A

5月分学校給食献立表

令和６年５月１日
高松市教育委員会
(公財)高松市学校給食会

日(曜)	献立名	使用する食品名 (赤) おもに体をつくるもの おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	(赤) おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	(緑) おもに体の調子を整えるもの おもにカロテン 緑黄色野菜	(緑) おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	(黄) おもにエネルギーのもとになるもの 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	調味料他	栄養価 小学生 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	中学生
1(水)	二色どんぶり（麦ごはん）・牛乳	とり肉・ぶた肉	牛乳	小松菜・にんじん	たまねぎ・キャベツ・もやし・しょうが	精白米・精麦・さとう	なたね油・ごま	しょうゆ	590	734
	あつあげのみそ汁	あつあげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ			にぼし（だし）		
	小夏みかん				小夏みかん				26.3	32.1
2(木)	チキンライス（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・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	635	738
	ビーンズサラダ	ミックスビーンズ		ブロッコリー	きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
	マカロニスープ	ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・セロリ	マカロニ	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ	21.9	25.2
	レモンマフィン					レモンマフィン				
7(火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			576	741
	さばのみそ煮	さばのみそ煮								
	梅肉あえ			にんじん	キャベツ・きゅうり・梅肉	さとう	ごま	しょうゆ	25.0	31.8
	ふしめん汁	かまぼこ		ねぎ	たまねぎ・しいたけ	ふしめん		しょうゆ・けずりぶし(だし)こんぶ(だし)		
8(水)	きなこっ茶あげパン・牛乳	青大豆きなこ	牛乳	茶		コッペパン・さとう	なたね油		605	784
	肉だんごのスープ	肉だんご		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・たけのこ・しいたけ・しょうが	はるさめ	なたね油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	ひじきとチーズのサラダ	まぐろの油づけ	チーズ・ひじき	ブロッコリー	キャベツ	さとう	なたね油	しょうゆ	24.0	29.8
9(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）	548	692
	ぶた肉とごぼうの煮もの	ぶた肉・てんぷら		にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・さとう でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん		
	ちりめんあえ		ちりめん	にんじん	大根・きゅうり・すだち	さとう		しょうゆ	23.4	28.2
10(金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			593	741
	とうふのオイスターソース煮	とうふ・ぶた肉		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・しいたけ・しょうが	さとう・でんぷん	なたね油・ごま油	しょうゆ・オイスターソース・チキンコンソメ		
	中華あえ			にんじん	もやし・きゅうり・きくらげ			ドレッシング		
	かえりアーモンド		かえり			さとう	アーモンド	みりん・しょうゆ	28.0	33.9
13(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	570	666
	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・麦みそ		にんじん・ねぎ	ごぼう・もやし	さつまいも・こんにゃく		にぼし（だし）	21.6	25.4
	パイナップル				パイナップル					
14(火)	ハヤシライス（麦ごはん）・牛乳	牛肉	牛乳・チーズ	にんじん・トマト	たまねぎ・エリンギ・グリンピース にんにく	精白米・精麦・じゃがいも 小麦粉・さとう	なたね油・バター	トマトピューレ・がらスープ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ・からし	616	809
	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	20.4	27.3
	ヨーグルト（中のみ）		ヨーグルト(中のみ)							
15(水)	みそラーメン・牛乳	ぶた肉・みそ	牛乳	にんじん・ねぎ	キャベツ・もやし・たけのこ 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	793
	さつまいものはちみつあえ					さつまいも はちみつ・さとう	なたね油	しょうゆ		
	ミニトマト			ミニトマト					23.6	32.0
	チーズ（中のみ）		チーズ（中のみ）							
16(木)	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			626	818
	金時豆のカレー煮	金時豆・ウインナー・とり肉		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・さとう	なたね油	ぶどう酒・しょうゆ・チキンコンソメ・カレー粉		
	野菜とまぐろのソテー	まぐろの油づけ		小松菜・にんじん	もやし・エリンギ		なたね油	しょうゆ	29.1	37.0
17(金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			568	705
	魚のごまみそソースかけ	赤魚・みそ			しょうが	でんぷん・さとう	なたね油・ごま	トマトケチャップ・ガーリックパウダー		
	切りぼし大根のあえもの			にんじん	きゅうり・切りぼし大根			ドレッシング	22.4	27.1
	わかたけ汁		わかめ	ねぎ	たまねぎ・たけのこ・えのきたけ			しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
20(月)	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	571	671
	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	うずらたまご・ハム		チンゲンサイ	たまねぎ・きくらげ	ビーフン	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	21.7	25.2
21(火)	食パン（袋入り）・牛乳		牛乳			食パン（袋入り）			596	744
	スパゲティナポリタン	ウインナー ベーコン	粉チーズ	にんじん・ピーマン	たまねぎ・エリンギ・にんにく	スパゲティ	なたね油	トマトピューレ・トマトケチャップ ぶどう酒・ウスターソース・チキンコンソメ		
	イタリアンサラダ			ブロッコリー・パプリカ	きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	22.6	27.8
22(水)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			560	706
	あつあげとチンゲンサイのみそいため	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・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・チキンコンソメ トウバンジャン		
	あえもの			アスパラガス・にんじん	もやし・きゅうり			ドレッシング	22.8	27.3
23(木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			567	707
	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		
	そら豆の塩ゆで				そら豆				27.3	33.2
	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)		
24(金)	ピラフ（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	ぶどう酒・チキンコンソメ	577	672
	海そうサラダ		海そうミックス		キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
	チャウダー	白いんげん豆・ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・コーンスターチ	なたね油・バター	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	20.7	23.7
	四国ゼリー					四国ゼリー				
27(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・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）	592	737
	かんぴょうのあえもの		こんぶ	にんじん	きゅうり・かんぴょう			ドレッシング	25.5	30.8
	お茶ビーンズ	大豆・青大豆きなこ		茶		さとう・でんぷん	なたね油			
28(火)	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		チーズ						25.3	32.9
29(水)	麦ごはん・しじみのつくだ煮・牛乳	しじみのつくだ煮	牛乳			精白米・精麦			580	721
	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		
	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	20.9	25.0
30(木)	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・ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	605	698
	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	18.9	21.7
	豆乳プリン					豆乳プリン				
31(金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			642	787
	とり肉のレモンソースかけ	とり肉			レモン	でんぷん・さとう	なたね油	しょうゆ		
	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	26.5	31.7
	新たまねぎのみそ汁	油あげ・みそ		ねぎ	たまねぎ・キャベツ・えのきたけ			にぼし（だし）		

５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	脂質 脂肪エネルギー比	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）	590	23.7	18.6	28.4%	344	85	2.9	3.0	210	0.73	0.51	26	6.0	2.2
中学生	735	29.0	21.8	26.7%	383	103	3.8	3.7	246	0.93	0.58	32	7.7	2.8

