

5月分學做給食献立長

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

					使用する食品					養価
日	献立名	(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		<u>ドーのもとになるもの</u>			中学生
(曜)	HX工口	おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質	調味料他		— (kcal)
		魚・肉・たまご・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂類・種実類		たんぱ	く質 (g)
	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
(7k)	あつあげのみそ汁	あつあげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ			にほし (だし)		
(>14)	小夏みかん				小夏みかん				26.3	32.1
	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		
		_ ,	7-40		たよねる・エリンイ・たた立	相口不下相交	なんでは四つハン	ウスターソース・チキンコンソメ	635	738
2	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		
(214)	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				
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			F77.0	741
7	さばのみそ煮	さばのみそ煮							576	741
(火)	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	05.0	01.0
	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)	25.0	31.8
	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
8	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	003	704
(大)	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
	えんどうごはん・牛乳	J. () () ()	牛乳	,	えんどう豆	精白米	3.1-1,-1,1,1	こんぶ(だし)		
۱۵			1 1 1 2	にんじん		こんにゃく・さとう			548	692
(本	ぶた肉とごぼうの煮もの	ぶた肉・てんぷら		さやいんげん	ごほう	でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん		
(17)	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
	麦ごはん・牛乳		牛乳	570	240 2977 7729	精白米・精麦				
10	とうふのオイスターソース煮	とうふ・ぶた肉	140	チンゲンサイ・ピムドル	 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	593	741
	中華あえ	C / W1 W1/CM		にんじん	もやし・きゅうり・きくらげ	CC) Chan	よんなは四 こよく田	ドレッシング		
(317)	かえりアーモンド		かえり	1270 070	010 20079 2100	さとう	アーモンド	みりん・しょうゆ	28.0	33.9
		トルは、かまっぱ		12/10/	山苺ミックフ					
	\ヤシライス(麦ごはん)・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 ごん汁 パイナップル ハヤシライス (麦ごはん)・牛乳 アスパラガスのサラダ	パナ や キョっ		小松菜・にんじん	キャベツ	*~+ ·	ごま	ドレッシング		
[(A)	ごん汁 パイナップル ハヤシライス(麦ごはん)・牛乳 マスパラガスのサラダ ヨーグルト(中のみ)	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		にほし(だし)	21.6	25.4
	パイナップル ハヤシライス (麦ごはん)・牛乳 アスパラガスのサラダ ヨーグルト (中のみ)				パイナップル	h. I. ii				
	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		精白米・精麦・じゃがいも	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
14					にんにく	小麦粉・さとう				
				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
	ヨークルト (中のみ)		ヨーグルト(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	中華めん・さとう	ごま油	がらスープ・しょうゆ		
100	7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7		1 7 0	1	にんにく	でんぷん	- 5.114	チキンコンソメ・トウバンジャン	597	793
15	さつまいものはちみつあえ					さつまいも	なたね油	しょうゆ		
(水)				- , ,		はちみつ・さとう				
1	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)							
10	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			626	818
16	金吋豆のカレー点	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		
(>1)	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
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
17	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	568	705
1.00	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
	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
20	スナップえんどうのサラダ	7,44 11 14	1 70	スナップえんどう	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	INDIAN O SALE CO.	372,514 - 3714	ドレッシング	571	671
(月)	うずらたまご入り中華スープ	うずらたまご・ハム		チンゲンサイ	たまねぎ・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
	食パン(袋入り)・牛乳	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	牛乳			食パン(袋入り)	элеты Саты			
21		ウインナー				(2017)		トマトピューレ・トマトケチャップ	596	744
21 火	スパゲティナポリタン	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	ぶどう酒・ウスターソース・チキンコンソメ		\vdash
	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
	ごはん・牛乳		牛乳	,-,,		精白米				
22		あつあげ・ぶた肉	1 70	チンゲンサイ				しょうゆ・チキンコンソメ	560	706
(7k)	あつあげとチンゲンサイのみそいため	あつめけ・ふた内		にんじん	たまねさ・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・テキンコンソメ トウバンジャン		
(*34)	あえもの			アスパラガス・にんじん				ドレッシング	22.8	27.3
	麦ごはん・牛乳		牛乳	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	0,000,000	精白米・精麦				
20	あじのなんばんづけ	あじ粉つき	1.40	ねぎ		さとう	なたね油	 しょうゆ・みりん・一味とうがらし	567	707
 23	そら豆の塩ゆで	3) U1/1/1 - C		der C.	そら豆		あ / ニョル 1 川	0 x 7 5 V X 7 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10		\vdash
(*14)	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)	27.3	33.2
		とり肉	牛乳	v=/v U/v · 443	こほう 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		
	ピラフ (麦入り)・牛乳	CUN				7月口小・相友	'よ/こ44(田		577	672
	海そうサラダ	白いたまたこと	海そうミックス	12/18/ 181411	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	Parks V	tataboom	ドレッシング		
(五)	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	なには油・バダー	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				
	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		しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)	592	737
27			, , -			さとう・でんぷん				\vdash
(月)	かんぴょうのあえもの	1.3 +1.31	こんぶ	にんじん	きゅうり・かんぴょう	July 3 1 1	and the same	ドレッシング	25.5	30.8
	お茶ビーンズ	大豆・青大豆きなこ	此或	茶	h de la 90 1 - 1 1 - 1	さとう・でんぷん	なたね油			
20	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		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
(火)	野菜のスープ煮	ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ・セロリ	じゃがいも	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ	25.2	20.0
	チーズ		チーズ						25.3	32.9
	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
29 (水)	肉じゃが	ぶた肉		にんじん	たまねぎ	じゃがいも	なたね油	しょうゆ	550	121
(水)				さやいんげん		こんにゃく・さとう		/ -	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	20.3	20.0
	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
30	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	003	090
(木)		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	10.0	01.7
	豆乳プリン					豆乳プリン			18.9	21.7
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			640	707
	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	642	787
	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	96.5	21.7
	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			にほし (だし)	26.5	31.7
_										

