



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)
1 (月)	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・けずりぶし (だし)	566	739
	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	がらスープ・しょうゆ チキンコンソメ・けずりぶし (だし)	27.1	34.1
2 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				
	オリーブ豚の梅みそいため	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	639	785
	こふきいも					じゃがいも			26.2	31.6
	とうふのすまし汁	とうふ・油あげ	わかめ	にんじん	大根・たけのこ			しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
3 (水)	黒豆ピラフ (麦入り)・牛乳	とり肉・黒豆	牛乳	にんじん	たまねぎ・にんにく	精白米・精麦	なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ	599	778
	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう・きゅうり			ドレッシング		
	コーンクリームスープ	白いんげん豆・ベーコン	牛乳	パセリ	とうもろこし・たまねぎ	コーンスターチ	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ	21.3	26.0
	ココアワッフル (中のみ)					ココアワッフル(中のみ)				
4 (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	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	627	793
	ししゃものからあげ		ししゃも			でんぷん	なたね油			
	中華サラダ			にんじん	もやし・キャベツ			ドレッシング	25.7	33.9
	ガパオライス・牛乳	ぶた肉・とり肉	牛乳	パプリカ・ピーマン・パジル	たまねぎ・なす・にんにく	精白米・でんぷん・さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん・オイスターソース	587	742
5 (金)	ビーフンスープ	ハム		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・ほししいたけ	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	25.2	30.4
	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	スパゲティナポリタン	ウインナー・ベーコン	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	21.6	28.0
	イタリアンサラダ			パプリカ	きゅうり・キャベツ・とうもろこし			ドレッシング		
9 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				
	さばのみぞれ煮	さばのみぞれ煮							621	782
	もやしのあえもの			小松菜・にんじん	もやし		ごま	ドレッシング		
	なす入りそうめん汁	油あげ		ねぎ	たまねぎ・なす	そうめん		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	22.8	28.0
10 (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	610	728
	ひじきサラダ		ひじき		キャベツ・きゅうり			ドレッシング		
	ウインナーと野菜のスープ煮	ウインナー・白いんげん豆		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・セロリ		なたね油	がらスープ・チキンコンソメ	23.7	28.4
	ヨーグルト		ヨーグルト							
11 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				
	あつあげのカレーいため	あつあげ・ぶた肉 みそ		にんじん・ピーマン	たまねぎ・たけのこ・エリンギ 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	627	767
	中華あえ			にんじん	キャベツ・きゅうり			ドレッシング	26.9	32.3
	かえりアーモンド		かえり			さとう	アーモンド	しょうゆ・みりん		
12 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				
	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)	654	804
	小松菜のごまあえ			小松菜	もやし・とうもろこし		ごま	ドレッシング	29.6	36.1
	みかんジュース				みかんジュース					
15 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	ポークビーンズ	大豆・ぶた肉 ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・さとう	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	606	774
	野菜としめじのソテー	ハム		チンゲンサイ	キャベツ・しめじ		なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ	29.3	36.2
	チーズ		チーズ							
16 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				
	魚のたつたあげ	赤魚			しょうが	米粉・でんぷん	なたね油	しょうゆ	606	741
	小松菜のあえもの			小松菜・にんじん	もやし			ドレッシング		
	けんちん汁	とうふ・とり肉・油あげ		にんじん・ねぎ	ごぼう・ほししいたけ			しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	27.6	33.0
17 (水)	ひじきごはん (麦入り)・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳・ひじき	にんじん		精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ		
	野菜のきんぴら	てんぷら		にんじん・さやいんげん	ごぼう・たけのこ	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん・にぼし (だし)	611	713
	白玉汁	みそ		ねぎ	たまねぎ・大根	白玉だんご		にぼし (だし)	23.0	26.7
	冷とうみかん				みかん					
18 (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	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	670	815
	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		
	小にぼし		かえり						22.8	27.1
	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	619	737
19 (金)	もやしのサラダ			にんじん	もやし・きゅうり			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	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	24.0	28.1
	ミックスマツ					ミックスマツ				
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
22 (月)	魚のレモンソースかけ	メルルーサ			レモン	でんぷん・さとう	なたね油	しょうゆ	595	774
	ゆで野菜			にんじん	キャベツ				26.5	33.4
	ミネストローネ	白いんげん豆・ベーコン		トマト・にんじん・パセリ	たまねぎ・セロリ	マカロニ	なたね油	がらスープ・赤ぶどう酒・チキンコンソメ		
	ごはん・あさりのつくだ煮・牛乳	あさりのつくだ煮	牛乳			精白米			577	705
23 (火)	じゃがいものそぼろ煮	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		
	チンゲンサイのあえもの			チンゲンサイ・にんじん	キャベツ		ごま	ドレッシング	20.8	24.8
	焼き肉ピラフ (麦入り)・牛乳	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・えだ豆・にんにく・しょうが	精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ・トウバンジャン	551	684
	切りばし大根のサラダ			チンゲンサイ・パプリカ	切りばし大根・とうもろこし			ドレッシング		
24 (水)	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	19.2	21.9
	ももゼリー (中のみ)					ももゼリー (中のみ)				
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				
	かたくちいわしの香味ソースかけ	かたくちいわし粉つき	ねぎ		しょうが	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ	621	763
25 (木)	しそこんぶあえ		塩こんぶ		キャベツ・きゅうり・もやし			赤じそ粉・しょうゆ	21.7	25.6
	かぼちゃのみそ汁	油あげ・みそ		かぼちゃ・ねぎ	たまねぎ			にぼし (だし)		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	ポトフ	とり肉		にんじん	たまねぎ・大根・キャベツ・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	565	707
26 (金)	キャロットサラダ			にんじん	きゅうり・たまねぎ			ドレッシング		
	豆乳プリンタルト					豆乳プリンタルト			21.7	27.3
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				
	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	566	697
29 (月)	アスパラガスのサラダ			アスパラガス・にんじん	キャベツ		ごま	ドレッシング	24.3	29.1
	わかめごはん・牛乳		牛乳			精白米		わかめごはんのもと		
	ちくぜん煮	とり肉・ちくわ		にんじん・さやいんげん	ごぼう・れんこん	こんにゃく・さとう・でんぷん	ごま油	しょうゆ	563	716
	とん汁	ぶた肉・麦みそ		にんじん・ねぎ	もやし	さつまいも		にぼし (だし)	23.5	28.7