▼さらに詳しい情報はこちらから▼

高松市学校給食会ホームページへ

給食献立と食材産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。
※食物アレルギー等で対応の必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のｇ数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお問い合わせください。
※加工食品については、含まれる材料の多い食品群に記載しています。※調味料は、アレルゲンのない「塩・こしょう・酢・酒・ローリエ」は記載していません。
※ドレッシング、チキンコンソメは乳・卵抜きを使用しています。※米粉パンには、小麦粉とグルテン（小麦粉たんぱく質）が入っています。
※21日㈫食パン（袋入り）については、アレルゲンが異なりますので詳しい資料が必要な方は、学校へお問い合わせください。
※「ふるさとの食再発見週間」（５月15日）には、郷土料理や地場産物を多く使用した献立を取り入れており、かがわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせしています。

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

A	太田小・三渓小・仏生山小・中央小

B

5月分学校給食献立表

令和６年５月１日
高松市教育委員会
(公財)高松市学校給食会

日(曜)	献立名	使用する食品名 (赤)おもに体をつくるもの おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	(赤)おもに体をつくるもの おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	(緑)おもに体の調子を整えるもの おもにカロテン 緑黄色野菜	(緑)おもに体の調子を整えるもの おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	(黄)おもにエネルギーのもとになるもの おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	(黄)おもにエネルギーのもとになるもの おもに脂質 油脂類・種実類	調味料他	栄養価 小学生 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	栄養価 中学生 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
1(水)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			609	752
	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・しょうが	さとう	なたね油	しょうゆ・みりん		
	とうふのすまし汁	とうふ・かまぼこ	わかめ	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)	24.2	29.4
	かしわもち（小中のみ）					かしわもち(小中のみ)				
2(木)	二色どんぶり（麦ごはん）・牛乳	とり肉・ぶた肉	牛乳	小松菜・にんじん	たまねぎ・キャベツ・もやし・しょうが	精白米・精麦・さとう	なたね油・ごま	しょうゆ	590	734
	あつあげのみそ汁	あつあげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ			にぼし（だし）		
	小夏みかん（小中のみ）				小夏みかん（小中のみ）				26.3	32.1
7(火)	チキンライス（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・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	635	738
	ビーンズサラダ	ミックスビーンズ		ブロッコリー	きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
	マカロニスープ	ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・セロリ	マカロニ	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ	21.9	25.2
	レモンマフィン（小中のみ）					レモンマフィン(小中のみ)				
8(水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			576	741
	さばのみそ煮	さばのみそ煮								
	梅肉あえ			にんじん	キャベツ・きゅうり・梅肉	さとう	ごま	しょうゆ	25.0	31.8
	ふしめん汁	かまぼこ		ねぎ	たまねぎ・しいたけ	ふしめん		しょうゆ・けずりぶし(だし)こんぶ(だし)		
9(木)	きなこっ茶あげパン・牛乳	青大豆きなこ	牛乳	茶		コッペパン・さとう	なたね油		605	784
	肉だんごのスープ	肉だんご		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・たけのこ・しいたけ・しょうが	はるさめ	なたね油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	ひじきとチーズのサラダ	まぐろの油づけ	チーズ・ひじき	ブロッコリー	キャベツ	さとう	なたね油	しょうゆ	24.0	29.8
10(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）	548	692
	ぶた肉とごぼうの煮もの	ぶた肉・てんぷら		にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・さとう でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん		
	ちりめんあえ		ちりめん	にんじん	大根・きゅうり・すだち	さとう		しょうゆ	23.4	28.2
13(月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			593	741
	とうふのオイスターソース煮	とうふ・ぶた肉		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・しいたけ・しょうが	さとう・でんぷん	なたね油・ごま油	しょうゆ・オイスターソース・チキンコンソメ		
	中華あえ			にんじん	もやし・きゅうり・きくらげ			ドレッシング	28.0	33.9
	かえりアーモンド（小中のみ）		かえり（小中のみ）			さとう（小中のみ）	アーモンド(小中のみ)	みりん・しょうゆ（小中のみ）		
14(火)	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	570	666
	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・麦みそ		にんじん・ねぎ	ごぼう・もやし	さつまいも・こんにゃく		にぼし（だし）	21.6	25.4
	パイナップル（小中のみ）				パイナップル（小中のみ）					
15(水)	ハヤシライス（麦ごはん）・牛乳	牛肉	牛乳・チーズ	にんじん・トマト	たまねぎ・エリンギ・グリンピース にんにく	精白米・精麦・じゃがいも 小麦粉・さとう	なたね油・バター	トマトピューレ・がらスープ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ・からし	616	809
	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	20.4	27.3
	ヨーグルト（中のみ）		ヨーグルト(中のみ)							
16(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	793
	さつまいものはちみつあえ					さつまいも はちみつ・さとう	なたね油	しょうゆ		
	ミニトマト（小中のみ）			ミニトマト(小中のみ)					23.6	32.0
	チーズ（中のみ）		チーズ（中のみ）							
17(金)	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			626	818
	金時豆のカレー煮	金時豆・ウインナー・とり肉		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・さとう	なたね油	ぶどう酒・しょうゆ・チキンコンソメ・カレー粉		
	野菜とまぐろのソテー	まぐろの油づけ		小松菜・にんじん	もやし・エリンギ		なたね油	しょうゆ	29.1	37.0
20(月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			568	705
	魚のごまみそソースかけ	赤魚・みそ			しょうが	でんぷん・さとう	なたね油・ごま	トマトケチャップ・ガーリックパウダー		
	切りぼし大根のあえもの			にんじん	きゅうり・切りぼし大根			ドレッシング	22.4	27.1
	わかたけ汁		わかめ	ねぎ	たまねぎ・たけのこ・えのきたけ			しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
21(火)	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	571	671
	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	うずらたまご・ハム		チンゲンサイ	たまねぎ・きくらげ	ビーフン	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	21.7	25.2
22(水)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			573	762
	スパゲティナポリタン	ウインナー ベーコン	粉チーズ	にんじん・ピーマン	たまねぎ・エリンギ・にんにく	スパゲティ	なたね油	トマトピューレ・トマトケチャップ ぶどう酒・ウスターソース・チキンコンソメ		
	イタリアンサラダ			ブロッコリー・パプリカ	きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	21.9	28.4
23(木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			560	706
	あつあげとチンゲンサイのみそいため	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・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・チキンコンソメ トウバンジャン		
	あえもの			アスパラガス・にんじん	もやし・きゅうり			ドレッシング	22.8	27.3
24(金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			567	707
	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		
	そら豆の塩ゆで				そら豆				27.3	33.2
	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)		
27(月)	ピラフ（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	ぶどう酒・チキンコンソメ	577	672
	海そうサラダ		海そうミックス		キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
	チャウダー	白いんげん豆・ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・コーンスターチ	なたね油・バター	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	20.7	23.7
	四国ゼリー（小中のみ）					四国ゼリー(小中のみ)				
28(火)	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・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）	592	737
	かんぴょうのあえもの		こんぶ	にんじん	きゅうり・かんぴょう			ドレッシング	25.5	30.8
	お茶ビーンズ	大豆・青大豆きなこ		茶		さとう・でんぷん	なたね油			
29(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	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
30(木)	麦ごはん 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・精麦			580	721
	肉じゃが	ぶた肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ	20.9	25.0
	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		
31(金)	キムチごはん（麦入り）・牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん	はくさいキムチ・えだ豆・しょうが	精白米・精麦・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	605	698
	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	18.9	21.7
	豆乳プリン（小中のみ）					豆乳プリン(小中のみ)				