5月学校給食栄養量(21回平均)

エネルギー たんぱく質 カルシウム マグネシウム 脂質 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 脂肪エネルギー比 mg mg mg 小学生 (中学年) 590 23.718.6 28.4% 344 85 2.9 3.0 210 0.73 0.51 26 6.0 2.2 3.7 中学生 735 29.0 21.8 26.7% 383 103 3.8 246 0.93 0.58 32 7.7 2.8

▼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(火食パン(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 ※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。





5月分學政治食配立長

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	+5.4.6	(赤) おもに体	をつくるもの	(緑)おもに	使用する食い		- のもとになるもの			養価 中学生
(曜)	献立名	おもにたんぱく質魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質	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	- (kcal) く質 (g)
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			609	752
1	ぶた肉と野菜のしょうがいため	ぶた肉	1-1-12	にんじん ねぎ	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		102
(水)	とうふのすまし汁 かしわもち (小中のみ)	とうふ・かまぼこ	わかめ	ねさ	たまねぎ・えのきたけ	かしわもち(小中のみ)		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	24.2	29.4
	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
(大)	あつあげのみそ汁	あつあげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ			にほし(だし)		
(17	小夏みかん(小中のみ)				小夏みかん(小中のみ)				26.3	32.1
	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
7	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) 麦ごはん・牛乳		比 ····································			レモンマフィン(小中のみ)				
8	支にはん・午孔 さばのみそ煮	さばのみそ煮	牛乳			精白米・精麦			576	741
	梅肉あえ	C to to to to		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	21.0
	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)	25.0	31.8
9	きなこっ茶あげパン・牛乳	青大豆きなこ	牛乳	茶	k-b-1-30 k-11-00 % 1 . k-11- 1 . \$ 10	コッペパン・さとう	なたね油	188 m 1	605	784
(木)	肉だんごのスープ ひじきとチーズのサラダ	肉だんごまぐろの油づけ	チーズ・ひじき	チンゲンサイ・にんじん ブロッコリー	たまねぎ・たけのこ・しいたけ・しょうが キャベツ	はるさめ さとう	なたね油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ しょうゆ	24.0	29.8
	えんどうごはん・牛乳	S () () () ()	牛乳	, , , ,	えんどう豆	精白米	S/C4S(H	こんぶ(だし)	F 40	600
10	ぶた肉とごぼうの煮もの	ぶた肉・てんぷら		にんじん	ごぼう	こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	548	692
(金)	ちりめんあえ	Total Control	ちりめん	さやいんげん にんじん	大根・きゅうり・すだち	でんぷん さとう	67C16114	しょうゆ	23.4	28.2
	麦ごはん・牛乳		牛乳	.=10 010	NA CONTY TICE	精白米・精麦		J & / · /		
	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	593	741
(月)	中華あえ		2. 3. Ja. / 1. 1	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) 山菜ごはん・牛乳	とり肉・油あげ	かえり (小中のみ) 牛乳	にんじん	山菜ミックス	さとう (小中のみ) 精白米・さとう	アーモンド(小中のみ) なたね油	みりん・しょうゆ (小中のみ) しょうゆ		
14	山来こはん・十孔 ごまあえ	こうら、祖のの	Lan	小松菜・にんじん	山来ミックス キャベツ	11日小・さこり	ごま	ドレッシング	570	666
	とん汁	ぶた肉・麦みそ		にんじん・ねぎ	ごほう・もやし	さつまいも・こんにゃく		にほし(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)				21.0	25.4
15	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
(水)	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	7,20,7		ドレッシング	20.4	07.0
	ヨーグルト (中のみ)		ヨーグルト(中のみ)						20.4	27.3
	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