6月学校給食栄養量 (22回平均)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩	
	kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g	
小学生 (中学年)	602	24.3	19.4	29.0%	347	91	2.7	3.1	236	0.82	0.54	30	5.4	2.1
中学生	750	29.6	22.8	27.4%	383	111	3.7	3.9	275	1.05	0.62	38	7.0	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18日)には、郷土料理や地場産物を多く使用した献立を取り入れており、かがわ「地産地消」運動キャラクターの讀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





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)
1 (月)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米		569	717	
	焼き豆腐のみそそぼろ煮	焼き豆腐・ふた肉・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	23.4	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		
2 (火)	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン		566	739	
	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)	27.1	34.1
	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		
3 (水)	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)	639	785
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米		627	793	
	オリーブ豚の梅みそいため	ぶた肉・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しめじ・梅肉・しょうが	さとう	なたね油・ごま	しょうゆ	26.2	31.6
4 (木)	こふきいも					じゃがいも		599	778	
	とうふのすまし汁	とうふ・油あげ	わかめ	にんじん	大根・たけのこ			しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	21.3	26.0
	黒豆ピラフ (麦入り)・牛乳	とり肉・黒豆	牛乳	にんじん	たまねぎ・にんにく	精白米・精麦	なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ		
5 (金)	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう・きゅうり			21.3	26.0	
	コーンクリームスープ	白いんげん豆・ベーコン	牛乳	パセリ	とうもろこし・たまねぎ	コーンスターチ	なたね油	がらすープ・チキンコンソメ	627	793
	ココアワッフル (中のみ)					ココアワッフル(中のみ)		25.7	33.9	
8 (月)	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	587	742
	ししゃものからあげ		ししゃも			でんぷん	なたね油	25.2	30.4	
	中華サラダ			にんじん	もやし・キャベツ			ドレッシング		
9 (火)	ガパオライス・牛乳	ぶた肉・とり肉	牛乳	パプリカ・ピーマン・パジル	たまねぎ・なす・にんにく	精白米・でんぷん・さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん・オイスターソース	572	761
	ビーフンスープ	ハム		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・ほししいたけ	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	21.6	28.0
	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン		621	782	
10 (水)	スパゲティナポリタン	ウインナー・ベーコン	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	22.8	28.0
	イタリアンサラダ			パプリカ	きゅうり・キャベツ・とうもろこし			ドレッシング	610	728
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米		23.7	28.4	
11 (木)	さばのみぞれ煮	さばのみぞれ煮						627	767	
	もやしのあえもの			小松菜・にんじん	もやし		ごま	26.9	32.3	
	なす入りそうめん汁	油あげ		ねぎ	たまねぎ・なす	そうめん		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
12 (金)	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	610	728
	ひじきサラダ		ひじき		キャベツ・きゅうり			ドレッシング	23.7	28.4
	ウインナーと野菜のスープ煮	ウインナー・白いんげん豆		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・セロリ		なたね油	がらすープ・チキンコンソメ	627	767
15 (月)	ヨーグルト (小中のみ)		ヨーグルト(小中のみ)					26.9	32.3	
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米		627	767	
	あつあげのカレーいため	あつあげ・ぶた肉 みそ		にんじん・ピーマン	たまねぎ・たけのこ・エリンギ 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	26.9	32.3
16 (火)	中華あえ			にんじん	キャベツ・きゅうり			627	767	
	かえりアーモンド (小中のみ)		かえり			さとう	アーモンド	しょうゆ・みりん	654	804
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米		29.6	36.1	