５月学校給食栄養量（21回平均）

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	脂質 脂肪エネルギー比	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）	588	23.6	18.2	27.9%	343	84	2.9	3.0	209	0.79	0.51	26	5.9	2.2
中学生	734	28.9	21.4	26.2%	383	102	3.9	3.7	246	1.01	0.60	32	7.6	2.7

▼さらに詳しい情報はこちらから▼

高松市学校給食会ホームページへ

給食献立と食材産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。
※食物アレルギー等で対応の必要な場合は、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。

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

B	香西小・一宮小・弦打小・鬼無小・下笠居小・太田南小・国分寺北部小・国分寺南部小・附属小・勝賀中・一宮中・下笠居中・太田中・国分寺中・弦打幼・国分寺北部幼・国分寺南部幼

C

5月分学校給食献立表

令和６年５月１日
高松市教育委員会
(公財)高松市学校給食会

日(曜)	献立名	使用する食品名 (赤) おもに体をつくるもの: おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	(赤) おもに体をつくるもの: おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	(緑) おもに体の調子を整えるもの: おもにカロテン 緑黄色野菜	(緑) おもに体の調子を整えるもの: おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	(黄) おもにエネルギーのもとになるもの: おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	(黄) おもにエネルギーのもとになるもの: おもに脂質 油脂類・種実類	調味料他	栄養価 小学生 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	栄養価 中学生 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
1(水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			705	909
	魚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		
	花野菜のサラダ			ブロッコリー・にんじん	カリフラワー			ドレッシング	26.6	33.4
	コーンクリームスープ	ベーコン・白いんげん豆	牛乳・生クリーム	パセリ	とうもろこし・たまねぎ		なたね油	がらスープ・チキンコンソメ		
2(木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			609	752
	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・しょうが	さとう	なたね油	しょうゆ・みりん		
	とうふのすまし汁	とうふ・かまぼこ	わかめ	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)	24.2	29.4
	かしわもち（小中のみ）					かしわもち(小中のみ)				
7(火)	二色どんぶり（麦ごはん）・牛乳	とり肉・ぶた肉	牛乳	小松菜・にんじん	たまねぎ・キャベツ・もやし・しょうが	精白米・精麦・さとう	なたね油・ごま	しょうゆ	590	734
	あつあげのみそ汁	あつあげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ			にぼし（だし）		
	小夏みかん（小中のみ）				小夏みかん（小中のみ）				26.3	32.1
8(水)	チキンライス（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・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	635	738
	ビーンズサラダ	ミックスビーンズ		ブロッコリー	きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
	マカロニスープ	ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・セロリ	マカロニ	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ	21.9	25.2
	レモンマフィン（小中のみ）					レモンマフィン(小中のみ)				
9(木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			576	741
	さばのみそ煮	さばのみそ煮								
	梅肉あえ			にんじん	キャベツ・きゅうり・梅肉	さとう	ごま	しょうゆ	25.0	31.8
	ふしめん汁	かまぼこ		ねぎ	たまねぎ・しいたけ	ふしめん		しょうゆ・けずりぶし(だし)こんぶ(だし)		
10(金)	きなこっ茶あげパン・牛乳	青大豆きなこ	牛乳	茶		コッペパン・さとう	なたね油		605	784
	肉だんごのスープ	肉だんご		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・たけのこ・しいたけ・しょうが	はるさめ	なたね油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	ひじきとチーズのサラダ	まぐろの油づけ	チーズ・ひじき	ブロッコリー	キャベツ	さとう	なたね油	しょうゆ	24.0	29.8
13(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）	548	692
	ぶた肉とごぼうの煮もの	ぶた肉・てんぷら		にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・さとう でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん		
	ちりめんあえ		ちりめん	にんじん	大根・きゅうり・すだち	さとう		しょうゆ	23.4	28.2
14(火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			593	741
	とうふのオイスターソース煮	とうふ・ぶた肉		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・しいたけ・しょうが	さとう・でんぷん	なたね油・ごま油	しょうゆ・オイスターソース・チキンコンソメ		
	中華あえ			にんじん	もやし・きゅうり・きくらげ			ドレッシング	28.0	33.9
	かえりアーモンド（小中のみ）		かえり（小中のみ）			さとう（小中のみ）	アーモンド(小中のみ)	みりん・しょうゆ（小中のみ）		
15(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	570	666
	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・麦みそ		にんじん・ねぎ	ごぼう・もやし	さつまいも・こんにゃく		にぼし（だし）	21.6	25.4
	パイナップル（小中のみ）				パイナップル（小中のみ）					
16(木)	ハヤシライス（麦ごはん）・牛乳	牛肉	牛乳・チーズ	にんじん・トマト	たまねぎ・エリンギ・グリンピース にんにく	精白米・精麦・じゃがいも 小麦粉・さとう	なたね油・バター	トマトピューレ・がらスープ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ・からし	616	809
	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		
	ヨーグルト（中のみ）		ヨーグルト(中のみ)						20.4	27.3
17(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	793
	さつまいものはちみつあえ					さつまいも はちみつ・さとう	なたね油	しょうゆ		
	ミニトマト（小中のみ）			ミニトマト(小中のみ)					23.6	32.0
	チーズ（中のみ）		チーズ（中のみ）							
20(月)	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			626	818
	金時豆のカレー煮	金時豆・ウインナー・とり肉		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・さとう	なたね油	ぶどう酒・しょうゆ・チキンコンソメ・カレー粉		
	野菜とまぐろのソテー	まぐろの油づけ		小松菜・にんじん	もやし・エリンギ		なたね油	しょうゆ	29.1	37.0
21(火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			568	705
	魚のごまみそソースかけ	赤魚・みそ			しょうが	でんぷん・さとう	なたね油・ごま	トマトケチャップ・ガーリックパウダー		
	切りぼし大根のあえもの			にんじん	きゅうり・切りぼし大根			ドレッシング	22.4	27.1
	わかたけ汁		わかめ	ねぎ	たまねぎ・たけのこ・えのきたけ			しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
22(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	571	671
	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	うずらたまご・ハム		チンゲンサイ	たまねぎ・きくらげ	ビーフン	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	21.7	25.2
23(木)	食パン（袋入り）・牛乳		牛乳			食パン（袋入り）			596	744
	スパゲティナポリタン	ウインナー ベーコン	粉チーズ	にんじん・ピーマン	たまねぎ・エリンギ・にんにく	スパゲティ	なたね油	トマトピューレ・トマトケチャップ ぶどう酒・ウスターソース・チキンコンソメ		
	イタリアンサラダ			ブロッコリー・パプリカ	きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	22.6	27.8
24(金)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			560	706
	あつあげとチンゲンサイのみそいため	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・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・チキンコンソメ トウバンジャン		
	あえもの			アスパラガス・にんじん	もやし・きゅうり			ドレッシング	22.8	27.3
27(月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			567	707
	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		
	そら豆の塩ゆで				そら豆				27.3	33.2
	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)		
28(火)	ピラフ（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	ぶどう酒・チキンコンソメ	577	672
	海そうサラダ		海そうミックス		キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
	チャウダー	白いんげん豆・ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・コーンスターチ	なたね油・バター	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	20.7	23.7
	四国ゼリー（小中のみ）					四国ゼリー(小中のみ)				
29(水)	親子どんぶり（麦ごはん）・牛乳	たまご・とり肉	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・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）	592	737
	かんぴょうのあえもの		こんぶ	にんじん	きゅうり・かんぴょう			ドレッシング	25.5	30.8
	お茶ビーンズ	大豆・青大豆きなこ		茶		さとう・でんぷん	なたね油			
30(木)	セルフスラッピージョー・牛乳	ぶた肉・大豆・牛肉	牛乳	にんじん・トマト・ピーマン	たまねぎ・にんにく	コッペパン・小麦粉	なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース・ぶどう酒	580	768
	野菜のスープ煮	ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ・セロリ	じゃがいも	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ		
	チーズ（小中のみ）		チーズ（小中のみ）						25.3	32.9
31(金)	麦ごはん 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・精麦			580	721
	肉じゃが	ぶた肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ	20.9	25.0
	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（21回平均）