16	*				10,010 (さつまいも	a. a. 1. M.		597	793
(A)						はちみつ・さとう	なたね油	しょうゆ		
	ミニトマト (小中のみ) チーズ (中のみ)		チーズ (中のみ)	ミニトマト(小中のみ)					23.6	32.0
	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			COC	010
(金)	金時豆のカレー煮	金時豆・ウインナー・とり肉	140	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	626	818
(312)	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
	麦ごはん・牛乳	+4. 7. 7.	牛乳		1 , 2.26	精白米・精麦	the dealers the server	1-1-4-1	568	705
(月)	魚のごまみそソースかけ 切りぼし大根のあえもの	赤魚・みそ		にんじん	しょうが きゅうり・切りぼし大根	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
21	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
(火)	スナップえんどうのサラダ	うずらたまご・ハム		スナップえんどう チンゲンサイ	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	ビーフン	なたね油・ごま油	ドレッシング	21.7	25.2
	うずらたまご入り中華スープ	99 らたまこ・ハム	牛乳	テンケンサイ	たまねぎ・きくらげ	コッペパン	なだね祖・こま祖	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
22	スパゲティナポリタン	ウインナー	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	573	762
(水)		ベーコン	1,1,7			77.77	- み/こ4ペ{田	ぶどう酒・ウスターソース・チキンコンソメ	21.9	28.4
	イタリアンサラダ ごはん・牛乳		牛乳	ブロッコリー・パプリカ	きゅうり・とうもろこし	精白米		ドレッシング		
23	あつあげとチンゲンサイのみそいため	あつあげ・ぶた肉	1.40	チンゲンサイ	たまねぎ・たけのこ・しいたけ	さとう・でんぷん	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	560	706
(木)		みそ		にんじん	しょうが・にんにく	GC) CNAN	→ 41II	トウバンジャン	22.8	27.3
	あえもの 麦ごはん・牛乳		牛乳	アスパラガス・にんじん	もやし・きゅうり	精白米・精麦		ドレッシング		
24	あじのなんばんづけ	あじ粉つき	1 70	ねぎ		さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし	567	707
4 - 1	そら豆の塩ゆで				そら豆				27.3	33.2
	けんちん汁 ピラフ(表 1 (1) ・ 仕到	とうふ・油あげ	上 雪	にんじん・ねぎ	ごほう	こんにゃく	ナッナットobb	しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
27	ピラフ (麦入り)・牛乳 海そうサラダ	とり肉	牛乳 海そうミックス		たまねぎ・エリンギ・えだ豆 キャベツ・きゅうり・とうもろこし	精白米・精麦	なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ ドレッシング	577	672
	チャウダー	白いんげん豆・ベーコン		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	99.77
	四国ゼリー(小中のみ)					四国ゼリー(小中のみ)			20.7	23.7
	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
28 火	かんぴょうのあえもの		こんぶ	にんじん	きゅうり・かんぴょう	22, 27000-70		ドレッシング	07.5	00.0
	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
29	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		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
(水)	野菜のスープ煮 チーズ(小中のみ)	ベーコン	チーズ(小中のみ)	にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ・セロリ	じゃがいも	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ	25.3	32.9
	麦ごはん	しじみのつくだ煮				West when the state of the				
30	しじみのつくだ煮(小中のみ)・牛乳	(小中のみ)	牛乳			精白米・精麦			580	721
(木)	肉じゃが	ぶた肉		にんじん	たまねぎ	じゃがいも	なたね油	しょうゆ		
	大根のあえもの		くきわかめ	さやいんげん にんじん	大根・きゅうり	こんにゃく・さとう	ごま	ドレッシング	20.9	25.0
	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		しょうゆ・チキンコンソメ	605	COS
31	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	605	698
(金)	トック入りわかめスープ 豆乳プリン(小中のみ)	ハム	わかめ	ねぎ	たまねぎ	トック 豆乳プリン(小中のみ)	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
	立れノソノ (小中のみ)					エモノリン(小中のみ)		l		

