



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 金	えんどうごはん・牛乳		牛乳		えんどう豆	精白米		こんぶ(だし)	562	760
	オリーブ豚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	23.8	31.8
	香りあえ のむヨーグルト(中のみ)	ささみの油づけ		小松菜・にんじん	大根・すだち	さとう		しょうゆ		
7 木	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			574	750
	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	28.9	36.5
	ゆでブロッコリー ミネストローネ			ブロッコリー			なたね油	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ		
8 金	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			604	762
	マーボーあつあげ	あつあげ・ぶた肉 みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しょうが・ほししいたけ にんにく	でんぷん・さとう	なたね油・ごま油	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	23.6	28.5
	中華サラダ			にら	もやし・きゅうり	はるさめ・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・からし粉		
11 月	そばろどんぶり(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	601	747
	とうふのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ		ねぎ	たまねぎ・しめじ			にぼし(だし)	28.0	34.1
	あま夏みかん				あま夏みかん					
12 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 でんぷん	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	750
	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	29.4
	ミニトマト			ミニトマト						
13 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	589	800
	ごまあえ			小松菜・にんじん	キャベツ		ごま	ドレッシング		
	とん汁 ぶどうゼリー(小のみ) カステラ(中のみ)	ぶた肉・みそ		にんじん・ねぎ	もやし・ごぼう	さつまいも・こんにゃく ぶどうゼリー(小のみ) カステラ(中のみ)		にぼし(だし)	22.7	29.9
14 木	きなこ茶あげパン・牛乳	きなこ	牛乳	茶		コッペパン・さとう	なたね油		558	728
	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・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	20.7	26.0
	ひじきのサラダ		ひじき	にんじん	キャベツ・きゅうり			ドレッシング		
15 金	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	623	731
	スナップえんどうのサラダ			スナップえんどう	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	24.4	28.0
	うずらたまご入り中華スープ チーズ	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		
18 月	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			575	734
	さばのしょうが煮	さばのしょうが煮							23.0	29.1
	さやいんげんのドレッシングあえ わかたけ汁			さやいんげん・にんじん	キャベツ・きゅうり			ドレッシング		
19 火	食パン(袋入り)・牛乳		牛乳			食パン(袋入り)			591	730
	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	ぶどう酒・しょうゆ・チキンコンソメ	26.0	31.6
	アーモンド入りイタリアンサラダ ヨーグルト			ブロッコリー・パプリカ	きゅうり		アーモンド	ドレッシング		
20 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	557	743
	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	20.7	26.6
	チャウダー	ベーコン 白いんげん豆	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	バター・なたね油	がらすープ・ぶどう酒 チキンコンソメ		
21 木	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)	591	739
	かんぴょうのしそこんがあえ		塩こんぶ	にんじん	きゅうり・かんぴょう		ごま	赤じそ粉	25.8	31.2
	お茶ピーンズ	大豆・きなこ		茶		でんぷん・さとう	なたね油			
22 金	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			564	714
	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	21.3	25.5
	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	ごま・なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
25 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	631	820
	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	がらすープ・チキンコンソメ	26.5	33.5
	そら豆のカレーあげ				そら豆	でんぷん	なたね油	カレー粉		
26 火	ハヤシライス(麦ごはん)・牛乳	牛肉	チーズ・牛乳	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・じゃがいも 精麦・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・からし粉	601	763
	グリーンサラダ			アスパラガス	きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	20.0	24.8
	チーズ		チーズ							
27 水	コーンピラフ(麦入り)・牛乳	ウインナー	牛乳	にんじん	たまねぎ・とうもろこし・エリンギ・えだ豆	精白米・精麦	なたね油	チキンコンソメ	613	713
	大豆サラダ	大豆		にんじん	キャベツ・きゅうり			ドレッシング	18.7	21.1
	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	マカロニ	なたね油	がらすープ・チキンコンソメ		
28 木	野菜マフィン					野菜マフィン			582	727
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
	あじのなんばんづけ	あじ		ねぎ			さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし	
29 金	切りばし大根のあえもの		こんぶ	にんじん	きゅうり・切りばし大根・とうもろこし			ドレッシング	25.6	30.9
	新たまねぎとじゃがいものみそ汁	油あげ・みそ		ねぎ	たまねぎ・しめじ	じゃがいも		にぼし(だし)		
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			566	716
29 金	焼きどうふのみそそばろ煮	焼きどうふ・ぶた肉 みそ		にんじん チンゲンサイ・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	23.3	28.4
	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(18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)	592	23.8	18.9	357	82	3.0	3.0	209	0.83	0.52	29	5.8	2.1
中学生	750	29.3	22.6	418	101	3.7	3.7	247	1.05	0.64	37	7.3	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。