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	脂質 脂肪エネルギー比	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）	593	24.0	18.9	28.7%	351	84	2.8	2.9	209	0.75	0.52	27	6.0	2.2
中学生	743	29.5	22.4	27.1%	393	103	3.8	3.7	245	0.96	0.60	33	7.6	2.8

▼さらに詳しい情報はこちらから▼

高松市学校給食会ホームページへ

給食献立と食材産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。
※食物アレルギー等で対応の必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のｇ数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお問い合わせください。
※加工食品については、含まれる材料の多い食品群に記載しています。※調味料は、アレルゲンのない「塩・こしょう・酢・酒・ローリエ」は記載していません。
※ドレッシング、チキンコンソメは乳・卵抜きを使用しています。※米粉パンには、小麦粉とグルテン（小麦粉たんぱく質）が入っています。
※23日㈭食パン（袋入り）については、アレルゲンが異なりますので詳しい資料が必要な方は、学校へお問い合わせください。
※「ふるさとの食再発見週間」（５月17日）には、郷土料理や地場産物を多く使用した献立を取り入れており、かがわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせしています。
※高松市の学校給食調理場で働いてみませんか？興味がある方は、高松市教育委員会保健体育課学校給食運営係（087-811-6300）までお問い合わせください。

C	鶴尾小・川岡小・円座小・檀紙小・川島小・十河小・東植田小・植田小・塩江小・大野小・浅野小・川東小・香南小・香東中・山田中・塩江中・香川第一中・香南中・川岡幼・円座幼・檀紙幼・大野幼

D

5月分学校給食献立表

令和６年５月１日
高松市教育委員会
(公財)高松市学校給食会

日(曜)	献立名	使用する食品名 (赤) おもに体をつくるもの おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	(赤) おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	(緑) おもに体の調子を整えるもの おもにカロテン 緑黄色野菜	(緑) おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	(黄) おもにエネルギーのもとになるもの おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	(黄) おもに脂質 油脂類・種実類	調味料他	栄養価 小学生 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	栄養価 中学生 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
1(水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			567	709
	八宝菜	ぶた肉 うずらたまご・いか		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ・はくさい・たけのこ しいたけ・しょうが	でんぷん	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ		
	中華サラダ			にんじん	もやし・きゅうり・きくらげ	さとう	ごま油	しょうゆ	26.3	31.9
	かえりのごまがらめ（小中のみ）		かえり（小中のみ）			さとう（小中のみ）	ごま（小中のみ）	みりん・しょうゆ（小中のみ）		
2(木)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			705	909
	魚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		
	花野菜のサラダ			ブロッコリー・にんじん	カリフラワー			ドレッシング	26.6	33.4
	コーンクリームスープ	ベーコン・白いんげん豆	牛乳・生クリーム	パセリ	とうもろこし・たまねぎ		なたね油	がらスープ・チキンコンソメ		
7(火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			609	752
	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・しょうが	さとう	なたね油	しょうゆ・みりん		
	とうふのすまし汁	とうふ・かまぼこ	わかめ	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)	24.2	29.4
	かしわもち（小中のみ）					かしわもち(小中のみ)				
8(水)	二色どんぶり（麦ごはん）・牛乳	とり肉・ぶた肉	牛乳	小松菜・にんじん	たまねぎ・キャベツ・もやし・しょうが	精白米・精麦・さとう	なたね油・ごま	しょうゆ	590	734
	あつあげのみそ汁	あつあげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ			にぼし（だし）		
	小夏みかん（小中のみ）				小夏みかん（小中のみ）				26.3	32.1
9(木)	チキンライス（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・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	635	738
	ビーンズサラダ	ミックスビーンズ		ブロッコリー	きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
	マカロニスープ	ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・セロリ	マカロニ	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ	21.9	25.2
	レモンマフィン（小中のみ）					レモンマフィン(小中のみ)				
10(金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			576	741
	さばのみそ煮	さばのみそ煮								
	梅肉あえ			にんじん	キャベツ・きゅうり・梅肉	さとう	ごま	しょうゆ	25.0	31.8
	ふしめん汁	かまぼこ		ねぎ	たまねぎ・しいたけ	ふしめん		しょうゆ・けずりぶし(だし)こんぶ(だし)		
13(月)	きなこっ茶あげパン・牛乳	青大豆きなこ	牛乳	茶		コッペパン・さとう	なたね油		605	784
	肉だんごのスープ	肉だんご		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・たけのこ・しいたけ・しょうが	はるさめ	なたね油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	ひじきとチーズのサラダ	まぐろの油づけ	チーズ・ひじき	ブロッコリー	キャベツ	さとう	なたね油	しょうゆ	24.0	29.8
14(火)	えんどうごはん・牛乳		牛乳		えんどう豆	精白米		こんぶ（だし）	548	692
	ぶた肉とごぼうの煮もの	ぶた肉・てんぷら		にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・さとう でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん		
	ちりめんあえ		ちりめん	にんじん	大根・きゅうり・すだち	さとう		しょうゆ	23.4	28.2
15(水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			593	741
	とうふのオイスターソース煮	とうふ・ぶた肉		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・しいたけ・しょうが	さとう・でんぷん	なたね油・ごま油	しょうゆ・オイスターソース・チキンコンソメ		
	中華あえ			にんじん	もやし・きゅうり・きくらげ			ドレッシング	28.0	33.9
	かえりアーモンド（小中のみ）		かえり（小中のみ）			さとう（小中のみ）	アーモンド(小中のみ)	みりん・しょうゆ（小中のみ）		
16(木)	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	570	666
	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・麦みそ		にんじん・ねぎ	ごぼう・もやし	さつまいも・こんにゃく		にぼし（だし）	21.6	25.4
	パイナップル（小中のみ）				パイナップル（小中のみ）					
17(金)	ハヤシライス（麦ごはん）・牛乳	牛肉	牛乳・チーズ	にんじん・トマト	たまねぎ・エリンギ・グリンピース にんにく	精白米・精麦・じゃがいも 小麦粉・さとう	なたね油・バター	トマトピューレ・がらスープ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ・からし	616	809
	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		
	ヨーグルト（中のみ）		ヨーグルト(中のみ)						20.4	27.3
20(月)	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	793
	さつまいものはちみつあえ					さつまいも はちみつ・さとう	なたね油	しょうゆ		
	ミニトマト（小中のみ）			ミニトマト(小中のみ)						
	チーズ（中のみ）		チーズ（中のみ）						23.6	32.0
21(火)	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			626	818
	金時豆のカレー煮	金時豆・ウインナー・とり肉		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・さとう	なたね油	ぶどう酒・しょうゆ・チキンコンソメ・カレー粉		
	野菜とまぐろのソテー	まぐろの油づけ		小松菜・にんじん	もやし・エリンギ		なたね油	しょうゆ	29.1	37.0
22(水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			568	705
	魚のごまみそソースかけ	赤魚・みそ			しょうが	でんぷん・さとう	なたね油・ごま	トマトケチャップ・ガーリックパウダー		
	切りぼし大根のあえもの			にんじん	きゅうり・切りぼし大根			ドレッシング		
	わかたけ汁		わかめ	ねぎ	たまねぎ・たけのこ・えのきたけ			しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	22.4	27.1
23(木)	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	571	671
	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	うずらたまご・ハム		チンゲンサイ	たまねぎ・きくらげ	ビーフン	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	21.7	25.2
24(金)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			573	762
	スパゲティナポリタン	ウインナー ベーコン	粉チーズ	にんじん・ピーマン	たまねぎ・エリンギ・にんにく	スパゲティ	なたね油	トマトピューレ・トマトケチャップ ぶどう酒・ウスターソース・チキンコンソメ		
	イタリアンサラダ			ブロッコリー・パプリカ	きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	21.9	28.4
27(月)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			560	706
	あつあげとチンゲンサイのみそいため	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・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・チキンコンソメ トウバンジャン		
	あえもの			アスパラガス・にんじん	もやし・きゅうり			ドレッシング	22.8	27.3
28(火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			567	707
	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		
	そら豆の塩ゆで				そら豆				27.3	33.2
	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)		
29(水)	ピラフ（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	ぶどう酒・チキンコンソメ	577	672
	海そうサラダ		海そうミックス		キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
	チャウダー	白いんげん豆・ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・コーンスターチ	なたね油・バター	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	20.7	23.7
	四国ゼリー（小中のみ）					四国ゼリー(小中のみ)				
30(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・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）	592	737
	かんぴょうのあえもの		こんぶ	にんじん	きゅうり・かんぴょう			ドレッシング		
	お茶ビーンズ	大豆・青大豆きなこ		茶		さとう・でんぷん	なたね油		25.5	30.8
31(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	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