17 (水)	こやど豆腐のたまごとじ	とり肉・たまご・こやど豆腐		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)	611	713
	小松菜のごまあえ			小松菜	もやし・とうもろこし		ごま	ドレッシング	23.0	26.7
	みかんジュース (小中のみ)				みかんジュース (小中のみ)					
18 (木)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン		606	774	
	ポークビーンズ	大豆・ぶた肉 ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・さとう	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	29.3	36.2
	野菜としめじのソテー	ハム		チンゲンサイ	キャベツ・しめじ		なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ		
19 (金)	チーズ (小中のみ)		チーズ (小中のみ)							
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米		606	741	
	魚のたつたあげ	赤魚			しょうが	米粉・でんぷん	なたね油	しょうゆ	27.6	33.0
22 (月)	小松菜のあえもの			小松菜・にんじん	もやし			ドレッシング		
	けんちん汁	とうふ・とり肉・油あげ		にんじん・ねぎ	ごぼう・ほししいたけ			しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	611	713
	ひじきごはん (麦入り)・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳・ひじき	にんじん		精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ	23.0	26.7
23 (火)	野菜のきんぴら	てんぷら		にんじん・さやいんげん	ごぼう・たけのこ	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん・にぼし (だし)	619	737
	白玉汁	みそ		ねぎ	たまねぎ・大根	白玉だんご		にぼし (だし)	24.0	28.1
	冷とうみかん (小中のみ)				みかん (小中のみ)					
24 (水)	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	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	670	815
	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	22.8	27.1
	小にぼし (小中のみ)		かえり (小中のみ)							
25 (木)	五目チャーハン (麦入り)・牛乳	焼きふた	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	619	737
	もやしのサラダ			にんじん	もやし・きゅうり			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	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	24.0	28.1
26 (金)	ミックスナッツ (小中のみ)					ミックスナッツ(小中のみ)				
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン		595	774	
	魚のレモンソースかけ	メルルーサ			レモン	でんぷん・さとう	なたね油	しょうゆ	26.5	33.4
29 (月)	ゆで野菜			にんじん	キャベツ					
	ミネストローネ	白いんげん豆・ベーコン		トマト・にんじん・パセリ	たまねぎ・セロリ	マカロニ	なたね油	がらすープ・赤ぶどう酒・チキンコンソメ	577	705
	ごはん・あさりのつくだ煮 (小中のみ)・牛乳	あさりのつくだ煮(小中のみ)	牛乳			精白米		577	705	
30 (火)	じゃがいものそぼろ煮	ぶた肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ	20.8	24.8
	チンゲンサイのあえもの			チンゲンサイ・にんじん	キャベツ		ごま	ドレッシング		
	焼き肉ピラフ (麦入り)・牛乳	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・えだ豆・にんにく・しょうが	精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ・トウバンジャン	551	684
29 (月)	切りばし大根のサラダ			チンゲンサイ・パプリカ	切りばし大根・とうもろこし			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	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	19.2	21.9
	ももゼリー (中のみ)					ももゼリー (中のみ)				
26 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米		621	763	
	かたくちいわしの香味ソースかけ	かたくちいわし粉つき	ねぎ		しょうが	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ	21.7	25.6
	しそこんぶあえ		塩こんぶ		キャベツ・きゅうり・もやし			赤じそ粉・しょうゆ		
29 (月)	かぼちゃのみそ汁	油あげ・みそ		かぼちゃ・ねぎ	たまねぎ			にぼし (だし)		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン		565	707	
	ポトフ	とり肉		にんじん	たまねぎ・大根・キャベツ・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	21.7	27.3
30 (火)	キャロットサラダ			にんじん	きゅうり・たまねぎ			ドレッシング		
	豆乳プリンタルト (小中のみ)					豆乳プリンタルト(小中のみ)		21.7	27.3	
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米		566	697	
30 (火)	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	24.3	29.1
	アスパラガスのサラダ			アスパラガス・にんじん	キャベツ		ごま	ドレッシング		

