精白米・精麦	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	617	701
	中華サラダ			にんじん	もやし・きゅうり・きくらげ			ドレッシング		
	たまごとコーンのスープ	たまご		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・とうもろこし	でんぷん	ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
10 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			654	801
	ぶた肉の梅みそいため	ぶた肉・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しめじ・梅肉・しょうが	さとう	なたね油・ごま	しょうゆ		
	こふきいも					じゃがいも				
11 (水)	セルフレックサンド・牛乳		牛乳	にんじん	キャベツ	コッペパン・コロケ	なたね油	とんかつソース(小中のみ)	653	879
	トマトリゾット(麦入り)	ベーコン		トマト・にんじん	たまねぎ・キャベツ・とうもろこし	精麦・さとう	なたね油	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ		
	チーズ(中のみ)		チーズ(中のみ)							
12 (木)	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	599	750
	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)		
	しそこんぶあえ		塩こんぶ	小松菜	キャベツ・もやし			赤じそ粉		
13 (金)	野菜たっぷりカレーライス・牛乳	ぶた肉	牛乳	トマト・にんじん ピーマン	たまねぎ・ズッキーニ・なす えだ豆・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	612	753
	海そうサラダ		海そうミックス		キャベツ・きゅうり			ドレッシング		
	小にぼし(小中のみ)		小にぼし(小中のみ)							
16 (月)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			580	721
	ぶたキムチ	ぶた肉		にんじん・ねぎ	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・みりん		
	ナムル			チンゲンサイ・にんじん	もやし		ごま	ドレッシング		
17 (火)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			633	832
	ハンバーグトマトソースかけ	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		
	ジャーマンポテト	ベーコン			たまねぎ	じゃがいも	なたね油	チキンコンソメ		
18 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			596	820
	白身魚の野菜あんかけ	赤魚		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・しょうが	でんぷん	なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん・にぼし(だし)		
	とうふのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ		ねぎ	たまねぎ・えのきたけ			にぼし(だし)		
19 (木)	とりにし・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)	596	695
	切りぼし大根の煮もの	てんぷら	こんぶ	にんじん	切りぼし大根	さとう	ごま油	しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	だご汁	油あげ		ねぎ	ほししいたけ	すいとん・こんにゃく		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
20 (金)	中華どんぶり・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・でんぷん	なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	660	811
	大豆と小にぼしのあげ煮	大豆	小にぼし			でんぷん・さとう	なたね油	しょうゆ		
	ごまドレッシングあえ			小松菜・にんじん	もやし		ごま	ドレッシング		
23 (月)	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	ぶどう酒・チキンコンソメ	627	717
	グリーンサラダ			アスパラガス	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
	ズッキーニのトマトスープ	ベーコン・白いんげん豆		にんじん・トマト	たまねぎ・ズッキーニ・セロリ	じゃがいも	なたね油	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ		
24 (火)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			570	745
	とり肉とバジルのスパゲティ	とり肉・ベーコン		にんじん・バジル	キャベツ・たまねぎ・エリンギ・にんにく	スパゲティ	なたね油	しょうゆ・ぶどう酒・チキンコンソメ		
	アーモンド入りイタリアンサラダ			パプリカ	きゅうり・キャベツ		アーモンド	ドレッシング		
25 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			605	782
	いわしのおかか煮	いわしのおかか煮								
	きゅうりのごまあえ			にんじん	きゅうり・キャベツ・もやし		ごま	ドレッシング		
26 (木)	なすとそうめんのみそ汁	油あげ・みそ		ねぎ	たまねぎ・なす			にぼし(だし)	23.8	28.7
	チーズ(中のみ)		チーズ(中のみ)							
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				
27 (金)	あつあげのあま酢煮	あつあげ・ぶた肉		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	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	572	724
	オクラのあえもの			オクラ	もやし・キャベツ・きゅうり			ドレッシング		
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				
30 (月)	とり肉とじゃがいものカレー煮	うずらたまご とり肉・ウインナー		にんじん	たまねぎ	じゃがいも・さとう	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ カレー粉	584	712
	アスパラガスのごまあえ			アスパラガス	キャベツ・きゅうり		ごま	ドレッシング		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
30 (月)	たちうおのレモンソースかけ	たちうお粉つき			レモン	さとう	なたね油	しょうゆ	638	827
	ひじきサラダ		ひじき		キャベツ・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	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		