5月学校給食栄養量(21回平均)

▼さらに詳しい情報はこちらから▼

	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)	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









※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。



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)		(赤) おもに体おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	に体の調子を整えるもの おもにビタミンC	おもに炭水化物	ドーのもとになるもの おもに脂質	調味料他	小学生 エネルギ	養価 中学生 F – (kcal)
	コッペパン・牛乳	魚・肉・たまご・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう 牛乳	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう コッペパン	油脂類・種実類		たんぱ	く質 (g)
1	魚のレモンソースかけ	たちうお粉つき	十兆		レモン	さとう	なたね油	しょうゆ	705	909
(水)	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		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	20.0	55.4
	ごはん・牛乳 ぶた肉と野菜のしょうがいため	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・キャベツ・しょうが	精白米 さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	609	752
太		とうふ・かまぼこ	わかめ	ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	1 2 2 9	/よ/こ/44(田	しょうゆ・みりん		
	かしわもち (小中のみ)	2 / 11 / 3 13 2		,,,,,	700440 70000700	かしわもち(小中のみ)			24.2	29.4
7	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
(火	あつあげのみそ汁	あつあげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ			にほし(だし)	26.3	32.1
	小夏みかん(小中のみ)				小夏みかん (小中のみ)			トマトケチャップ・ぶどう酒	20.5	32.1
	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	ウスターソース・チキンコンソメ	635	738
8 (大)	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		-
(3)	マカロニスープ レモンマフィン(小中のみ)	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
	麦ごはん・牛乳		牛乳			レモンマフィン(小中のみ) 精白米・精麦				+
9	1. 1 10	さばのみそ煮	1 40			11107 1110			576	741
	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	al mil	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)	20.0	51.0
10	きなこっ茶あげパン・牛乳 肉だんごのスープ	青大豆きなこ 肉だんご	牛乳	茶チンゲンサイ・にんじん	たまわぎ,かけのここしいかは しょこび	コッペパン・さとう	なたね油	がたフープ・しょうか、エキンコン・	605	784
金		まぐろの油づけ	チーズ・ひじき	チンゲンサイ・にんじん ブロッコリー	たまねぎ・たけのこ・しいたけ・しょうが キャベツ	はるさめ さとう	なたね油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ しょうゆ	24.0	29.8
	えんどうごはん・牛乳	ж (Эчл _і ш Эт)	牛乳	, _ , _ ,	えんどう豆	精白米	3.7C43III	こんぶ(だし)		
13		ぶた肉・てんぷら		にんじん	ごぼう	こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	548	692
(月)	ふた内ととはうの点もの	WATER CAUSE	+ 2 4 4	さやいんげん		でんぷん	・カノニリの打田		23.4	28.2
	ちりめんあえ 麦ごはん・牛乳		ちりめん 牛乳	にんじん	大根・きゅうり・すだち	さとう 精白米・精麦		しょうゆ		
14	とうふのオイスターソース煮	とうふ・ぶた肉	1.40	チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・しいたけ・しょうが	村口木・相友 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	593	741
1 - 1	中華あえ			にんじん	もやし・きゅうり・きくらげ	22, 2000	3.74.74A	ドレッシング	00.0	22.0
	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)	28.0	33.9
	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 とん汁	ぶた肉・麦みそ		小松菜・にんじん にんじん・ねぎ	キャベツ ごほう・もやし	さつまいも・こんにゃく	ごま	ドレッシング にぼし (だし)		
(,,,	パイナップル(小中のみ)	37.2 M · 200.C		(CN CN 142	パイナップル(小中のみ)	272118 27167		V-V4 C (/C C)	21.6	25.4
	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	精白米・精麦・じゃがいも	なたね油・バター	トマトピューレ・がらスープ・ぶどう酒	616	809