6月学校給食栄養量 (22回平均)

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄分 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
小学生 (中学年)	603	24.3	19.6	352	92	2.8	3.2	233	0.80	0.54	30	5.4	2.1
中学生	750	29.6	23.0	390	111	3.8	3.9	271	1.03	0.62	38	6.9	2.6

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



※都合により、献立を変更する場合があります。

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

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





6月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使用する食品名						栄養価			
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの		調味料他	小学生	中学生	
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロリー 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	
1 (月)	ごはん・牛乳 あじのなんばんづけ 切りばし大根のあえもの 新たまねぎとじゃがいものみそ汁	あじ粉つき	牛乳	ねぎ	ねぎ	さとう	精白米	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし	598	732
2 (火)	ごはん・牛乳 焼きどうふのみそそぼろ煮 大根のあえもの	焼きどうふ・ふた肉・みそ	牛乳	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・でんぶ	精白米	ごま油	しょうゆ・一味とうがらし	569	717
3 (水)	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	ぶた肉	牛乳	にんじん	しょうが・にんにく キャベツ・もやし・ゴーヤ	さとう	黒糖パン	なたね油	しょうゆ・けずりぶし(だし)	566	739
4 (木)	ごはん・牛乳 オリーブ豚の梅みそいため こぶさいも とうふのすまし汁	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	さとう	精白米	なたね油・ごま	しょうゆ	639	785
5 (金)	黒豆ピラフ(麦入り)・牛乳 ごぼうサラダ コーンクリームスープ ココアワッフル(中のみ)	とり肉・黒豆	牛乳	にんじん	たまねぎ・にんにく	さとう	精白米・精麦	なたね油	しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	599	778
8 (月)	中華どんぶり・牛乳 ししゃものからあげ 中華サラダ	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	さとう	精白米・でんぶ	なたね油	しょうゆ・みりん・オイスターソース	627	793
9 (火)	ガパオライス・牛乳 ビーフンスープ	ぶた肉・とり肉	牛乳	パプリカ・ピーマン・パセリ	たまねぎ・なす・にんにく	さとう	精白米・でんぶ	なたね油	しょうゆ・みりん・オイスターソース	587	742
10 (水)	小型コッペパン・牛乳 スパゲティナポリタン イタリアンサラダ	ウインナー・ベーコン	牛乳	にんじん・ピーマン	たまねぎ・エリンギ・にんにく	さとう	コッペパン	なたね油	しょうゆ・みりん・オイスターソース	572	761
11 (木)	ごはん・牛乳 さばのみぞれ煮 もやしのあえもの なす入りそうめん汁	さばのみぞれ煮	牛乳	小松菜・にんじん	もやし	さとう	精白米	ごま	しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	621	782
12 (金)	ピラフ(麦入り)・牛乳 ひじきサラダ ウインナーと野菜のスープ煮 ヨーグルト(小中のみ)	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆	さとう	精白米・精麦	なたね油	しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	610	728
15 (月)	ごはん・牛乳 あつあげのカレーいため 中華あえ かえりアーモンド(小中のみ)	あつあげ・ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん・ピーマン	たまねぎ・たけのこ・エリンギ しょうが・にんにく	さとう	精白米	ごま	しょうゆ・みりん	627	767
16 (火)	ごはん・牛乳 こうやどうふのたまごとじ 小松菜のごまあえ みかんジュース(小中のみ)	とり肉・たまご・こうやどうふ	牛乳	にんじん・さやいんげん	たまねぎ・ほししいたけ	さとう	精白米	ごま	しょうゆ・けずりぶし(だし)	654	804
17 (水)	コッペパン・牛乳 ポークビーンズ 野菜としめじのソテー チーズ(小中のみ)	大豆・ぶた肉 ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ	さとう	コッペパン	なたね油	しょうゆ・みりん	606	774
18 (木)	ごはん・牛乳 魚のたつたあげ 小松菜のあえもの けんちん汁	赤魚	牛乳	小松菜・にんじん	しょうが	さとう	精白米	なたね油	しょうゆ	606	741
19 (金)	ひじきごはん(麦入り)・牛乳 野菜のきんぴら 白玉汁 冷とうみかん(小中のみ)	とり肉・油あげ	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆	さとう	精白米・精麦	なたね油	しょうゆ	611	713
22 (月)	野菜たっぷりカレーライス・牛乳 グリーンサラダ 小にぼし(小中のみ)	ぶた肉	牛乳	トマト・にんじん	たまねぎ・ズッキーニ・なす えだ豆・にんにく・しょうが	さとう	精白米・じゃがいも 小麦粉	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし(だし)	670	815
23 (火)	五目チャーハン(麦入り)・牛乳 もやしのサラダ うずらたまご入り中華スープ ミックスナッツ(小中のみ)	焼きぶた	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えだ豆	さとう	精白米・精麦	ごま油	しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	619	737
24 (水)	コッペパン・牛乳 魚のレモンソースかけ ゆで野菜 ミネストローネ	メルルーサ	牛乳	にんじん	たまねぎ	さとう	コッペパン	なたね油	しょうゆ	595	774
25 (木)	ごはん・あさりのつくだ煮(小中のみ)・牛乳 じゃがいものそぼろ煮 チンゲンサイのあえもの	あさりのつくだ煮(小中のみ)	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ	さとう	精白米	なたね油	しょうゆ	577	705
26 (金)	焼き肉ピラフ(麦入り)・牛乳 切りばし大根のサラダ トック入りわかめスープ ももゼリー(中のみ)	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・えだ豆・にんにく・しょうが	さとう	精白米・精麦	ごま	しょうゆ・みりん・にぼし(だし)	611	713
29 (月)	ごはん・牛乳 かたくちいわしの香味ソースかけ しそこんぶあえ かぼちゃのみそ汁	かたくちいわし粉つき	牛乳	ねぎ	しょうが	さとう	精白米	なたね油	しょうゆ	621	763
30 (火)	コッペパン・牛乳 ポトフ キャロットサラダ 豆乳プリンタルト(小中のみ)	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・大根・キャベツ・セロリ	さとう	コッペパン	なたね油	しょうゆ	565	707