※精白米は香川県産のお米に、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						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)
1 金	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦		こんぶ(だし)	592	740
	さごしのごまあげ	さごし			しょうが	でんぷん	ごま・なたね油	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 木	えんどうごはん・牛乳		牛乳		えんどう豆	精白米		こんぶ(だし)	562	760
	オリーブ豚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		
	香りあえ	ささみの油づけ		小松菜・にんじん	大根・すだち	さとう		しょうゆ		
8 金	のむヨーグルト(中のみ)		のむヨーグルト(中のみ)						23.8	31.8
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	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		
11 月	ゆでブロッコリー			ブロッコリー					28.9	36.5
	ミネストローネ	ベーコン・白いんげん豆		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		
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				
12 火	マーボーあつあげ	あつあげ・ぶた肉 みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しょうが・ほししいたけ にんにく	でんぷん・さとう	なたね油・ごま油	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	604	762
	中華サラダ			にら	もやし・きゅうり	はるさめ・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・からし粉		
	そばろどんぶり(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		
13 水	とうふのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ		ねぎ	たまねぎ・しめじ			にぼし(だし)	28.0	34.1
	あま夏みかん(小中のみ)				あま夏みかん(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	がらすープ・しょうゆ チキンコンソメ・トウバンジャン		
14 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	29.4
	ミニトマト(小中のみ)			ミニトマト(小中のみ)						
	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		
15 金	ごまあえ			小松菜・にんじん	キャベツ		ごま	ドレッシング	589	800
	とん汁	ぶた肉・みそ		にんじん・ねぎ	もやし・ごぼう			にぼし(だし)		
	ぶどうゼリー(小のみ)					ぶどうゼリー(小のみ)				
18 月	カステラ(中のみ)					カステラ(中のみ)			22.7	29.9
	きなこ茶あげパン・牛乳	きなこ	牛乳	茶		コッペパン・さとう	なたね油			
	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・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		
19 火	ひじきのサラダ		ひじき	にんじん	キャベツ・きゅうり			ドレッシング	20.7	26.0
	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		
	スナックえんどうのサラダ			スナックえんどう	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
20 水	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	ピーマン	なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	24.4	28.0
	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				
21 木	さばのしょうが煮	さばのしょうが煮							575	734
	さやいんげんのドレッシングあえ			さやいんげん・にんじん	キャベツ・きゅうり			ドレッシング		
	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 金	SDGsふりかけ	けずりぶし	こんぶ			さとう	ごま	しょうゆ	23.0	29.1
	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	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	ぶどう酒・しょうゆ・チキンコンソメ		
25 月	アーモンド入りイタリアンサラダ			ブロッコリー・パプリカ	きゅうり		アーモンド	ドレッシング	26.0	31.6
	ヨーグルト(小中のみ)		ヨーグルト(小中のみ)							
	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 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	20.7	26.6
	チャウダー	ベーコン 白いんげん豆	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	バター・なたね油	がらすープ・ぶどう酒 チキンコンソメ		
	ミックスマツ(中のみ)						ミックスマツ(中のみ)			
27 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・でんぷん		しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)	591	739
	かんぴょうのしそこんぶあえ		塩こんぶ	にんじん	きゅうり・かんぴょう		ごま	赤じそ粉		
	お茶ビーンズ	大豆・きなこ		茶		でんぷん・さとう	なたね油			
28 木	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			564	714
	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		
	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	ごま・なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
29 金	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	631	820
	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	がらすープ・チキンコンソメ		
	そら豆のカレーあげ				そら豆	でんぷん	なたね油	カレー粉		
29 金	ハヤシライス(麦ごはん)・牛乳	牛肉	チーズ・牛乳	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・じゃがいも 精麦・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・からし粉	601	763
	グリーンサラダ			アスパラガス	きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
	チーズ(小中のみ)		チーズ(小中のみ)							
29 金	コーンピラフ(麦入り)・牛乳	ウインナー	牛乳	にんじん	たまねぎ・とうもろこし・エリンギ・えだ豆	精白米・精麦	なたね油	チキンコンソメ	613	713
	大豆サラダ	大豆		にんじん	キャベツ・きゅうり			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・キャベツ	マカロニ	なたね油	がらすープ・チキンコンソメ		
29 金	野菜マフィン(小中のみ)					野菜マフィン(小中のみ)			18.7	21.1
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
	あじのなばんづけ	あじ		ねぎ		さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし		
29 金	切りぼし大根のあえもの		こんぶ	にんじん	きゅうり・切りぼし大根・とうもろこし			ドレッシング	25.6	30.9
	新たまねぎとじゃがいものみそ汁	油あげ・みそ		ねぎ	たまねぎ・しめじ	じゃがいも		にぼし(だし)		