6月学校給食栄養量(21回平均)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
小学生(中学年)	611	23.2	19.8	368	87	3.9	3.0	204	0.84	0.52	30	6.0	2.2
中学生	762	28.3	23.6	411	107	4.9	3.8	241	1.09	0.61	47	7.8	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
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23日)には、郷土料理や地場産物を多く使用した献立を取り入れており、かがわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせしています。
 ※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。



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)
2 月	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		
	チーズ(小中のみ)		チーズ(小中のみ)						25.3	32.9
3 火	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
4 水	ごはん					精白米			589	722
	しじみのつくだ煮(小中のみ)・牛乳	しじみのつくだ煮(小中のみ)	牛乳							
	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	21.0	24.9
5 木	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	622	741
	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・けずりおし(だし)・こんぶ(だし)		
	白玉汁	油あげ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	白玉だんご		しょうゆ・みりん・けずりおし(だし)・こんぶ(だし)	23.2	27.5
6 金	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン				
	ぶた肉の角煮	ぶた肉	こんぶ		しょうが・にんにく	さとう	なたね油	しょうゆ・けずりおし(だし)・こんぶ(だし)	576	788
	ゴーヤチャンプルー	とうふ・ベーコン・かつおぶし		にんじん	キャベツ・もやし・ゴーヤ		なたね油・ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ		
9 月	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			635	773
	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		
	ごまあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・もやし		ごま	ドレッシング	21.1	25.2
10 火	じゃがいものみそ汁	油あげ・みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ	じゃがいも		にぼし(だし)		
	五目チャーハン(麦入り)・牛乳	焼きぶた	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えだ豆	精白米・精麦	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	617	701
	中華サラダ			にんじん	もやし・きゅうり・きくらげ			ドレッシング		
11 水	たまごとコーンのスープ	たまご		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・とうもろこし	でんぷん	ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	21.1	23.8
	豆乳プリンタルト(小中のみ)					豆乳プリンタルト(小中のみ)				
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			654	801
12 木	ぶた肉の梅みそいため	ぶた肉・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しめじ・梅肉・しょうが	さとう	なたね油・ごま	しょうゆ		
	こふきいも					じゃがいも			26.6	32.0
	けんちん汁	とうふ・油あげ		にんじん・ねぎ	ごぼう	こんにゃく		しょうゆ・けずりおし(だし)・こんぶ(だし)		
13 金	セルフコロケサンド・牛乳		牛乳	にんじん	キャベツ	コッペパン・コロケ	なたね油	とんかつソース(小中のみ)	653	879
	トマトリゾット(麦入り)	ベーコン		トマト・にんじん	たまねぎ・キャベツ・とうもろこし	精麦・さとう	なたね油	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	20.0	28.7
	チーズ(中のみ)		チーズ(中のみ)							
16 月	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	599	750
	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・けずりおし(だし)		
	しそこんぶあえ		塩こんぶ	小松菜	キャベツ・もやし			赤じそ粉	27.3	33.2
17 火	牛乳プリン(小中のみ)					牛乳プリン(小中のみ)				
	野菜たっぷりカレーライス・牛乳	ぶた肉	牛乳	トマト・にんじん ピーマン	たまねぎ・ズッキーニ・なす えだ豆・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	612	753