５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	脂質 脂肪エネルギー比	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）	592	24.2	19.0	28.9%	356	84	2.6	3.0	214	0.75	0.53	26	5.6	2.2
中学生	744	29.8	22.4	27.1%	400	103	3.5	3.8	252	0.98	0.62	32	7.2	2.8

▼さらに詳しい情報はこちらから▼

高松市学校給食会ホームページへ

給食献立と食材産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。
※食物アレルギー等で対応の必要な場合は、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。

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

D　木太小・古高松小・屋島小・前田小・木太南小・古高松南小・屋島東小・屋島西小・木太北部小・牟礼小・牟礼北小・牟礼南小・庵治小・屋島中・古高松中・木太中・牟礼中・庵治中・前田幼・栗山幼

E

5月分学校給食献立表

令和６年５月１日
高松市教育委員会
(公財)高松市学校給食会

日(曜)	献立名	使用する食品名 (赤) おもに体をつくるもの おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	(赤) おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	(緑) おもに体の調子を整えるもの おもにカロテン 緑黄色野菜	(緑) おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	(黄) おもにエネルギーのもとになるもの 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	調味料他	栄養価 小学生 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	中学生 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
1(水)	コッペパン・チョコ大豆クリーム・牛乳		牛乳			コッペパン	チョコ大豆クリーム		592	786
	チリコンカーン	ぶた肉・金時豆		にんじん・トマト パセリ	たまねぎ・セロリ・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 チキンコンソメ・トマトパウダー・チリパウダー		
	カラフルサラダ			アスパラガス	きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	22.5	28.7
2(木)	麦ごはん・しじみのつくだ煮・牛乳	しじみのつくだ煮	牛乳			精白米・精麦			584	730
	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)		
	ポン酢あえ			小松菜	もやし	さとう	ごま	しょうゆ・ポン酢	25.6	30.6
7(火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			582	724
	小いわしの三ばい		小いわし粉つき			さとう	なたね油	しょうゆ・一味とうがらし		
	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	20.8	25.0
	とうふのみそ汁	とうふ・みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ・えのきたけ			けずりぶし（だし）・こんぶ（だし）		
8(水)	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・こんぶ（だし）	546	743
	切りぼし大根のふくめ煮	てんぷら		にんじん・さやいんげん	切りぼし大根	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)		
	ふしめん汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	ふしめん		けずりぶし（だし）・こんぶ（だし）	21.5	28.0
	ミックスナッツ（中のみ）						ミックスナッツ(中のみ)			
9(木)	きなこっ茶あげパン・牛乳	青大豆きなこ	牛乳	茶		コッペパン・さとう	なたね油		636	786
	春大根のスープ煮	とり肉・ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・大根・キャベツ		なたね油	がらスープ・チキンコンソメ		
	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	25.9	31.4
10(金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			598	738
	マーボーどうふ	とうふ・ぶた肉 みそ		にんじん	たまねぎ・たけのこ・えだ豆 しょうが・にんにく・きくらげ	でんぷん・さとう	なたね油・ごま油	トマトケチャップ・しょうゆ・がらスープ 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	28.2
	ヨーグルト		ヨーグルト							
13(月)	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			548	719
	カレースープ煮	ぶた肉・ミックスビーンズ			たまねぎ・エリンギ	じゃがいも・さとう	なたね油	ぶどう酒・しょうゆ・チキンコンソメ・カレー粉		
	にんじんサラダ	まぐろの油づけ		にんじん	きゅうり			ドレッシング	24.2	31.0
14(火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			609	758
	魚の野菜あんかけ	赤魚		ピーマン・にんじん	たまねぎ・しょうが	でんぷん・米粉・さとう	なたね油	しょうゆ		
	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	23.6	28.3
	じゃがいものみそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ		じゃがいも		にぼし（だし）		
15(水)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			548	737
	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・でんぷん	なたね油	しょうゆ		
	春大根のあえもの			にんじん	大根・きゅうり			ドレッシング	18.1	21.8
	日向夏(ひゅうがなつ)ゼリー（中のみ）					日向夏(ひゅうがなつ)ゼリー(中のみ)				
16(木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			570	770
	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	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		
	切りぼし大根のごまあえ			にんじん	きゅうり・とうもろこし・切りぼし大根	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	21.8	31.0
	納豆（中のみ）	納豆（中のみ）								
17(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）	579	727
	こうやどうふと山菜の煮もの	とり肉・こうやどうふ		にんじん	たまねぎ・山菜ミックス・ふき・ほししいたけ	さとう	なたね油	しょうゆ・こんぶ（だし）		
	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	27.3	33.2
	あま夏みかん				あま夏みかん					
20(月)	みそラーメン・牛乳	ぶた肉・みそ	牛乳	にんじん	もやし・キャベツ・とうもろこし 太ねぎ・にんにく	中華めん・さとう	ごま油・なたね油	がらスープ・しょうゆ チキンコンソメ	609	761
	きびなごのカリカリあげ		きびなごのカリカリあげ				なたね油			
	ミニトマト			ミニトマト					25.5	31.7
	おさつスティック					おさつスティック				
21(火)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			624	806
	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・スイートバジル	たまねぎ・エリンギ	スパゲティ	なたね油・バター	しょうゆ		
	かみかみサラダ	するめ			きゅうり・とうもろこし・かんぴょう			ドレッシング	24.1	30.2
	プリン					プリン				
22(水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			621	785
	さごしのお茶あげ	さごし		茶		でんぷん・米粉	なたね油			
	ゆかりあえ			にんじん	きゅうり・もやし			しょうゆ・赤じそ粉	25.6	32.5
	新たまねぎのみそ汁	油あげ・みそ	わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ	じゃがいも		にぼし（だし）		
23(木)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			593	759
	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			スナップえんどう	キャベツ・きゅうり・とうもろこし・レモン	さとう	なたね油・オリーブ油		21.5	27.0
	みかんジュース				みかんジュース					
24(金)	焼き肉ピラフ・牛乳	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・しょうが・にんにく	精白米・さとう	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ	607	694
	ナムル			にんじん	もやし・きゅうり	さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ		
	サムゲタン風スープ	とり肉		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ・しょうが・にんにく		なたね油・ごま油	がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ	20.5	23.7
	クリーム大福					クリーム大福				
27(月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			553	721
	クラムチャウダー	ベーコン・あさり	牛乳・生クリーム	にんじん・パセリ	たまねぎ・しめじ・えだ豆・セロリ	じゃがいも・小麦粉	バター・なたね油	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	さとう	なたね油		21.0	26.5
28(火)	ハヤシライス（麦ごはん）・牛乳	牛肉	牛乳・チーズ	トマト・にんじん	たまねぎ・マッシュルーム・えだ豆 にんにく	精白米・精麦・じゃがいも 小麦粉・さとう	なたね油・バター	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	626	772
	海そうサラダ		海そうミックス		きゅうり・キャベツ・とうもろこし			ドレッシング	21.4	25.1
	チーズ		チーズ							
29(水)	ごはん・ふりかけ・牛乳		牛乳			精白米		ふりかけ	621	783
	とり肉のはちみつレモン風味	とり肉			レモン	でんぷん・はちみつ さとう・米粉	なたね油	しょうゆ・みりん		
	いろどり野菜のいためもの	とうふ・ぶた肉		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・たけのこ・しょうが	でんぷん	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ	28.4	34.8
30(木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			603	747
	じゃがいものそぼろ煮	ぶた肉・牛肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも・こんにゃく さとう・でんぷん	なたね油	しょうゆ		
	おかかあえ	かつおぶし		小松菜	もやし			しょうゆ	20.2	24.1
	黒ごまプリン					黒ごまプリン				
31(金)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			555	704
	八宝菜	ぶた肉・うずらたまご なると		にんじん	たまねぎ・キャベツ・たけのこ しょうが・きくらげ	でんぷん	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ		
	中華サラダ				もやし・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま油	しょうゆ	22.3	26.7