5月学校給食栄養量(18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)	590	23.8	18.9	354	81	2.9	2.9	213	0.81	0.54	29	5.8	2.1
中学生	748	29.4	22.6	414	101	3.7	3.8	242	1.07	0.61	37	7.2	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、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 金	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	597	693
	アスパラガスのサラダ			アスパラガス・にんじん	きゅうり	さとう	なたね油		20.6	23.9
	コーンクリームスープ	ベーコン	牛乳	パセリ	たまねぎ・とうもろこし	コーンスターチ	バター	がらスープ・チキンコンソメ		
豆乳プリン (小中のみ)					豆乳プリン (小中のみ)					
7 木	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦		こんぶ (だし)	592	740
	さごしのごまあげ	さごし			しょうが	でんぷん	ごま・なたね油	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)	24.8	29.9
いそ香あえ		味つけのり	小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ・ポン酢			
8 金	えんどうごはん・牛乳		牛乳		えんどう豆	精白米		こんぶ (だし)	562	760
	オリーブ豚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	23.8	31.8
	香りあえ	ささみの油づけ		小松菜・にんじん	大根・すだち	さとう		しょうゆ		
のむヨーグルト (中のみ)		のむヨーグルト (中のみ)								
11 月	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			574	750
	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					28.9	36.5
ミネストローネ	ベーコン・白いんげん豆		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		
12 火	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			604	762
	マーボーあつあげ	あつあげ・ぶた肉 みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しょうが・ほししいたけ にんにく	でんぷん・さとう	なたね油・ごま油	ケチャップ・しょうゆ・がらスープ チキンコンソメ・トウバンジャン	23.6	28.5
	中華サラダ			にら	もやし・きゅうり	はるさめ・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・からし粉		
13 水	そばろどんぶり (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	601	747
	とうふのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ		ねぎ	たまねぎ・しめじ			にぼし (だし)	28.0	34.1
	あま夏みかん (小中のみ)				あま夏みかん (小中のみ)					
14 木	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	750
	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	29.4
	ミニトマト (小中のみ)			ミニトマト (小中のみ)						
15 金	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	589	800
	ごまあえ			小松菜・にんじん	キャベツ		ごま	ドレッシング		
	とん汁	ぶた肉・みそ		にんじん・ねぎ	もやし・ごぼう	さつまいも・こんにゃく		にぼし (だし)		
	ぶどうゼリー (小のみ)					ぶどうゼリー (小のみ)			22.7	29.9
	カステラ (中のみ)					カステラ (中のみ)				
18 月	きなこ茶あげパン・牛乳	きなこ	牛乳	茶		コッペパン・さとう	なたね油		558	728
	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・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	20.7	26.0
	ひじきのサラダ		ひじき	にんじん	キャベツ・きゅうり			ドレッシング		
19 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	623	731
	スナックえんどうのサラダ			スナックえんどう	キャベツ・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	24.4	28.0
チーズ (小中のみ)		チーズ (小中のみ)								
20 水	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			575	734
	さばのしょうが煮	さばのしょうが煮								
	さやいんげんのドレッシングあえ			さやいんげん・にんじん	キャベツ・きゅうり			ドレッシング	23.0	29.1
	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)		
SDGsふりかけ	けずりぶし	こんぶ				さとう	ごま	しょうゆ		
21 木	食パン (袋入り)・牛乳		牛乳			食パン (袋入り)			591	730
	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	ぶどう酒・しょうゆ・チキンコンソメ	26.0	31.6
	アーモンド入りイタリアンサラダ			ブロッコリー・パプリカ	きゅうり		アーモンド	ドレッシング		
ヨーグルト (小中のみ)		ヨーグルト (小中のみ)								
22 金	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	557	743
	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	ベーコン 白いんげん豆	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	バター・なたね油	がらスープ・ぶどう酒 チキンコンソメ	20.7	26.6
ミックスナッツ (中のみ)							ミックスナッツ (中のみ)			
25 月	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)	591	739
	かんぴょうのしそこんぶあえ		塩こんぶ	にんじん	きゅうり・かんぴょう		ごま	赤じそ粉	25.8	31.2
	お茶ビーンズ	大豆・きなこ		茶		でんぷん・さとう	なたね油			
26 火	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			564	714
	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	21.3	25.5
	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	ごま・なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
27 水	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	631	820
	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	26.5	33.5
	そら豆のカレーあげ				そら豆	でんぷん	なたね油	カレー粉		
28 木	ハヤシライス (麦ごはん)・牛乳	牛肉	チーズ・牛乳	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・じゃがいも 精麦・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・からし粉	601	763
	グリーンサラダ			アスパラガス	きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	20.0	24.8
	チーズ (小中のみ)		チーズ (小中のみ)							
29 金	コーンピラフ (麦入り)・牛乳	ウインナー	牛乳	にんじん	たまねぎ・とうもろこし・エリンギ・えだ豆	精白米・精麦	なたね油	チキンコンソメ	613	713
	大豆サラダ	大豆		にんじん	キャベツ・きゅうり			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・キャベツ	マカロニ	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ	18.7	21.1
	野菜マフィン (小中のみ)					野菜マフィン (小中のみ)				