16		TN	+4r - 1 - 7		にんにく	小麦粉・さとう	な7と4年1日・ア・アー	ウスターソース・チキンコンソメ・からし	010	009
(木)	アスパラガスのサラダ ヨーグルト(中のみ)		ヨーグルト(中のみ)	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
					キャベツ・もやし・たけのこ	中華めん・さとう		がらスープ・しょうゆ		
	みそラーメン・牛乳	ぶた肉・みそ	牛乳	にんじん・ねぎ	にんにく	でんぷん	ごま油	チキンコンソメ・トウバンジャン	597	793
17	さつまいものはちみつあえ					さつまいも	なたね油	しょうゆ		
金	ミニトマト (小中のみ)			ミニトマト(小中のみ)		はちみつ・さとう			23.6	32.0
	チーズ (中のみ)		チーズ (中のみ)	(-1 (1 (1 (1 (1 (1 (1 (1 (1 (1 (1 (1 (1 (1					23.0	32.0
200	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			626	818
(月)	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	29.1	37.0
	野菜とまぐろのソテー	まぐろの油づけ	牛乳	小松菜・にんじん	もやし・エリンギ	精白米・精麦	なたね油	しょうゆ	29.1	37.0
21	麦ごはん・牛乳 魚のごまみそソースかけ	赤魚・みそ	十年		しょうが	付口木・相友 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	568	705
火	切りぼし大根のあえもの	37.7M 77. C		にんじん	きゅうり・切りぼし大根	(7000,000,000)	8,0,44111	ドレッシング	00.4	07.1
L	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
22	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
(水)	スナップえんどうのサラダ うずらたまご入り中華スープ	うずらたまご・ハム		スナップえんどう チンゲンサイ	キャベツ・きゅうり・とうもろこし たまねぎ・きくらげ	ビーフン	なたね油・ごま油	ドレッシング がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	21.7	25.2
	食パン(袋入り)・牛乳	リッ のにまこ・ハム	牛乳	127211	(によれる さくりり)	食パン(袋入り)	なん44年 こま7田	ルーウスーノ・しょうゆ・ナインコンプメ		
23		ウインナー		12/10/12	カキわぎ・エリング たいにく		ナッナットobb	トマトピューレ・トマトケチャップ	596	744
(木		ベーコン	粉チーズ	にんじん・ピーマン		スパゲティ	なたね油	ぶどう酒・ウスターソース・チキンコンソメ	22.6	27.8
	イタリアンサラダ		比 ····································	ブロッコリー・パプリカ	きゅうり・とうもろこし	*** 户 少·		ドレッシング	22.0	27.0
2/	ごはん・牛乳	あつあげ・ぶた肉	牛乳	チンゲンサイ	たまねぎ・たけのこ・しいたけ	精白米		しょうゆ・チキンコンソメ	560	706
金	あつあげとチンゲンサイのみそいため	みそ		にんじん	しょうが・にんにく	さとう・でんぷん	ごま油	トウバンジャン	90.0	27.0
	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
	麦ごはん・牛乳	→ 10 Mm — →	牛乳	In 3er		精白米・精麦	ىلىدى بىلى بىلى بىلى ئالىدى ئالىدى بىلى بىلى	1 2 4 7 4 3 14 7 2 2 2	567	707
	を あじのなんばんづけ そら豆の塩ゆで	あじ粉つき		ねぎ	そら豆	さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし		+
(,3)	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)	27.3	33.2
	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	679
	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	577	672
火	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) 精白米・精麦				
29	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	精日米・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
(水)	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	11	茶		さとう・でんぷん	なたね油		20.0	30.8
30	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		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
休	野菜のスープ煮 チーズ(小中のみ)	ベーコン	チーズ(小中のみ)	にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ・セロリ	じゃがいも	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ	25.3	32.9
	麦ごはん	しじみのつくだ煮	(1)			did to the state of the				
100	しじみのつくだ煮 (小中のみ)・牛乳		牛乳			精白米・精麦			580	721
31	肉じゃが	ぶた肉		にんじん	たまねぎ	じゃがいも	なたね油	しょうゆ		+
1	大根のあえもの		くきわかめ	さやいんげん にんじん	大根・きゅうり	こんにゃく・さとう	ごま	ドレッシング	20.9	25.0
1		iii	A 17/14(V)	LIG DILL DI	1 0 mg 1 0 1 U		6 A 3			