	海そうサラダ		海そうミックス		キャベツ・きゅうり			ドレッシング	21.3	25.4
18 水	小にぼし(小中のみ)		小にぼし(小中のみ)							
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			580	721
	ぶたキムチ	ぶた肉		にんじん・ねぎ	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・みりん		
19 木	ナムル			チンゲンサイ・にんじん	もやし		ごま	ドレッシング	20.6	24.8
	ももゼリー(小中のみ)					ももゼリー(小中のみ)				
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			633	832
20 金	ハンバーグトマトソースかけ	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		
	ジャーマンポテト	ベーコン			たまねぎ	じゃがいも	なたね油	チキンコンソメ	26.2	33.5
	野菜スープ	ウインナー・白いんげん豆		にんじん	たまねぎ・キャベツ・セロリ		なたね油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
23 月	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			596	820
	白身魚の野菜あんかけ	赤魚		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・しょうが	でんぷん	なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん・にぼし(だし)		
	とうふのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ		ねぎ	たまねぎ・えのきたけ			にぼし(だし)	25.7	33.5
24 火	ミックスナッツ(中のみ)						ミックスナッツ(中のみ)			
	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)	596	695
	切りぼし大根の煮もの	てんぷら	こんぶ	にんじん	切りぼし大根	さとう	ごま油	しょうゆ・みりん・けずりおし(だし)・こんぶ(だし)		
25 水	だご汁	油あげ		ねぎ	ほししいたけ	すいとん・こんにゃく		しょうゆ・けずりおし(だし)・こんぶ(だし)		
	日向夏ゼリー(小中のみ)					日向夏ゼリー(小中のみ)			21.5	25.0
	中華どんぶり・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・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	660	811
26 木	大豆と小にぼしのあけ煮	大豆	小にぼし			でんぷん・さとう	なたね油	しょうゆ		
	ごまドレッシングあえ			小松菜・にんじん	もやし		ごま	ドレッシング	27.1	32.7
	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	ぶどう酒・チキンコンソメ	627	717
27 金	グリーンサラダ			アスパラガス	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
	ズッキーニのトマトスープ	ベーコン・白いんげん豆		にんじん・トマト	たまねぎ・ズッキーニ・セロリ	じゃがいも	なたね油	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	20.3	23.4
	ココアワッフル(小中のみ)					ココアワッフル(小中のみ)				
30 月	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			570	745
	とり肉とパジルのスパゲティ	とり肉・ベーコン		にんじん・パジル	キャベツ・たまねぎ・エリンギ・にんにく	スパゲティ	なたね油	しょうゆ・ぶどう酒・チキンコンソメ		
	アーモンド入りイタリアンサラダ			パプリカ	きゅうり・キャベツ		アーモンド	ドレッシング	24.9	31.5
28 土	ヨーグルト(小中のみ)		ヨーグルト(小中のみ)							
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			605	782
	いわしのおかか煮	いわしのおかか煮								
29 日	きゅうりのごまあえ			にんじん	きゅうり・キャベツ・もやし		ごま	ドレッシング		
	なすとそうめんのみそ汁	油あげ・みそ		ねぎ	たまねぎ・なす	そうめん		にぼし(だし)	23.8	28.7
	チーズ(中のみ)		チーズ(中のみ)							
31 月	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			572	724
	あつあげのあま酢煮	あつあげ・ぶた肉		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	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	22.6	27.2
	オクラのあえもの			オクラ	もやし・キャベツ・きゅうり			ドレッシング		
30 月	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			584	712
	とり肉とじゃがいものカレー煮	うずらたまご とり肉・ウインナー		にんじん	たまねぎ	じゃがいも・さとう	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ カレー粉		
	アスパラガスのごまあえ			アスパラガス	キャベツ・きゅうり		ごま	ドレッシング	22.0	26.2