6月学校給食栄養量(22回平均)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
小学生(中学年)	604	24.4	19.5	359	90	2.7	3.1	229	0.79	0.54	29	5.5	2.2
中学生	752	29.6	23.0	399	109	3.7	3.8	267	1.02	0.61	38	7.0	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」(6月22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。



6月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使用する食品名							栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの		調味料他	小学生	中学生
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 (月)	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	619	709
	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)				
2 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			598	732
	あじのなばんづけ	あじ粉つき		ねぎ			なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし		
	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	25.9	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)		
3 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			569	717
	焼き豆腐のみそそぼろ煮	焼き豆腐・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・でんぶん	ごま油	しょうゆ・一味とうがらし		
	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	23.4	28.4
	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン				
4 (木)	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)	566	739
	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		
	アサージ		あおさ	にんじん	たまねぎ・えのきたけ		ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ・けずりぶし (だし)	27.1	34.1
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				
5 (金)	オリーブ豚の梅みそいため	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	639	785
	こふきいも					じゃがいも				
	とうふのすまし汁	とうふ・油あげ	わかめ	にんじん	大根・たけのこ			しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	26.2	31.6
	黒豆ピラフ (麦入り)・牛乳	とり肉・黒豆	牛乳	にんじん	たまねぎ・にんにく	精白米・精麦	なたね油	おどろ酒・チキンコンソメ		
8 (月)	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう・きゅうり			ドレッシング	599	778
	コーンクリームスープ	白いんげん豆・ベーコン	牛乳	パセリ	とうもろこし・たまねぎ	コーンスターチ	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ		
	ココアワッフル (中のみ)					ココアワッフル(中のみ)			21.3	26.0
	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・でんぶん	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
9 (火)	ししゃものからあげ		ししゃも			でんぶん	なたね油		627	793
	中華サラダ			にんじん	もやし・キャベツ			ドレッシング		
	ガパオライス・牛乳	ぶた肉・とり肉	牛乳	パプリカ・ピーマン・パジル	たまねぎ・なす・にんにく	精白米・でんぶん・さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん・オイスターソース	587	742
	ビーフンスープ	ハム		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・ほししいたけ	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		
10 (水)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			572	761
	スパゲティナポリタン	ウインナー・ベーコン	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 おどろ酒・ウスターソース・チキンコンソメ		
	イタリアンサラダ			パプリカ	きゅうり・キャベツ・とうもろこし			ドレッシング	21.6	28.0
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				
11 (木)	さばのみぞれ煮	さばのみぞれ煮							621	782
	もやしのあえもの			小松菜・にんじん	もやし		ごま	ドレッシング		
	なす入りそうめん汁	油あげ		ねぎ	たまねぎ・なす	そうめん		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	22.8	28.0
	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	おどろ酒・チキンコンソメ		
15 (月)	ひじきサラダ		ひじき		キャベツ・きゅうり			ドレッシング	610	728
	ウインナーと野菜のスープ煮	ウインナー・白いんげん豆		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・セロリ		なたね油	がらスープ・チキンコンソメ		
	ヨーグルト (小中のみ)		ヨーグルト(小中のみ)						23.7	28.4
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				
16 (火)	あつあげのカレーいため	あつあげ・ぶた肉 みそ		にんじん・ピーマン	たまねぎ・たけのこ・エリンギ しょうが・にんにく	さとう・でんぶん	ごま油	しょうゆ・カレー粉 チキンコンソメ	627	767
	中華あえ			にんじん	キャベツ・きゅうり			ドレッシング		
	かえりアーモンド (小中のみ)		かえり			さとう	アーモンド	しょうゆ・みりん	26.9	32.3
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				
17 (水)	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)	654	804
	小松菜のごまあえ			小松菜	もやし・とうもろこし		ごま	ドレッシング		
	みかんジュース (小中のみ)				みかんジュース (小中のみ)				29.6	36.1
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
18 (木)	ポークビーンズ	大豆・ぶた肉 ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトピューレ・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	606	774
	野菜としめじのソテー	ハム		チンゲンサイ	キャベツ・しめじ		なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ		
	チーズ (小中のみ)		チーズ (小中のみ)						29.3	36.2
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				
19 (金)	魚のたつたあげ	赤魚			しょうが	米粉・でんぶん	なたね油	しょうゆ	606	741
	小松菜のあえもの			小松菜・にんじん	もやし			ドレッシング		
	けんちん汁	とうふ・とり肉・油あげ		にんじん・ねぎ	ごぼう・ほししいたけ			しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	27.6	33.0
	ひじきごはん (麦入り)・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳・ひじき	にんじん		精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ		
22 (月)	野菜のきんぴら	てんぷら		にんじん・さやいんげん	ごぼう・たけのこ	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん・にぼし (だし)	611	713
	白玉汁	みそ		ねぎ	たまねぎ・大根	白玉だんご		にぼし (だし)		
	冷とうみかん (小中のみ)				みかん (小中のみ)				23.0	26.7
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				
23 (火)	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	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 おどろ酒・チキンコンソメ	670	815
	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		
	小にぼし (小中のみ)		かえり (小中のみ)						22.8	27.1
	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		
24 (水)	もやしのサラダ			にんじん	もやし・きゅうり			ドレッシング	619	737
	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	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		
	ミックスナッツ (小中のみ)						ミックスナッツ(小中のみ)		24.0	28.1
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
25 (木)	魚のレモンソースかけ	メルルーサ			レモン	でんぶん・さとう	なたね油	しょうゆ	595	774
	ゆで野菜			にんじん	キャベツ					
	ミネストローネ	白いんげん豆・ベーコン		トマト・にんじん・パセリ	たまねぎ・セロリ	マカロニ	なたね油	がらスープ・赤おどろ酒・チキンコンソメ	26.5	33.4
	ごはん・あさりのつくだ煮 (小中のみ)・牛乳	あさりのつくだ煮(小中のみ)	牛乳			精白米				
26 (金)	じゃがいものそぼろ煮	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	577	705
	チンゲンサイのあえもの			チンゲンサイ・にんじん	キャベツ		ごま	ドレッシング		
	焼き肉ピラフ (麦入り)・牛乳	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・えだ豆・にんにく・しょうが	精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ・トウバンジャン	551	684
	切りばし大根のサラダ			チンゲンサイ・パプリカ	切りばし大根・とうもろこし			ドレッシング		
29 (月)	トック入りわかめスープ	ハム	わかめ		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	19.2	21.9
	ももゼリー (中のみ)					ももゼリー (中のみ)				
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			621	763
	かたくちいわしの香味ソースかけ		かたくちいわし粉つき	ねぎ	しょうが	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ		
30 (火)	しそこんぶあえ		塩こんぶ		キャベツ・きゅうり・もやし			赤じそ粉・しょうゆ	21.7	25.6
	かぼちゃのみそ汁	油あげ・みそ		かぼちゃ・ねぎ	たまねぎ			にぼし (だし)		