５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	脂質 脂肪エネルギー比	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）	591	23.1	19.2	29.3%	338	86	3.8	3.0	214	0.76	0.54	24	6.0	2.1
中学生	750	28.5	23.1	27.7%	371	107	4.9	3.8	246	0.98	0.63	29	7.8	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の必要な場合は、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29日）には、郷土料理や地場産物を多く使用した献立を取り入れており、かがわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせしています。
※高松市の学校給食調理場で働いてみませんか？興味がある方は、高松市教育委員会保健体育課学校給食運営係（087-811-6300）までお問い合わせください。

E	新番丁小・亀阜小・高松第一小・男木小・男木中・紫雲中・高松第一中

F

5月分学校給食献立表

令和６年５月１日
高松市教育委員会
(公財)高松市学校給食会

日(曜)	献立名	使用する食品名 (赤) おもに体をつくるもの おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	(赤) おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	(緑) おもに体の調子を整えるもの おもにカロテン 緑黄色野菜	(緑) おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	(黄) おもにエネルギーのもとになるもの おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	(黄) おもに脂質 油脂類・種実類	調味料他	栄養価 小学生 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	中学生 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
1(水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			582	724
	小いわしの三ばい		小いわし粉つき			さとう	なたね油	しょうゆ・一味とうがらし		
	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	20.8	25.0
	とうふのみそ汁	とうふ・みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ・えのきたけ			けずりぶし（だし）・こんぶ（だし）		
2(木)	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・こんぶ（だし）	546	743
	切りぼし大根のふくめ煮	てんぷら		にんじん・さやいんげん	切りぼし大根	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)		
	ふしめん汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	ふしめん		けずりぶし（だし）・こんぶ（だし）	21.5	28.0
	ミックスナッツ（中のみ）						ミックスナッツ(中のみ)			
7(火)	コッペパン・チョコ大豆クリーム・牛乳		牛乳			コッペパン	チョコ大豆クリーム		592	786
	チリコンカーン	ぶた肉・金時豆		にんじん・トマト パセリ	たまねぎ・セロリ・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 チキンコンソメ・トマトパウダー・チリパウダー		
	カラフルサラダ			アスパラガス	きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	22.5	28.7
8(水)	麦ごはん・しじみのつくだ煮・牛乳	しじみのつくだ煮	牛乳			精白米・精麦			584	730
	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)		
	ポン酢あえ			小松菜	もやし	さとう	ごま	しょうゆ・ポン酢	25.6	30.6
9(木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			598	738
	マーボーどうふ	とうふ・ぶた肉 みそ		にんじん	たまねぎ・たけのこ・えだ豆 しょうが・にんにく・きくらげ	でんぷん・さとう	なたね油・ごま油	トマトケチャップ・しょうゆ・がらスープ 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	28.2
	ヨーグルト		ヨーグルト							
10(金)	きなこっ茶あげパン・牛乳	青大豆きなこ	牛乳	茶		コッペパン・さとう	なたね油		636	786
	春大根のスープ煮	とり肉・ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・大根・キャベツ		なたね油	がらスープ・チキンコンソメ		
	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	25.9	31.4
13(月)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			555	704
	八宝菜	ぶた肉・うずらたまご なると		にんじん	たまねぎ・キャベツ・たけのこ しょうが・きくらげ	でんぷん	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ		
	中華サラダ				もやし・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま油	しょうゆ	22.3	26.7
14(火)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			553	721
	クラムチャウダー	ベーコン・あさり	牛乳・生クリーム	にんじん・パセリ	たまねぎ・しめじ・えだ豆・セロリ	じゃがいも・小麦粉	バター・なたね油	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	さとう	なたね油		21.0	26.5
15(水)	ごはん・ふりかけ・牛乳		牛乳			精白米		ふりかけ	621	783
	とり肉のはちみつレモン風味	とり肉			レモン	でんぷん・はちみつ さとう・米粉	なたね油	しょうゆ・みりん		
	いろどり野菜のいためもの	とうふ・ぶた肉		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・たけのこ・しょうが	でんぷん	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ	28.4	34.8
16(木)	みそラーメン・牛乳	ぶた肉・みそ	牛乳	にんじん	もやし・キャベツ・とうもろこし 太ねぎ・にんにく	中華めん・さとう	ごま油・なたね油	がらスープ・しょうゆ チキンコンソメ	609	761
	きびなごのカリカリあげ		きびなごのカリカリあげ				なたね油			
	ミニトマト			ミニトマト					25.5	31.7
	おさつスティック					おさつスティック				
17(金)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			624	806
	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・スイートバジル	たまねぎ・エリンギ	スパゲティ	なたね油・バター	しょうゆ		
	かみかみサラダ	するめ			きゅうり・とうもろこし・かんぴょう			ドレッシング	24.1	30.2
	プリン					プリン				
20(月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			570	770
	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	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		
	切りぼし大根のごまあえ			にんじん	きゅうり・とうもろこし・切りぼし大根	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	21.8	31.0
	納豆（中のみ）	納豆（中のみ）								
21(火)	えんどうごはん・牛乳		牛乳		えんどう豆	精白米		こんぶ（だし）	579	727
	こうやどうふと山菜の煮もの	とり肉・こうやどうふ		にんじん	たまねぎ・山菜ミックス・ふき・ほししいたけ	さとう	なたね油	しょうゆ・こんぶ（だし）		
	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	27.3	33.2
	あま夏みかん				あま夏みかん					
22(水)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			593	759
	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			スナップえんどう	キャベツ・きゅうり・とうもろこし・レモン	さとう	なたね油・オリーブ油		21.5	27.0
	みかんジュース				みかんジュース					
23(木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			621	785
	さごしのお茶あげ	さごし		茶		でんぷん・米粉	なたね油			
	ゆかりあえ			にんじん	きゅうり・もやし			しょうゆ・赤じそ粉	25.6	32.5
	新たまねぎのみそ汁	油あげ・みそ	わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ	じゃがいも		にぼし（だし）		
24(金)	ハヤシライス（麦ごはん）・牛乳	牛肉	牛乳・チーズ	トマト・にんじん	たまねぎ・マッシュルーム・えだ豆 にんにく	精白米・精麦・じゃがいも 小麦粉・さとう	なたね油・バター	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	626	772
	海そうサラダ		海そうミックス		きゅうり・キャベツ・とうもろこし			ドレッシング	21.4	25.1
	チーズ		チーズ							
27(月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			609	758
	魚の野菜あんかけ	赤魚		ピーマン・にんじん	たまねぎ・しょうが	でんぷん・米粉・さとう	なたね油	しょうゆ		
	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	23.6	28.3
	じゃがいものみそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ		じゃがいも		にぼし（だし）		
28(火)	焼き肉ピラフ・牛乳	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・しょうが・にんにく	精白米・さとう	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ	607	694
	ナムル			にんじん	もやし・きゅうり	さとう	ごま・なたね油・ごま油	しょうゆ		
	サムゲタン風スープ	とり肉		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ・しょうが・にんにく		なたね油・ごま油	がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ	20.5	23.7
	クリーム大福					クリーム大福				
29(水)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			548	737
	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・でんぷん	なたね油	しょうゆ		
	春大根のあえもの			にんじん	大根・きゅうり			ドレッシング	18.1	21.8
	日向夏(ひゅうがなつ)ゼリー（中のみ）					日向夏(ひゅうがなつ)ゼリー(中のみ)				
30(木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			574	717
	ぶた肉のしょうが焼き	ぶた肉		にんじん・ピーマン	たまねぎ・エリンギ・しょうが・にんにく	さとう	なたね油	しょうゆ・みりん		
	けんちん汁	とうふ・油あげ		にんじん・ねぎ	ごぼう			しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	24.6	29.7
31(金)	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			548	719
	カレースープ煮	ぶた肉 ミックスビーンズ			たまねぎ・エリンギ	じゃがいも・さとう	なたね油	ぶどう酒・しょうゆ チキンコンソメ・カレー粉		
	にんじんサラダ	まぐろの油づけ		にんじん	きゅうり			ドレッシング	24.2	31.0

５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	脂質 脂肪エネルギー比	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）	589	23.3	19.3	29.5%	333	85	3.8	3.0	211	0.73	0.54	23	5.7	2.1
中学生	749	28.8	23.2	27.9%	366	106	4.9	3.8	242	0.94	0.63	28	7.4	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の必要な場合は、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。