6月学校給食栄養量(21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)	608	23.3	19.4	28.8%	363	87	3.9	3.1	210	0.85	0.52	30	6.1	2.2
中学生	759	28.4	23.3	27.6%	406	107	5.0	3.9	249	1.10	0.61	47	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。

※「ふるさとの食再発見週間」(6月24日)には、郷土料理や地場産物を多く使用した献立を取り入れており、かがわ「地産地消」運動キャラクターの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。



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)
2 月	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			521	696
	なすのスパイシートマトスパゲティ	牛肉		トマト・にんじん ピーマン	たまねぎ・なす・にんにく	スパゲティ	なたね油	トマトケチャップ・おとう酒・ウスターソース チキンコンソメ・カレー粉		
	カラフルサラダ ネーブルオレンジ			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		19.9	25.7
3 火	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			563	719
	あつあげのみそいため 小松菜のごまドレッシングあえ	あつあげ・ふた肉・みそ		にんじん 小松菜・にんじん	たまねぎ・たけのこ・えだ豆・にんにく・しょうが もやし・とうもろこし	さとう・でんぶ さとう	ごま油 ごま・ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ・トウバンジャン しょうゆ	22.2	26.9
4 水	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			603	769
	ラタトゥイユ	ウインナー		かぼちゃ・トマト にんじん	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・おとう酒・チキンコンソメ ウスターソース・トマトパウダー		
	キヌアのサラダ 小魚入りアーモンド	まぐろの油づけ			きゅうり・キャベツ・とうもろこし	キヌア・さとう	なたね油		22.5	27.8
5 木	とりめし・牛乳	とり肉・油あげ		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)	538	643
	切りばし大根のあえもの だご汁		こんぶ		きゅうり・とうもろこし・切りばし大根		ごま	ドレッシング	21.5	25.2
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			616	754
6 金	ガパオライス	ふた肉・とり肉・レンズ豆		にんじん・パプリカ・パジル	たまねぎ・なす・にんにく	でんぶ・さとう	なたね油・ごま油	みりん・しょうゆ・オイスターソース	25.4	30.1
	うずらたまごとフォーのスープ	うずらたまご・ハム		チンゲンサイ	たまねぎ	フォー	なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
9 月	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			575	736
	チリコンカーン	ふた肉 白いんげん豆・大豆		トマト・にんじん	たまねぎ・にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース・おとう酒 チキンコンソメ・トマトパウダー・チリパウダー		
	ツナサラダ チーズ	まぐろの油づけ			きゅうり・キャベツ	さとう	オリーブ油	りんご酢	25.6	31.7
10 火	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			587	715
	さわらのみそづけ焼き 切りばし大根のふくめ煮 ゆかりあえ	さわらのみそづけ		にんじん・さやいんげん にんじん	切りばし大根・ほししいたけ きゅうり・もやし	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん しょうゆ・赤じそ粉	26.5	31.3
	ごはん・味つけのり・牛乳		牛乳・味つけのり			精白米			557	702
11 水	こうやどうふの煮もの ボン酢あえ	とり肉・こうやどうふ		にんじん・さやいんげん にんじん	たまねぎ・ほししいたけ きゅうり・もやし	さとう さとう	なたね油 ごま	しょうゆ しょうゆ・ボン酢	27.8	33.8
	カレーライス・牛乳	ふた肉・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・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・とんかつソース・しょうゆ チャツネ・カレー粉・チキンコンソメ	608	749
12 木	海そうサラダ		海そうミックス	にんじん	きゅうり・キャベツ・とうもろこし			ドレッシング	20.1	23.9
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			574	747
	大豆と白いんげん豆のシチュー	ふた肉・大豆 白いんげん豆・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	なたね油・バター	おとう酒・チキンコンソメ	24.4	30.7