6月学校給食栄養量 (22回平均)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
小学生 (中学年)	607	24.2	19.7	358	90	2.8	3.1	223	0.82	0.53	29	5.4	2.2
中学生	752	29.4	23.2	398	110	3.8	3.9	259	1.05	0.60	38	6.9	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」(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、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)
1 (月)	カレーライス・牛乳	ぶた肉・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	がらスープ・ウスターソース・おどろ酒 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	605	746
	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				20.0	23.8
2 (火)	五目チャーハン・牛乳	焼きふた	牛乳	にんじん	たまねぎ・えだ豆・太ねぎ・にんにく	精白米	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	613	710
	中華サラダ			にんじん	もやし・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
	とうふのスープ	とうふ・ウインナー		にんじん	えのきたけ・太ねぎ		なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	20.7	24.0
	豆乳プリンタルト					豆乳プリンタルト				
3 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			575	708
	焼きどうふのみそそば煮	焼きどうふ・ぶた肉 みそ		にんじん	たまねぎ・太ねぎ・えだ豆 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	23.6	27.7
	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		
4 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			615	754
	小えびのからあげ	小えび粉つき					なたね油			
	肉だんごの中華スープ パンパンジーサラダ	肉だんご ささみの油づけ		にんじん	たまねぎ・しめじ・太ねぎ・しょうが・にんにく 大根・きゅうり	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 ドレッシング	24.0	28.8
5 (金)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			558	733
	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・オリーブ油	しょうゆ・おどろ酒・チキンコンソメ		
	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	さとう	なたね油		24.7	31.0
8 (月)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			571	721
	こうやどうふの煮もの ポン酢あえ	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 きゅうり・もやし	さとう	なたね油 ごま	しょうゆ・けずりぶし(だし) しょうゆ・ポン酢	26.3	32.1
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			565	731
9 (火)	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・おどろ酒・チキンコンソメ ウスターソース・トマトパウダー	19.9	25.2
	キヌアのサラダ	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			
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			604	741
10 (水)	アカエイのなんばんづけ	アカエイ粉つき			たまねぎ	さとう	なたね油	しょうゆ・一味とうがらし		
	小松菜のおひたし	かつおぶし		小松菜	もやし			しょうゆ	27.3	32.7
	けんちん汁	とうふ・とり肉・油あげ		にんじん	ごぼう・太ねぎ		ごま油	しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
11 (木)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			599	778
	大豆のシチュー	ぶた肉・大豆・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	おどろ酒・チキンコンソメ	24.0	30.2
	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		
12 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			662	805
	じゃがいもとアスパラのうま煮	ぶた肉・ベーコン		アスパラガス・にんじん	たまねぎ・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 ミックスナッツ				とうもろこし				23.2	26.9
15 (月)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			636	803
	さばのみぞれ煮	さばのみぞれ煮								
	切りほし大根のふくめ煮 しそ香りあえ	ちくわ・油あげ	こんぶ	にんじん・さやいんげん にんじん	切りほし大根・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 赤じそ粉	23.4	29.1
16 (火)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			575	754
	チリコンカーン	ぶた肉 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・おどろ酒 チキンコンソメ・トマトパウダー・チリパウダー	25.6	32.7
	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			
17 (水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			602	782
	魚のラビゴットソース	赤魚		トマト・パプリカ	たまねぎ	でんぷん・米粉・さとう	なたね油・オリーブ油	おどろ酒・しょうゆ		
	グリーンサラダ 肉だんごのスープ			にんじん	きゅうり・キャベツ・とうもろこし たまねぎ・ほししいたけ・しょうが	さとう	なたね油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	25.4	32.0
18 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			628	762
	じゃがいものみそそば煮	ぶた肉・牛肉・みそ		にんじん	たまねぎ・えだ豆	じゃがいも・こんにゃく さとう・でんぷん	なたね油	しょうゆ		
	いんげんのツナあえ 冷とうみかん	まぐろの油づけ		さやいんげん・にんじん	きゅうり みかん			ドレッシング	22.8	26.9
19 (金)	たこめし・牛乳	たこ・油あげ	牛乳	にんじん	ごぼう・えだ豆・しょうが	精白米・さとう		しょうゆ・こんぶ(だし)	599	707
	ぶた肉のしょうが焼き	ぶた肉		にんじん	たまねぎ・しょうが・にんにく	さとう	なたね油	しょうゆ・みりん		
	切りほし大根の酢のもの 小魚入りアーモンド				きゅうり・切りほし大根	さとう	ごま	しょうゆ 小魚入りアーモンド	29.0	34.0
22 (月)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			630	760
	とうふの中華煮	とうふ・ぶた肉		にんじん	たまねぎ・太ねぎ・きくらげ・しょうが	でんぷん・さとう	ごま油・なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ・一味とうがらし		
	きゅうりとコーンのサラダ みかんジュース	まぐろの油づけ		にんじん	きゅうり・とうもろこし みかんジュース			ドレッシング	24.6	29.0
23 (火)	ガパオライス・牛乳	ぶた肉・レンズ豆	牛乳	にんじん・パプリカ	たまねぎ・なす・にんにく	精白米・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	586	719
	ビーフンサラダ	ささみの油づけ		にんじん	きゅうり	ビーフン・さとう	ごま油	しょうゆ・からし	22.6	26.9
24 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			552	704
	あつあげのみそいため	あつあげ・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	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	21.5	26.1
	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		
25 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			662	816
	さごしのたつたあげ	さごし			しょうが	米粉・でんぷん	なたね油	しょうゆ		
	大根の香りあえ つくね汁			にんじん	大根・きゅうり・とうもろこし たまねぎ・しめじ・太ねぎ・しょうが			ドレッシング けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	27.7	33.3
26 (金)	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン			549	709
	ゴーヤチャンプルー	ぶた肉・とうふ・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		
	にんじんしりしり シークワーサーゼリー	ささみの油づけ		にんじん・さやいんげん		さとう	オリーブ油		22.8	28.9
29 (月)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			566	717
	あつあげとごぼうの煮もの ごまドレッシングあえ	あつあげ・ぶた肉		にんじん・さやいんげん	ごぼう・しょうが もやし・きゅうり・とうもろこし	こんにゃく・さとう・でんぷん	なたね油 ごま	しょうゆ・みりん ドレッシング	22.0	26.7
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			564	735
30 (火)	肉だんごのトマト煮	肉だんご・ひよこ豆 大豆		トマト・にんじん	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	トマトピューレ・おどろ酒 ウスターソース・チキンコンソメ	22.5	28.4
	ひじきとツナのサラダ	まぐろの油づけ	ひじき	にんじん	キャベツ	さとう	なたね油	しょうゆ		

6月学校給食栄養量(22回平均)

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄分 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
小学生(中学年)	596	23.8	19.9	352	89	3.4	3.1	224	0.76	0.54	34	5.3	1.9
中学生	745	28.9	23.4	383	108	4.4	3.8	260	0.99	0.63	39	6.7	2.4

▼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」(6月10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。