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

F	栗林小・花園小・桜町中・玉藻中

六条町
学校給食センター

早ね 早おき 朝ごはん

5月分学校給食献立表

令和６年５月１日
高松市教育委員会
(公財)高松市学校給食会

日(曜)	献立名	使用する食品名 (赤) おもに体をつくるもの おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	(赤) おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	(緑) おもに体の調子を整えるもの おもにカロテン 緑黄色野菜	(緑) おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	(黄) おもにエネルギーのもとになるもの おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	(黄) おもに脂質 油脂類・種実類	調味料他	栄養価 小学生 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	栄養価 中学生 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
1(水)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			707	873
	春野菜のクリームシチュー	とり肉	牛乳	にんじん・アスパラガス	たまねぎ・キャベツ・たけのこ	じゃがいも・小麦粉	なたね油・バター	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ		
	チョップドサラダ	まぐろの油づけ		にんじん	キャベツ・きゅうり・セロリ・レモン	さとう	なたね油			
	いりことアーモンドのオリーブオイルがらめ		かえり				アーモンド・オリーブ油		25.2	30.1
	レモンマフィン					レモンマフィン				
2(木)	二色どんぶり・牛乳	とり肉・ぶた肉	牛乳	小松菜・にんじん・ねぎ	たまねぎ・キャベツ・もやし・しょうが	精白米・さとう	なたね油・ごま	しょうゆ	618	760
	すまし汁	かまぼこ	わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ・大根・ほししいたけ			しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	かしわもち					かしわもち			25.1	30.4
7(火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			624	810
	さばのみそ煮	さばのみそ煮								
	シャキシャキ梅サラダ			にんじん	きゅうり・れんこん・切りぼし大根・梅肉	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ	26.0	33.3
	ふしめん汁	油あげ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	ふしめん		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
8(水)	きなこっ茶あげパン（小）	青大豆きなこ		茶		コッペパン・さとう	なたね油		587	707
	コッペパン・手作りいちごジャム（中）				いちご・レモン	コッペパン・さとう				
	牛乳		牛乳							
	肉だんごのスープ	肉だんご		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・たけのこ・しいたけ・しょうが	はるさめ	なたね油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	22.7	26.8
	海と畑のサラダ	まぐろの油づけ・大豆	ひじき		キャベツ・きゅうり・とうもろこし・レモン	さとう	なたね油			
9(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）	574	709
	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		
	おかかあえ	かつおぶし		チンゲンサイ・にんじん	きゅうり			しょうゆ	24.2	29.0
	みかんジュース				みかんジュース					
10(金)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			592	750
	さわらの照り焼き	さわら			しょうが	さとう・でんぷん		しょうゆ・みりん		
	たけのこのそぼろ煮	あつあげ・ぶた肉・てんぷら		にんじん・さやいんげん	たけのこ・しょうが	さとう・でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	29.2	35.2
	香りあえ			にんじん	キャベツ・きゅうり・すだち	さとう		しょうゆ		
13(月)	ふとたまごのふわふわどんぶり・牛乳	たまご・とり肉	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）	624	791
	かんぴょうのあえもの		こんぶ	にんじん	きゅうり・かんぴょう	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ		
	お茶ビーンズ	大豆・青大豆きなこ		茶		さとう・でんぷん	なたね油		27.3	33.4
14(火)	黒米ごはん・牛乳		牛乳			精白米・もち米・黒米			597	758
	かつおのたつたあげ	かつおたつたあげ					なたね油			
	切ぼし大根のはりはりづけ	かつおぶし	こんぶ	にんじん	キャベツ・きゅうり・たくあん・切りぼし大根	さとう	なたね油	しょうゆ	26.7	32.4
	新たまねぎのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ			にぼし（だし）		
15(水)	みそラーメン・牛乳	ぶた肉・みそ	牛乳	にんじん・ねぎ	キャベツ・もやし・たけのこ 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	633	797
	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		24.6	30.6
	かみかみサラダ	とり肉	こんぶ	チンゲンサイ・にんじん	れんこん・きゅうり			ドレッシング		
16(木)	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			612	803
	とり肉のマーマレード焼き	とり肉				マーマレード・でんぷん		しょうゆ・みりん		
	じゃがチーズ		チーズ	にんじん・パセリ	たまねぎ・とうもろこし	じゃがいも	なたね油	チキンコンソメ	28.3	36.2
	カレースープ	ウインナー・ひよこ豆		にんじん	たまねぎ・エリンギ・セロリ		なたね油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ・カレー粉		
17(金)	中華風たきこみおこわ・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	573	685
	スナップえんどうのサラダ	まぐろの油づけ		スナップえんどう	キャベツ・とうもろこし	さとう	なたね油			
	ごぼうアーモンド				ごぼう	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ・みりん	21.6	25.1