16 月	かみかみサラダ	するめ		にんじん	きゅうり・れんこん・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ		
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			599	734
	小あじの三ばい ひじきとあつあげのうま煮 小松菜のおひたし	あじ粉つき あつあげ・てんぷら かつおぶし		ねぎ にんじん 小松菜	ごぼう・えだ豆 もやし	こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし しょうゆ・みりん しょうゆ	26.9	32.0
17 火	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			559	685
	ホイコーロー アーモンドサラダ	ふた肉・みそ		ピーマン・にんじん 小松菜・にんじん	キャベツ・たまねぎ・しょうが・にんにく もやし・とうもろこし	さとう・でんぶ さとう	ごま油 アーモンド・なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ・トウバンジャン しょうゆ	22.0	26.2
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			564	733
18 水	クロダイのラビゴットソース	クロダイ		トマト・ピーマン	たまねぎ	でんぶ・米粉・さとう	なたね油・オリーブ油	おとう酒・しょうゆ	18.5	23.4
	グリーンサラダ				きゅうり・キャベツ・とうもろこし	さとう	なたね油			
	肉だんごのスープ	肉だんご		にんじん	たまねぎ・ほししいたけ・しょうが		なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
19 木	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			572	704
	じゃがいものそぼろ煮 いんげんのツナあえ	ふた肉・牛肉 まぐろの油づけ		にんじん さやいんげん・にんじん	たまねぎ・えだ豆 きゅうり	じゃがいも・こんにやく さとう・でんぶ	なたね油	しょうゆ ドレッシング	20.6	24.4
	たごめし・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・けずりふし(だし)・こんぶ(だし)	526	625
20 金	くきわかめのきんぴら	てんぷら		にんじん	れんこん	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん・けずりふし(だし)・こんぶ(だし)	22.3	26.4
	うちこみ汁	油あげ・みそ		ねぎ	しめじ	うどん		けずりふし(だし)・こんぶ(だし)		
23 月	他人どんぶり(ごはん)・牛乳	たまご・ふた肉・油あげ	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ	精白米・さとう・でんぶ		しょうゆ・みりん・けずりふし(だし)	630	776
	小えびのからあげ ごま酢あえ		小えび粉つき				なたね油 ごま・ごま油	しょうゆ	26.4	31.4
	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン			519	676
24 火	ゴーヤチャンプルー	とうふ・ふた肉・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	19.3	24.3
	わかめのスープ	ベーコン	わかめ	にんじん	たまねぎ		ごま・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	シークワサーゼリー					シークワサーゼリー				
25 水	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			670	825
	たちうおのなんばんづけ 大根の香りあえ	たちうお粉つき			たまねぎ 大根・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油	しょうゆ・一味とうがらし ドレッシング	21.4	25.2
	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・けずりふし(だし)・こんぶ(だし)		
26 木	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			544	691
	焼きどうふのみそそぼろ煮 野菜の梅肉あえ	焼きどうふ・ふた肉・みそ		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 きゅうり・大根・梅肉	さとう・でんぶ	ごま油 ごま	しょうゆ・一味とうがらし しょうゆ	21.5	25.8
27 金	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			660	803
	じゃがいもとアスパラのうま煮 ゆでとうもろこし	ふた肉・ベーコン		アスパラガス・にんじん	たまねぎ・エリンギ とうもろこし	じゃがいも・さとう	なたね油	しょうゆ	23.2	26.9
	ミックスマッツ						ミックスマッツ			
30 月	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			511	648
	ふた肉と切りばし大根のキムチいため きゅうりの土佐づけ	ふた肉 かつおぶし	こんぶ	にんじん	たまねぎ・もやし・はくさいキムチ・切りばし大根 きゅうり	でんぶ・さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ しょうゆ・ボン酢	20.1	24.1