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)
1 (月)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			571	721
	こうやどうふの煮もの ポン酢あえ	ふた肉・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・けずりぶし(だし) しょうゆ・ポン酢	26.3	32.1
2 (火)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			565	731
	ラタトゥイユ キヌアのサラダ	ウインナー まぐろの油づけ		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 キヌア・さとう	なたね油 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	19.9	25.2
3 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			662	805
	じゃがいもとアスパラのうま煮 ゆでとうもろこし ミックスマッツ	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
4 (木)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			558	733
	とり肉とバジルのスパゲティ カラフルサラダ ヨーグルト	とり肉・ベーコン		にんじん・バジル にんじん	キャベツ・たまねぎ・エリンギ・にんにく きゅうり・キャベツ・とうもろこし	スパゲティ さとう	なたね油・オリーブ油 なたね油	しょうゆ・おとう酒・チキンコンソメ	24.7	31.0
5 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			615	754
	小えびのからあげ 肉だんごの中華スープ パンバンジーサラダ	小えび粉つき 肉だんご ささみの油づけ		にんじん	たまねぎ・しめじ・太ねぎ・しょうが・にんにく 大根・きゅうり	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 ドレッシング	24.0	28.8
8 (月)	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	605	746
	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	20.0	23.8
9 (火)	五目チャーハン・牛乳	焼きふた	牛乳	にんじん	たまねぎ・えだ豆・太ねぎ・にんにく	精白米	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	613	710
	中華サラダ とうふのスープ 豆乳プリンタルト			にんじん	もやし・きゅうり・とうもろこし えのきたけ・太ねぎ		なたね油・ごま油	ドレッシング がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	20.7	24.0
10 (水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			599	778
	大豆のシチュー かみかみサラダ	ふた肉・大豆・ベーコン するめ	牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ・エリンギ きゅうり・れんこん・とうもろこし	じゃがいも・小麦粉 さとう	なたね油・バター ごま・ごま油	おとう酒・チキンコンソメ しょうゆ	24.0	30.2
11 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			604	741
	アカエイのなんばんづけ 小松菜のおひたし けんちん汁	アカエイ粉つき かつおぶし とうふ・とり肉・油あげ			たまねぎ もやし にんじん	さとう	なたね油 ごま油	しょうゆ・一味とうがらし しょうゆ しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	27.3	32.7
12 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			575	708
	焼きどうふのみそそぼろ煮 小松菜のごまドレッシングあえ	焼きどうふ・ふた肉 みそ		にんじん	たまねぎ・太ねぎ・えだ豆 ほししいたけ・しょうが・にんにく	さとう・でんぶん さとう	ごま油 ごま・ごま油	しょうゆ・一味とうがらし しょうゆ	23.6	27.7
15 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			575	754
	チリコンカーン ツナサラダ チーズ	ふた肉 白いんげん豆・大豆 まぐろの油づけ		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	25.6	32.7
16 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			636	803
	さばのみぞれ煮 切りばし大根のふくめ煮 しそ香りあえ	さばのみぞれ煮 ちくわ・油あげ	こんぶ	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 赤じそ粉	23.4	29.1
17 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			628	762
	じゃがいものみそそぼろ煮 いんげんのツナあえ 冷とうみかん	ふた肉・牛肉・みそ まぐろの油づけ		にんじん	たまねぎ・えだ豆 さやいんげん・にんじん	じゃがいも・こんにやく さとう・でんぶん	なたね油	しょうゆ ドレッシング	22.8	26.9
18 (木)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			602	782
	魚のラビゴットソース グリーンサラダ 肉だんごのスープ	赤魚		トマト・パプリカ	たまねぎ きゅうり・キャベツ・とうもろこし	でんぶん・米粉・さとう さとう	なたね油・オリーブ油 なたね油	おとう酒・しょうゆ がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	25.4	32.0
19 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			630	760
	とうふの中華煮 きゅうりとコーンのサラダ みかんジュース	とうふ・ふた肉 まぐろの油づけ		にんじん にんじん	たまねぎ・太ねぎ・きくらげ・しょうが きゅうり・とうもろこし	でんぶん・さとう	ごま油・なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ・一味とうがらし ドレッシング	24.6	29.0
22 (月)	たこめし・牛乳	たこ・油あげ	牛乳	にんじん	ごぼう・えだ豆・しょうが	精白米・さとう		しょうゆ・こんぶ(だし)	599	707
	ふた肉のしょうが焼き 切りばし大根の酢のもの 小魚入りアーモンド	ふた肉		にんじん	たまねぎ・しょうが・にんにく きゅうり・切りばし大根	さとう さとう	なたね油 ごま	しょうゆ・みりん しょうゆ	29.0	34.0
23 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			552	704
	あつあげのみそいため 野菜の梅肉あえ	あつあげ・ふた肉・みそ		にんじん にんじん	たまねぎ・たけのこ・えだ豆・しょうが・にんにく きゅうり・大根・梅肉	さとう・でんぶん ごま	ごま油 ごま	しょうゆ・チキンコンソメ・トウバンジャン しょうゆ	21.5	26.1
24 (水)	ガパオライス・牛乳	ふた肉・レンズ豆	牛乳	にんじん・パプリカ パプリカ	たまねぎ・なす・にんにく	精白米・でんぶん 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	586	719
	ビーフンサラダ	ささみの油づけ		にんじん	きゅうり	ビーフン・さとう	ごま油	しょうゆ・からし	22.6	26.9
25 (木)	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン			549	709
	ゴーヤチャンプルー にんじんしりしり シークワサーゼリー	ふた肉・とうふ・かつおぶし ささみの油づけ		にんじん・さやいんげん	キャベツ・もやし・ゴーヤ	さとう	なたね油・ごま油 オリーブ油	しょうゆ・チキンコンソメ	22.8	28.9
26 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			662	816
	さごしのたつたあげ 大根の香りあえ つくね汁	さごし			しょうが 大根・きゅうり・とうもろこし	米粉・でんぶん	なたね油	しょうゆ ドレッシング	27.7	33.3
29 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			564	735
	肉だんごのトマト煮 ひじきとツナのサラダ	肉だんご・ひよこ豆 大豆		トマト・にんじん	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	トマトピューレ・おとう酒 ウスターソース・チキンコンソメ	22.5	28.4
30 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			566	717
	あつあげとごぼうの煮もの ごまドレッシングあえ	あつあげ・ふた肉		にんじん・さやいんげん	ごぼう・しょうが もやし・きゅうり・とうもろこし	こんにやく・さとう・でんぶん	なたね油 ごま	しょうゆ・みりん ドレッシング	22.0	26.7

6月学校給食栄養量(22回平均)

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	脂質エネルギー比 %	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	23.8	19.9	30.0%	352	89	3.4	3.1	224	0.76	0.54	34	5.3	1.9
中学生	745	28.9	23.4	28.2%	383	108	4.4	3.8	260	0.99	0.63	39	6.7	2.4