5月学校給食栄養量 (18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)	592	23.5	19.0	344	81	3.0	3.0	217	0.83	0.54	30	5.7	2.1
中学生	745	29.0	22.7	400	100	3.8	3.8	252	1.07	0.63	37	7.2	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、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 金	牛どん(麦ごはん)・牛乳	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・太ねぎ・ほししいたけ	精白米・精麦・こんにやく さとう・でんぶん		しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)	628	763
	切りばし大根のあえもの かしわもち(小中のみ)	ハム	こんぶ	ほうれん草	切りばし大根・とうもろこし	さとう	ごま油	しょうゆ	22.2	26.4
7 木	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	597	693
	アスパラガスのサラダ			アスパラガス・にんじん	きゅうり	さとう	なたね油			
	コーンクリームスープ 豆乳プリン(小中のみ)	ベーコン	牛乳	パセリ	たまねぎ・とうもろこし	コーンスターチ	バター	がらスープ・チキンコンソメ	20.6	23.9
8 金	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦		こんぶ(だし)	592	740
	さごしのごまあげ	さごし			しょうが	でんぶん	ごま・なたね油	しょうゆ		
	たけのことふきの土佐煮 いそ香あえ	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)	24.8	29.9
11 月	えんどうごはん・牛乳		牛乳		えんどう豆	精白米		こんぶ(だし)	562	760
	オリーブ豚と野菜のしょうがいため 香りあえ	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		
	のむヨーグルト(中のみ)		のむヨーグルト(中のみ)						23.8	31.8
12 火	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			574	750
	はものエスカベッシュ ゆでブロッコリー	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		
	ミネストローネ	ベーコン・白いんげん豆		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	28.9	36.5
13 水	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			604	762
	マーボーあつあげ	あつあげ・ぶた肉 みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しょうが・ほししいたけ にんにく	でんぶん・さとう	なたね油・ごま油	ケチャップ・しょうゆ・がらスープ チキンコンソメ・トウバンジャン	23.6	28.5
	中華サラダ			にら	もやし・きゅうり	はるさめ・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・からし粉		
14 木	そばろどんぶり(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	601	747
	とうふのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ		ねぎ	たまねぎ・しめじ			にぼし(だし)	28.0	34.1
	あま夏みかん(小中のみ)				あま夏みかん(小中のみ)					
15 金	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	がらスープ・しょうゆ チキンコンソメ・トウバンジャン	597	750
	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	29.4
	ミニトマト(小中のみ)			ミニトマト(小中のみ)						
18 月	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	589	800
	ごまあえ			小松菜・にんじん	キャベツ		ごま	ドレッシング		
	とん汁	ぶた肉・みそ		にんじん・ねぎ	もやし・ごぼう	さつまいも・こんにやく		にぼし(だし)		
	ぶどうゼリー(小のみ) カステラ(中のみ)					ぶどうゼリー(小のみ) カステラ(中のみ)			22.7	29.9
19 火	きなこ茶あげパン・牛乳	きなこ	牛乳	茶		コッペパン・さとう	なたね油		558	728
	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・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	20.7	26.0
	ひじきのサラダ		ひじき	にんじん	キャベツ・きゅうり			ドレッシング		
20 水	中華風たきこみごはん・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	623	731
	スナップえんどうのサラダ			スナップえんどう	キャベツ・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 チーズ(小中のみ)	うずらたまご・ハム	チーズ(小中のみ)	チンゲンサイ	たまねぎ	ビーファン	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	24.4	28.0
21 木	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			575	734
	さばのしょうが煮	さばのしょうが煮								
	さやいんげんのドレッシングあえ			さやいんげん・にんじん	キャベツ・きゅうり			ドレッシング		
	わかめ汁	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)	23.0	29.1
22 金	SDGsふりかけ	けずりぶし	こんぶ			さとう	ごま	しょうゆ		
	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			591	730
	とり肉とバジルのスパゲティ アーモンド入りイタリアンサラダ ヨーグルト(小中のみ)	とり肉・ベーコン		にんじん・パプリカ	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	ぶどう酒・しょうゆ・チキンコンソメ	26.0	31.6
25 月	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	557	743
	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	ベーコン 白いんげん豆	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	バター・なたね油	がらスープ・ぶどう酒 チキンコンソメ	20.7	26.6
26 火	ミックснаッツ(中のみ)						ミックсна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・でんぶん		しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)	591	739
	かんぴょうのしそこんぶあえ		塩こんぶ	にんじん	きゅうり・かんぴょう		ごま	赤じそ粉	25.8	31.2
27 水	お茶ビーンズ	大豆・きなこ		茶		でんぶん・さとう	なたね油			
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			564	714
	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	21.3	25.5
28 木	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	ごま・なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	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	631	820
	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	26.5	33.5
29 金	そら豆のカレーあげ			そら豆		でんぶん	なたね油	カレー粉		
	ハヤシライス(麦ごはん)・牛乳	牛肉	チーズ・牛乳	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・じゃがいも 精麦・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・からし粉	601	763
	グリーンサラダ			アスパラガス	きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	20.0	24.8
チーズ(小中のみ)		チーズ(小中のみ)								