6月学校給食栄養量(21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)	576	22.8	18.4	343	85	2.9	2.9	205	0.72	0.53	33	5.2	1.9
中学生	720	27.5	21.5	373	102	3.8	3.6	237	0.94	0.60	39	6.7	2.4

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



高松市学校給食会
ホームページへ



給食献立と
食材産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。

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

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

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

※「ふるさとの食再発見週間」(6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。



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)
2 月	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			670	825
	たちうおのなんばんづけ	たちうお粉つき			たまねぎ	さとう	なたね油	しょうゆ・一味とうがらし		
	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		
3 火	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			616	754
	ガパオライス	ふた肉・とり肉・レンズ豆		にんじん・パプリカ・パジル	たまねぎ・なす・にんにく	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		
	うずらたまごとフォーのスープ	うずらたまご・ハム		チンゲンサイ	たまねぎ	フォー	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
4 水	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			538	643
	とりめし・牛乳	とり肉・油あげ		にんじん	ごぼう・えだ豆	さとう	なたね油	しょうゆ・こんぶ(だし)		
	切りぼし大根のあえもの		こんぶ		きゅうり・とうもろこし・切りぼし大根		ごま	ドレッシング		
5 木	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			603	769
	コッペパン					コッペパン				
	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	さとう	なたね油	トマトケチャップ・お豆腐・チキンコンソメ		
6 金	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			563	719
	あつあげのみそいため	あつあげ・ふた肉・みそ		にんじん	たまねぎ・たけのこ・えだ豆・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		
	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		
9 月	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			587	715
	さわらのみそづけ焼き	さわらのみそづけ								
	切りぼし大根のふくめ煮	てんぷら・油あげ	こんぶ	にんじん・さやいんげん	切りぼし大根・ほししいたけ	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん		
10 火	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			575	736
	チリコンカン	ふた肉 白いんげん豆・大豆		トマト・にんじん	たまねぎ・にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース・お豆腐		
	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	りんご酢		
11 水	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			608	749
	カレーライス	ふた肉・レンズ豆		にんじん・トマト	たまねぎ・えだ豆・にんにく	精白米・じゃがいも 小麦粉	なたね油	がらスープ・ウスターソース・お豆腐		
	海そうサラダ		海そうミックス	にんじん	きゅうり・キャベツ・とうもろこし			トマトケチャップ・とんかつソース・しょうゆ		
12 木	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			557	702
	味つけのり・牛乳		牛乳・味つけのり							
	こうやどうふの煮もの	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	さとう	なたね油	しょうゆ		
13 金	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			599	734
	ポソ酢あえ			にんじん	きゅうり・もやし	さとう	ごま	しょうゆ・ポソ酢		
	小あじの三ばい	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		
16 月	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			574	747
	ひじきとあつあげのうま煮	あつあげ・てんぷら	ひじき	にんじん	ごぼう・えだ豆	こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん		
	小松菜のおひたし	かつおぶし		小松菜	もやし			しょうゆ		
17 火	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			526	625
	大豆といんげん豆のシチュー	ふた肉・大豆 白いんげん豆・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	なたね油・バター	お豆腐・チキンコンソメ		
	かみかみサラダ	するめ		にんじん	きゅうり・れんこん・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ		
18 水	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			572	704
	たこめし・牛乳	たこ・油あげ		にんじん	ごぼう・えだ豆・しょうが	精白米・さとう		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	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・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
19 木	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			564	733
	うちこみ汁	油あげ・みそ		ねぎ	しめじ	うどん		けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	じゃがいものそぼろ煮	ふた肉・牛肉		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		
20 金	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			559	685
	いんげんのツナあえ	まぐろの油づけ		さやいんげん・にんじん	きゅうり			ドレッシング		
	クロダイのラビゴットソース	クロダイ		トマト・ピーマン	たまねぎ	でんぷん・米粉・さとう	なたね油・オリーブ油	お豆腐・しょうゆ		
23 月	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			519	676
	グリーンサラダ			にんじん	きゅうり・キャベツ・とうもろこし	さとう	なたね油			
	肉だんごのスープ	肉だんご		にんじん	たまねぎ・ほししいたけ・しょうが		なたね油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
24 火	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			630	776
	ホイコーロー	ふた肉・みそ		ピーマン・にんじん	キャベツ・たまねぎ・しょうが・にんにく	さとう・でんぷん	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ・トウバンジャン		
	アーモンドサラダ			小松菜・にんじん	もやし・とうもろこし	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ		
25 水	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			521	696
	黒糖パン					黒糖パン				
	ゴーヤチャンプル	とうふ・ふた肉・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		
26 木	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			660	803
	わかめのスープ	ベーコン	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		
	シークワサーゼリー					シークワサーゼリー				
27 金	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			544	691
	他人どんぶり(ごはん)・牛乳	たまご・ふた肉・油あげ	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ	精白米・さとう・でんぷん		しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)		
	小えびのからあげ		小えび粉つき				なたね油			
30 月	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			519	659
	ごま酢あえ			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		
	小型コッペパン・牛乳					コッペパン				
25 水	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			521	696
	なすのスパイシートマトスパゲティ	牛肉		トマト・にんじん ピーマン	たまねぎ・なす・にんにく	スパゲティ	なたね油	トマトケチャップ・お豆腐・ウスターソース		
	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	チキンコンソメ・カレー粉		
26 木	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			660	803
	じゃがいもとアスパラのうま煮	ふた肉・ベーコン		アスパラガス・にんじん	たまねぎ・エリンギ	じゃがいも・さとう	なたね油	しょうゆ		
	ゆでとうもろこし				とうもろこし					
27 金	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			544	691
	焼きどうふのみそそぼろ煮	焼きどうふ・ふた肉・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ・しょうが・にんにく	さとう・でんぷん	ごま油	しょうゆ・一味とうがらし		
	野菜の梅肉あえ			にんじん	きゅうり・大根・梅肉		ごま	しょうゆ		
30 月	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			519	659
	ふた肉とごぼうの煮もの	ふた肉		にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにやく・さとう・でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん		
	野菜とたくあんのごまあえ			にんじん	きゅうり・もやし・たくあん		ごま	しょうゆ		