▼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。

※「ふるさとのお祝い見聞」(6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。

※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。



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)
1 (月)	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン			560	733
	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		
	ゴーヤチップス				ゴーヤ	でんぷん	なたね油	カレー粉	26.4	33.1
	アーサー汁		あおさ	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ			しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
2 (火)	わかめごはん・牛乳		牛乳			精白米		わかめごはんのもと	547	691
	とり肉とじゃがいものうま煮	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	21.3	25.6
	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			
3 (水)	ガパオライス・牛乳	ぶた肉・とり肉	牛乳	パプリカ・ピーマン・パジル	たまねぎ・なす・にんにく	精白米・でんぷん・さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん・オイスターソース	598	753
	フォーのアジアンサラダ	ハム		にんじん	もやし・きゅうり	フォー		ドレッシング	26.4	31.9
	ミニトマト			ミニトマト						
4 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			586	728
	牛肉とごぼうの煮もの	牛肉・あつあげ		にんじん・さいいんげん	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	21.4	25.5
5 (金)	ヨーグルト		ヨーグルト							
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			565	717
	白身魚のつみれ野菜あんかけ	白身魚のつみれ		パプリカ	たまねぎ・えのきたけ・レモン	さとう・でんぷん	なたね油	しょうゆ		
8 (月)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			575	753
	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		
	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		22.6	29.0
9 (火)	レモンマフィン					レモンマフィン				
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			608	770
	肉じゃが	牛肉		にんじん さいいんげん	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		
10 (水)	おかかあえ	かつおぶし		ほうれん草・にんじん	もやし		ごま	しょうゆ・ポン酢	26.1	31.7
	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		
	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	からスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	655	877
11 (木)	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	ささみの油づけ		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	36.7
	のむヨーグルト (中のみ)		のむヨーグルト(中のみ)							
12 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			604	763
	オリーブ豚の梅みそいため	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		
	青のりポテト		青のり			じゃがいも			24.2	29.4
15 (月)	とうふのすまし汁	とうふ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・たけのこ			しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	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	574	682
	あつあげとチンゲンサイのオイスターソースいため	あつあげ・ぶた肉		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・きくらげ	さとう・でんぷん	ごま油	しょうゆ・オイスターソース・チキンコンソメ	24.5	29.0
16 (火)	肉入りワンタンスープ	肉入りワンタン		にら	たまねぎ・えのきたけ		ごま油	からスープ・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			603	779
	チリコンカン	白いんげん豆・牛肉		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		
17 (水)	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	キヌア・さとう	なたね油		24.2	30.2
	冷とうみかん			みかん						
	ひじきごはん・牛乳	牛肉・油あげ	牛乳・ひじき	にんじん	えだ豆	精白米・こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ	567	677
18 (木)	アカエイのからあげ	アカエイ粉つき					なたね油			
	ごまあえ	かつおぶし		小松菜	キャベツ・きゅうり		ごま	しょうゆ	28.5	34.2
	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)		
19 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			569	722
	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		
	チョレギサラダ		味つけのり	ほうれん草・にんじん	もやし		ごま・ごま油	しょうゆ	23.5	28.7
22 (月)	トック入りわかめスープ		わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	トック		からスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			583	735
	さけの塩焼き	さけ								
23 (火)	じゃがバター					じゃがいも	バター		26.6	31.9
	コーンスープ	ウインナー		にんじん・パセリ	とうもろこし・たまねぎ		なたね油	からスープ・チキンコンソメ		
	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	からスープ・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 おどろ酒・チキンコンソメ	652	816
24 (水)	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	22.7	26.7
	チーズ (小中のみ)		チーズ (小中のみ)							
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			597	770
25 (木)	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		
	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	からスープ・チキンコンソメ		
26 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			565	702
	こうやどうふのたまごとじ	たまご・ぶた肉・こうやどうふ		にんじん・さいいんげん	たまねぎ	さとう		しょうゆ・けずりぶし (だし)		
	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	22.0	26.4
29 (月)	みかんジュース (小中のみ)				みかんジュース (小中のみ)					
	かしわバターどんぶり・牛乳	とり肉	牛乳・のり	にんじん	たまねぎ・エリンギ・しょうが・にんにく	精白米	バター・なたね油	しょうゆ・みりん	523	663
	切りばし大根のあえもの		こんぶ	にんじん	きゅうり・とうもろこし・切りばし大根	さとう	ごま油	しょうゆ	24.0	29.0
30 (火)	ミニトマト			ミニトマト						
	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	538	628
	白身魚の香草焼き	赤魚						香草ミックス・おどろ酒		
29 (月)	むしとうもろこし				とうもろこし				26.0	30.5
	たま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	からスープ・チキンコンソメ・しょうゆ		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			562	727
29 (月)	ポトフ	ウインナー		にんじん	大根・たまねぎ・キャベツ・セロリ	じゃがいも	なたね油	からスープ・おどろ酒・チキンコンソメ		
	根菜サラダ	まぐろの油づけ		にんじん	れんこん・きゅうり・ごぼう・とうもろこし			ドレッシング	20.2	25.3
	メロン (小中のみ)				メロン (小中のみ)					
30 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			578	731
	とり肉の塩こうじ焼き	とり肉						塩こうじ		
	じゃこナッツサラダ		ちりめん	ほうれん草・にんじん	もやし	さとう	アーモンド・なたね油・ごま油	しょうゆ	28.0	34.3
30 (火)	白玉汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しめじ	白玉だんご		にぼし (だし)		
	焼き肉ピラフ・牛乳	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・えだ豆・にんにく・しょうが	精白米・さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ・トウバンジャン	610	820
	いかのさらさあげ	いか			しょうが	でんぷん	なたね油	しょうゆ・カレー粉		
30 (火)	中華サラダ			にんじん	もやし・きゅうり	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・からし		
	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		おどろ酒	22.2	29.2
	ミックスナッツ (中のみ)							ミックスナッツ(中のみ)		

6月学校給食栄養量 (22回平均)

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄分 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
小学生 (中学年)	583	24.3	17.8	341	85	3.0	3.0	215	0.97	0.53	31	5.5	1.9
中学生	738	29.7	21.1	389	105	3.9	3.8	247	1.27	0.62	38	6.9	2.3

▼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、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。