5月学校給食栄養量(18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	23.7	18.4	342	82	2.9	3.0	217	0.79	0.55	29	5.8	2.1
中学生	749	29.3	22.1	400	101	3.7	3.8	252	1.03	0.65	36	7.2	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、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 金	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			602	750
	ひらの野菜あんかけ	ひら粉つき		ピーマン・にんじん	たまねぎ・しょうが	さとう・でんぶ	なたね油	しょうゆ		
	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	25.7	30.8
7 木	大根のみそ汁	油あげ・みそ		にんじん	大根・太ねぎ			にぼし(だし)		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			605	787
	春野菜のチャウダー	ぶた肉・ベーコン	牛乳・生クリーム	にんじん・パセリ	たまねぎ・たけのこ・えだ豆・セロリ	じゃがいも・小麦粉	バター・なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ		
8 金	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	23.9	30.0
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			563	712
	とうふのオイスターソース煮	とうふ・ぶた肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ・しめじ・ほししいたけ しょうが・にんにく	さとう・でんぶ	なたね油・ごま油	しょうゆ・オイスターソース チキンコンソメ	23.5	28.4
11 月	中華サラダ	ささみの油づけ			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		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			535	816
	カレースープ煮	ぶた肉 レッドキドニー			たまねぎ・エリンギ・えだ豆	じゃがいも・小麦粉 さとう	なたね油・バター	ぶどう酒・しょうゆ・カレー粉 チキンコンソメ		
12 火	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	23.4	33.1
	コッペパン・いちごジャム・牛乳		牛乳			コッペパン・いちごジャム		ミックスナッツ(中のみ)		
	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・ぶどう酒・ウスターソース チキンコンソメ・トマトパウダー	560	714
13 水	カラフルサラダ			アスパラガス・にんじん	きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	23.1	29.0
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			598	744
	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		
14 木	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	21.4	25.6
	とうふのみそ汁	とうふ・みそ		にんじん	たまねぎ・えのきたけ・太ねぎ			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	702
15 金	あつあげとたけのこの煮もの	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・けずりぶし(だし) こんぶ(だし)・にぼし(だし)	25.5	30.2
	おかかあえ	かつおぶし			もやし・キャベツ			しょうゆ		
	いりこめし・牛乳	油あげ	牛乳・かえり	にんじん	ごぼう・えだ豆	精白米・こんにゃく		しょうゆ・こんぶ(だし) にぼし(だし)・けずりぶし(だし)	594	689
18 月	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		こんぶ(だし)・にぼし(だし)・けずりぶし(だし)	20.4	23.5
	豆乳プリンタルト					豆乳プリンタルト				
19 火	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			642	829
	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・パセリ	たまねぎ・エリンギ	スパゲティ	なたね油・バター	しょうゆ・ぶどう酒		
	かみかみサラダ プリン	するめ			きゅうり・ごぼう・とうもろこし			ドレッシング	24.4	30.7
20 水	プリン					プリン				
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			615	779
	さごしのお茶あげ	さごし		茶		でんぶ・米粉	なたね油			
21 木	しそ香りあえ			にんじん	きゅうり・もやし			赤じそ粉	25.6	32.4
	新たまねぎのみそ汁	油あげ・みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ・しいたけ・太ねぎ			にぼし(だし)		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			536	700
22 金	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・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ		
	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		20.9	26.4
	えんどうごはん・牛乳		牛乳		えんどう豆	精白米		こんぶ(だし)	591	742
23 土	こうやどうふと山菜の煮もの	ぶた肉・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)		
	たくあんのごまあえ			にんじん	もやし・キャベツ・たくあん		ごま	しょうゆ	26.5	32.2
	あま夏みかん				あま夏みかん					
24 日	麦ごはん・野菜ふりかけ・牛乳		牛乳			精白米・精麦		ふりかけ	574	715
	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		
	いろどり野菜のいためもの	とうふ・ぶた肉		にんじん	たまねぎ・たけのこ・キャベツ・しょうが	でんぶ	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ	25.3	30.7
25 月	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			542	728
	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・こんにゃく さとう・でんぶ	なたね油	しょうゆ		
	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	19.4	26.0
26 火	小魚入りアーモンド(中のみ)							小魚入りアーモンド(中のみ)		
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			586	743
	いわしの梅煮	いわし梅煮								
27 水	ミニトマト			ミニトマト						
	とりだんご汁	つくね・みそ		にんじん	しめじ・たまねぎ・太ねぎ			けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	22.8	27.5
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			627	793
28 木	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 しょうが・にんにく	でんぶ・さとう	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ トウバンジャン		
	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	26.4	33.0
	納豆	納豆								
29 金	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			590	728
	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	しょうゆ・トマトケチャップ からスープ・チキンコンソメ トマトパウダー・トウバンジャン		
	小松菜のごまドレッシングあえ			小松菜	もやし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	24.1	28.3
30 土	ヨーグルト		ヨーグルト							
	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	からスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	24.0	29.2
31 日	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		