6月学校給食栄養量(21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)	576	22.7	18.4	344	85	2.9	2.9	210	0.72	0.53	33	5.3	1.9
中学生	721	27.4	21.5	374	103	3.8	3.7	243	0.94	0.60	39	6.8	2.4

▼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」(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。

※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。





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	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)
2 (月)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			560	709
	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		
	ごまあえ			小松菜・にんじん	もやし・きゅうり	さとう	ごま	しょうゆ	19.5	23.5
3 (火)	かきたま汁	たまご		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	でんぷん		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン			620	800
	ぶた肉の角煮	ぶた肉	こんぶ			しょうが・にんにく	なたね油	しょうゆ		
	ゴーヤチャンプルー	とうふ・ベーコン・かつおぶし		にんじん	キャベツ・もやし・ゴーヤ		なたね油・ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ		
4 (水)	アーサー汁		あおさ	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ			がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	30.0	37.7
	シークワーサーゼリー (小中のみ)					シークワーサーゼリー (小中のみ)				
5 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			595	754
	牛肉とごぼうの煮もの	牛肉・あつあげ		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		
	野菜とたくあんのごまあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・たくあん		ごま	しょうゆ	24.0	29.5
6 (金)	小魚アーモンド		かえり			さとう	アーモンド	みりん・しょうゆ		
	五目チャーハン・牛乳	焼きぶた	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えだ豆	精白米	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	515	634
	むししゅうまい	しゅうまい								
7 (土)	中華サラダ			にんじん	もやし・きゅうり	さとう	ごま油	しょうゆ	20.8	25.2
	ぶた肉とビーフンのスープ	ぶた肉・なると		にんじん	たまねぎ・はくさい・きくらげ	ビーフン	なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			608	757
8 (日)	とり肉とじゃがいものカレー煮	とり肉・うずらたまご ウインナー		にんじん	たまねぎ	じゃがいも・さとう	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ カレー粉		
	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		24.0	28.3
	ヨーグルト (小中のみ)		ヨーグルト(小中のみ)							
9 (月)	セルフコロッケサンド・牛乳		牛乳	にんじん	キャベツ	コッペパン・コロッケ	なたね油	中濃ソース(小)・とんかつソース(中)	572	764
	ズッキーニのたまごスープ	たまご・ベーコン		にんじん	ズッキーニ・たまねぎ		なたね油	がらすープ・チキンコンソメ	19.7	25.3
10 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			567	720
	いわしのしょうが煮	いわしのしょうが煮								
	おかかあえ	かつおぶし		にんじん	もやし・きゅうり		ごま	しょうゆ・ポン酢	21.1	25.6
11 (水)	じゃがいものみそ汁	油あげ・みそ		ねぎ	たまねぎ	じゃがいも		にぼし(だし)		
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			682	841
	マーボー豆腐	とうふ・ぶた肉 みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・たけのこ・しょうが にんにく・ほししいたけ	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・トウバンジャン		
12 (木)	アーモンドサラダ	ハム		小松菜・にんじん	もやし	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ	25.9	30.8
	ココアワッフル					ココアワッフル				
	わかめごはん・牛乳		牛乳			精白米		わかめごはんのもと	641	810
13 (金)	とり肉の梅ソースがけ	とり肉			たまねぎ・梅肉	でんぷん・さとう	なたね油	みりん・しょうゆ		
	ごふきいも			にんじん		じゃがいも			26.2	31.8
	けんちん汁	とうふ・油あげ		にんじん・ねぎ	ごぼう	こんにゃく		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
14 (土)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			596	770
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	照り焼きハンバーグ	ハンバーグ				さとう・でんぷん		しょうゆ・みりん		
15 (日)	ひじきとチーズのサラダ		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	25.3	31.3
	ABCマカロニスープ	白いんげん豆・ベーコン		にんじん	たまねぎ・セロリ	マカロニ	なたね油	がらすープ・チキンコンソメ		
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			613	765