	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・にんじん	たまねぎ・きくらげ	ビーフン	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ		
20(月)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			685	832
	コロッケ					ポテトコロッケ	なたね油			
	切ぼし大根のナポリタン	ウインナー		にんじん・ピーマン	たまねぎ・切りぼし大根		なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース	18.4	21.4
	野菜スープ	ベーコン		ほうれん草・にんじん	たまねぎ・キャベツ・セロリ		なたね油	がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ		
21(火)	食パン（袋入り）・牛乳		牛乳			食パン（袋入り）			556	699
	ボンゴレスパゲティ	あさり・ベーコン	粉チーズ	にんじん	たまねぎ・エリンギ・セロリ・にんにく	スパゲティ・さとう	なたね油・バター	ぶどう酒・しょうゆ・チキンコンソメ		
	イタリアンサラダ			にんじん・パプリカ	キャベツ・きゅうり・レモン	さとう	オリーブ油		22.9	28.2
	小夏みかん（小中のみ）				小夏みかん（小中のみ）					
22(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	604	697
	平つくねの照り焼き	キャベツ入り平つくね				さとう・でんぷん		しょうゆ・みりん		
	ごまあえ			小松菜	キャベツ・とうもろこし		ごま	しょうゆ・ポン酢	25.2	29.0
	とん汁	ぶた肉・みそ		にんじん・ねぎ	ごぼう・えのきたけ	さつまいも・こんにゃく		にぼし（だし）		
23(木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			586	741
	魚のごまみそソースかけ	赤魚・みそ			しょうが	でんぷん・さとう	なたね油・ごま	トマトケチャップ・ガーリックパウダー		
	いそ香あえ		味つけのり	チンゲンサイ・にんじん	はくさい・とうもろこし			しょうゆ	23.9	29.2
	たまご入りわかたけ汁	たまご	わかめ	ねぎ	たまねぎ・たけのこ・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)		
24(金)	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・グリンピース にんにく	精白米・じゃがいも 小麦粉・さとう	なたね油・バター	トマトピューレ・がらスープ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ・からし	675	841
	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			ドレッシング	22.4	26.5
	ヨーグルト（小中のみ）		ヨーグルト(小中のみ)							
27(月)	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・カリカリ梅	588	743
	あつあげとチンゲンサイのみそいため	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・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・チキンコンソメ トウバンジャン		
	さやいんげんの親子サラダ	白いんげん豆・ハム		さやいんげん・にんじん	もやし・きゅうり・レモン	さとう	なたね油	しょうゆ	25.1	30.1
28(火)	コッペパン・手作りいちごジャム(幼・小)				いちご・レモン	コッペパン・さとう			560	773
	きなこっ茶あげパン（中）	青大豆きなこ		茶		コッペパン・さとう	なたね油			
	牛乳		牛乳							
	クラムチャウダー	あさり・白いんげん豆 ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも コーンスターチ	なたね油	がらスープ・ぶどう酒 チキンコンソメ	22.5	30.3
	海そうサラダ		海そうミックス	アスパラガス	キャベツ・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油・なたね油	しょうゆ		
29(水)	わかめごはん・牛乳		牛乳			精白米		わかめごはんのもと	647	798
	あじのからあげカレー風味	あじ粉つき		パプリカ	たまねぎ・しょうが	さとう・でんぷん	なたね油	しょうゆ・ウスターソース・カレー粉		
	そら豆の塩ゆで				そら豆					
	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)	27.2	32.7
	ココアワッフル					ココアワッフル				
30(木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			606	770
	とり肉のマッシュポテト焼き	とり肉・ベーコン	粉チーズ	パセリ		マッシュポテト	マヨネーズ	ぶどう酒		
	夏みかんサラダ				キャベツ・きゅうり・夏みかん	さとう	なたね油		23.9	29.0
	ミネストローネ	白いんげん豆・ベーコン		トマト・にんじん	たまねぎ・セロリ		なたね油	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ		
31(金)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			610	814
	じゃがいものうま煮	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		しょうゆ	25.4	34.2
	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		

５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	脂質 脂肪エネルギー比	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）	612	24.7	19.4	28.5%	345	85	3.2	2.9	212	0.83	0.52	27	5.4	2.2
中学生	769	30.1	22.7	26.6%	374	104	4.1	3.7	246	1.07	0.60	34	6.9	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の必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のｇ数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお問い合わせください。
※加工食品については、含まれる材料の多い食品群に記載しています。※調味料は、アレルゲンのない「塩・こしょう・酢・酒・ローリエ」は記載していません。
※ドレッシング、チキンコンソメは乳・卵抜きを使用しています。※米粉パンには、小麦粉とグルテン（小麦粉たんぱく質）が入っています。
※21日㈫食パン（袋入り）については、アレルゲンが異なりますので詳しい資料が必要な方は、学校へお問い合わせください。
※「ふるさとの食再発見週間」（５月15日）には、郷土料理や地場産物を多く使用した献立を取り入れており、かがわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせしています。
※高松市の学校給食調理場で働いてみませんか？興味がある方は、高松市教育委員会保健体育課学校給食運営係（087-811-6300）までお問い合わせください。

川添小・林小・多肥小・協和中・龍雲中・川添幼