5月学校給食栄養量(18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)	585	23.7	19.2	353	90	3.1	2.9	199	0.74	0.55	20	5.7	2.0
中学生	746	29.3	23.3	391	113	4.0	3.7	228	0.97	0.65	25	7.4	2.5

▼さらに詳しい情報はここから▼



高松市学校給食会
ホームページへ



給食献立と
食材産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。

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

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

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

※「ふるさとの食再発見週間」(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、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	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 (金)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			605	787
	春野菜のチャウダー	ぶた肉・ベーコン	牛乳・生クリーム	にんじん・パセリ	たまねぎ・たけのこ・えだ豆・セロリ	じゃがいも・小麦粉	バター・なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ		
7 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			602	750
	ひらの野菜あんかけ	ひら粉つき		ピーマン・にんじん	たまねぎ・しょうが	さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ		
8 (金)	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	25.7	30.8
	大根のみそ汁	油あげ・みそ		にんじん	大根・太ねぎ			にぼし(だし)		
11 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			535	816
	カレースープ煮	ぶた肉 レッドキドニー			たまねぎ・エリンギ・えだ豆	じゃがいも・小麦粉 さとう	なたね油・バター	ぶどう酒・しょうゆ・カレー粉 チキンコンソメ		
12 (火)	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	23.4	33.1
	ミックスナッツ(中のみ)							ミックスナッツ(中のみ)		
13 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			563	712
	とうふのオイスターソース煮	とうふ・ぶた肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ・しめじ・ほししいたけ しょうが・にんにく	さとう・でんぶん	なたね油・ごま油	しょうゆ・オイスターソース チキンコンソメ		
14 (木)	中華サラダ	ささみの油づけ			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	23.5	28.4
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			598	744
15 (金)	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	21.4	25.6
18 (月)	とうふのみそ汁	とうふ・みそ		にんじん	たまねぎ・えのきたけ・太ねぎ			けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	コッペパン・いちごジャム・牛乳		牛乳			コッペパン・いちごジャム			560	714
19 (火)	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・ぶどう酒・ウスターソース チキンコンソメ・トマトパウダー		
	カラフルサラダ			アスパラガス・にんじん	きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	23.1	29.0
20 (水)	いりこめし・牛乳	油あげ	牛乳・かえり	にんじん	ごぼう・えだ豆	精白米・こんにゃく		しょうゆ・こんぶ(だし) にぼし(だし)・けずりぶし(だし)	594	689
	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		
21 (木)	ふしめん汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	ふしめん		こんぶ(だし)・にぼし(だし)・けずりぶし(だし)	20.4	23.5
	豆乳プリンタルト					豆乳プリンタルト				
22 (金)	麦ごはん・味つけのり・牛乳		牛乳・味つけのり			精白米・精麦			564	702
	あつあげとたけのこの煮もの	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・けずりぶし(だし) こんぶ(だし)・にぼし(だし)		
23 (土)	おかかあえ	かつおぶし			もやし・キャベツ			しょうゆ	25.5	30.2
	えんどうごはん・牛乳		牛乳		えんどう豆	精白米		こんぶ(だし)		
24 (日)	こうやどうふと山菜の煮もの	ぶた肉・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)	591	742
	たくあんのごまあえ			にんじん	もやし・キャベツ・たくあん		ごま	しょうゆ	26.5	32.2
25 (月)	あま夏みかん				あま夏みかん					
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			536	700
26 (火)	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・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ		
	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		20.9	26.4
27 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			615	779
	さごしのお茶あげ	さごし		茶		でんぶん・米粉	なたね油			
28 (木)	しそ香りあえ			にんじん	きゅうり・もやし			赤じそ粉	25.6	32.4
	新たまねぎのみそ汁	油あげ・みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ・しいたけ・太ねぎ			にぼし(だし)		
29 (金)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			642	829
	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・バジル	たまねぎ・エリンギ	スパゲティ	なたね油・バター	しょうゆ・ぶどう酒		
30 (土)	かみかみサラダ	するめ			きゅうり・ごぼう・とうもろこし			ドレッシング	24.4	30.7
	プリン					プリン				
31 (日)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			542	728
	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・こんにゃく さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ		
1 (月)	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	19.4	26.0
	小魚入りアーモンド(中のみ)							小魚入りアーモンド(中のみ)		
2 (火)	麦ごはん・野菜ふりかけ・牛乳		牛乳			精白米・精麦		ふりかけ	574	715
	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		
3 (水)	いりどり野菜のいためもの	とうふ・ぶた肉		にんじん	たまねぎ・たけのこ・キャベツ・しょうが	でんぶん	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ	25.3	30.7
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
4 (木)	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 しょうが・にんにく	でんぶん・さとう	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ トウバンジャン	627	793
	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	26.4	33.0
5 (金)	納豆	納豆								
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			586	743
6 (土)	いわしの梅煮	いわし梅煮								
	ミニトマト			ミニトマト						
7 (日)	とりだんご汁	つくね・みそ		にんじん	しめじ・たまねぎ・太ねぎ			けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	22.8	27.5
	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
8 (月)	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・ぶどう酒・チキンコンソメ		
	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	24.0	29.2
9 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
	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	でんぶん・さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ・トマトケチャップ がらスープ・チキンコンソメ トマトパウダー・トウバンジャン	590	728
10 (水)	小松菜のごまドレッシングあえ			小松菜	もやし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	24.1	28.3
	ヨーグルト		ヨーグルト							

5月学校給食栄養量(18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)	585	23.7	19.2	353	90	3.1	2.9	199	0.74	0.55	20	5.7	2.0
中学生	746	29.3	23.3	391	113	4.0	3.7	228	0.97	0.65	25	7.4	2.5