16 (月)	焼き豆腐のみそそば煮	焼き豆腐・ぶた肉・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ・しょうが にんにく	さとう・でんぷん	ごま油	しょうゆ・七味とうがらし		
	野菜のゆず香あえ			小松菜・にんじん	もやし・ゆず	さとう	ごま	しょうゆ	25.4	31.0
	冷とうみかん				みかん					
17 (火)	中華どんぶり・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・でんぷん	なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	653	827
	大豆と小にぼしのあげ煮	大豆	小にぼし			でんぷん・さとう	なたね油	しょうゆ		
	もやしサラダ	ささみ油づけ		にんじん	もやし・きゅうり	さとう	ごま・なたね油	しょうゆ	27.8	33.8
18 (水)	ガーリックピラフ・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・えだ豆・にんにく	精白米	なたね油	おどろ酒・チキンコンソメ	561	657
	白身魚の香草焼き	赤魚						香草ミックス・おどろ酒		
	グリーンサラダ		海そうミックス		キャベツ・きゅうり	さとう	なたね油			
19 (木)	新玉ねぎのコンソメスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ・セロリ	じゃがいも	なたね油	がらすープ・チキンコンソメ・しょうゆ	26.0	31.0
	ももゼリー					ももゼリー				
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			520	664
20 (金)	チーズタッカルビ	とり肉	チーズ	にんじん	キャベツ・たまねぎ・にんにく・しょうが	さとう	ごま油	コチジャン・しょうゆ		
	チョコレートサラダ	味つけのり	小松菜・にんじん		もやし		ごま・ごま油	しょうゆ	22.1	27.1
	わかめスープ	わかめ	にんじん・ねぎ		たまねぎ・ほししいたけ			がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
21 (土)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	なすとフレッシュトマトのミートパスタ	ぶた肉	粉チーズ	トマト・にんじん	たまねぎ・なす・にんにく	マカロニ・さとう	なたね油	トマトケチャップ・トマトピューレ・おどろ酒 ウスターソース・チキンコンソメ	509	735
	イタリアンサラダ			パプリカ	キャベツ・きゅうり・とうもろこし・レモン	さとう	オリーブ油		21.5	30.8
22 (日)	のむヨーグルト (中のみ)		のむヨーグルト(中のみ)							
	ごはん・手作りひじきふりかけ・牛乳	かつおぶし	牛乳・ひじき・ちりめん			精白米・さとう	ごま	みりん・しょうゆ	565	720
	肉じゃが	牛肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ	20.9	25.3
23 (月)	ささみと野菜のあえもの	ささみ油づけ		にんじん	もやし・キャベツ・きゅうり	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ		
	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	623	750
	たちうおのからあげ	たちうお粉つき					なたね油			
24 (火)	こんぶあえ		塩こんぶ		もやし・キャベツ・きゅうり		ごま	しょうゆ	25.7	30.4
	大根のみそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	大根・たまねぎ			にぼし(だし)		
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			566	708
25 (水)	ぶたキムチ	ぶた肉		にんじん・ねぎ	たまねぎ・はくさい・はくさいキムチ もやし・しょうが・にんにく	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ		
	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	23.7	28.4
	むしとうもろこし				とうもろこし					
26 (木)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	チリコンカーン	白いんげん豆 ぶた肉		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	トマトケチャップ・おどろ酒・ウスターソース チキンコンソメ・チリパウダー	583	757
	キヌアのサラダ	まぐろの油づけ		にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし・レモン メロン	キヌア・さとう	なたね油		24.4	30.5
27 (金)	野菜たっぷりカレーライス・牛乳	ぶた肉	牛乳	かぼちゃ・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・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 おどろ酒・チキンコンソメ	637	797
	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	さとう	ごま・ごま油・なたね油	しょうゆ	21.6	25.3
	チーズ (小中のみ)		チーズ(小中のみ)							
28 (土)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				
	とり天	とり肉			しょうが		なたね油	しょうゆ	616	826
	切りほし大根のあえもの		こんぶ	にんじん	きゅうり・とうもろこし・切りほし大根	さとう	ごま油	しょうゆ		
29 (日)	タイピーエン	うずらたまご・ぶた肉・いか		にんじん・ねぎ	もやし・きくらげ	はるさめ	なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	27.4	33.1
	日向夏ゼリー (中のみ)					日向夏ゼリー(中のみ)				

6月学校給食栄養量 (21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)	591	24.0	18.9	353	87	3.3	3.0	223	0.99	0.54	37	5.6	2.0
中学生	751	29.3	22.1	408	106	4.4	3.8	259	1.30	0.63	44	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。

※「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。

※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。