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



高松市学校給食会
ホームページへ



給食献立と
食材産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。

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

※加工食品については、含まれる材料の多い食品群に記載しています。 ※調味料は、アレルゲンのない「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、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 (金)	そばろどんぶり・牛乳	とり肉・ぶた肉	牛乳	ほうれん草・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	661	816
	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)		
	かしわもち (小中のみ)							かしわもち (小中のみ)	27.2	32.9
7 (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	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	543	705
	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	がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ	24.8	31.3
8 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			573	725
	ホイコーロー	ぶた肉・みそ		にんじん・にら	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 いちご (小中のみ)			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	22.5	27.1
11 (月)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			625	791
	春野菜のクリームシチュー	とり肉	牛乳	アスパラガス・にんじん さやえんどう	たまねぎ・たけのこ	じゃがいも・小麦粉	なたね油・バター	がらスープ・ぶどう酒 チキンコンソメ		
	チョップドサラダ 小魚とアーモンドのオリーブオイルがらめ	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 アーモンド・オリーブ油		23.9	28.9
12 (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 でんぷん	ごま油	がらスープ・しょうゆ 中華スープねり状・トウバンジャン	608	811
	さつまいものはちみつあえ (小中のみ)					さつまいも はちみつ・さとう	なたね油			
	かみかみサラダ チーズ (中のみ)	とり肉		にんじん	きゅうり・れんこん・キャベツ・レモン	さとう	なたね油	しょうゆ	23.5	32.3
13 (水)	えんどうごはん・牛乳		牛乳		えんどう豆	精白米		こんぶ (だし)	547	743
	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		
	香りあえ のむヨーグルト (中のみ)		のむヨーグルト (中のみ)	小松菜・にんじん	もやし・きゅうり・すだち	さとう		しょうゆ	23.4	31.3
14 (木)	きなこ茶あげパン (小)	青大豆きなこ		茶		コッペパン・さとう	なたね油		575	690
	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							
15 (金)	肉だんごのスープ	肉だんご		にんじん	たまねぎ・はくさい・しいたけ・しょうが	はるさめ	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	22.3	26.3
	ひじきとチーズのサラダ	ささみの油づけ	チーズ (中のみ)	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		
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			575	730
18 (月)	さごしのごまだれかけ	さごし			しょうが	さとう・でんぷん	ごま	しょうゆ	27.1	33.2
	たけのこふきの土佐煮	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		
	かきたま汁	たまご		にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	でんぷん		しょうゆ・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)		
19 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			607	727
	平つくねのカラフルソース	キャベツ入り平つくね		にんじん・パプリカ	たまねぎ	さとう・でんぷん	なたね油	とんかつソース・トマトケチャップ・しょうゆ		
	そら豆の塩ゆで				そら豆				19.6	22.6
20 (水)	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)		
	豆乳プリン					豆乳プリン				
	食パン (袋入り)・牛乳		牛乳			食パン (袋入り)			605	757
21 (木)	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	マカロニ	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	21.0	25.7
	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	なたね油			
	フルーツポンチ				パイナップル・もも	カクテルゼリー・さとう		ぶどう酒		
22 (金)	中華風たきこみごはん・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	586	698
	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・七味とうがらし		
	スナックえんどうのサラダ	ささみの油づけ			キャベツ・スナックえんどう・とうもろこし	さとう	なたね油		22.3	26.0
23 (土)	ワンタンスープ	ハム		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・きくらげ	タンメン	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			602	838
	こやどうふのうま煮	とり肉・こやどうふ		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)		
24 (日)	いそ香あえ		味つけのり	ほうれん草・にんじん	もやし			しょうゆ		
	カレーじゃこ		ちりめん			さとう	ごま	みりん・しょうゆ・カレー粉	28.7	37.2
	みかんジュース (小のみ)				みかんジュース (小のみ)					
25 (月)	カステラ (中のみ)					カステラ (中のみ)				
	ハヤシライス・牛乳	牛肉	牛乳・チーズ	にんじん・トマト	たまねぎ・エリンギ・えだ豆 にんにく	精白米・じゃがいも 小麦粉・さとう	なたね油	トマトピューレ・がらスープ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ・からし	628	796
	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		21.0	25.5
26 (火)	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			546	761
	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							
27 (水)	あさりのチャウダー	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	がらスープ・ぶどう酒 チキンコンソメ	22.1	29.7
	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	ごま油・なたね油	しょうゆ		
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			631	787
28 (木)	あつあげのカレーいため	あつあげ・ぶた肉・みそ		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・たけのこ・しょうが・にんにく	さとう・でんぷん	ごま油	しょうゆ・カレー粉・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	キャベツ・きゅうり・レモン	さとう	なたね油	しょうゆ	25.1	29.7
	ヨーグルト (小中のみ)		ヨーグルト (小中のみ)							
29 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			609	769
	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		
	ダブルわかめのあえもの		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	ごま油	しょうゆ	25.3	30.5
30 (土)	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		
	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	621	746
	ちくわのいそべあげ	ちくわ	青のり			天ぷら粉	なたね油			
31 (日)	野菜のごま酢あえ			にんじん	もやし・きゅうり	さとう	ごま	しょうゆ	25.9	31.3
	とん汁	ぶた肉・みそ		にんじん・ねぎ	ごぼう	さつまいも・こんにゃく		にぼし (だし)		
	たまごとうふ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 (小中のみ)	大豆・青大豆きなこ		茶		さとう・でんぷん	なたね油				

5月学校給食栄養量 (18回平均)

	エネルギー	たんぱく質	脂質		カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	kcal	g	g	脂肪エネルギー比	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
小学生 (中学年)	598	24.1	18.7	28.2%	343	88	3.7	3.0	218	0.94	0.54	27	5.5	2.0
中学生	760	29.7	22.1	26.2%	400	106	4.8	3.8	251	1.21	0.64	32	6.9	2.5

▼さらに詳しい情報はここから▼



高松市学校給食会
ホームページへ



給食献立と
食材産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。

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

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

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

※「ふるさとの食再発見週間」(5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。

※19日(火)食パン (袋入り)については、アレルギーが異なりますので詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。

※精白米は香川県産のお米に、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。