5月学校給食栄養量(21回平均)

エネルギー たんぱく質 ビタミンA ビタミンB1 ビタミンB2 ビタミンC 食物繊維 脂質 カルシウム マグネシウム 鉄分 亜鉛 食塩 g 脂肪エネルギー比 kcal g mg 24.0 28.7% 2.8 2.9 209 27 2.2 593 18.9 351 84 0.75 0.52 6.0 中学生 29.5 27.1% 103 3.8 3.7 2450.96 0.60 33 7.6 2.8

▼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(村食パン(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。



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

	,							(2,0) (2,1)		
						品名				養価
日	献立名	(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)おもにエネルキ	ギーのもとになるもの	-1	小学生	中学生
(曜)		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質	調味料他	エネルキ	ř- (kcal)
		魚・肉・たまご・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂類・種実類		たんぱ	く質 (g)
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			12:010	
		ぶた肉		チンゲンサイ	たまねぎ・はくさい・たけのこ				567	709
1 1	八宝菜	うずらたまご・いか		にんじん	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		
(水)	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	00.0	01.0
	かえりのごまがらめ(小中のみ)		かえり (小中のみ)	1270 070	010 0477 01917	さとう (小中のみ)	ごま (小中のみ)	みりん・しょうゆ (小中のみ)	26.3	31.9
	コッペパン・牛乳						C 2 (/1"/-V/V/)	(1.11.030X)		
		h h > 1.54m - 2	牛乳		1 1	コッペパン	. b. b. b. N. N.L.	1	705	909
2	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		
				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	20.0	00.1
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			600	750
17	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	609	752
(火)		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)		
1.	かしわもち (小中のみ)					かしわもち(小中のみ)			24.2	29.4
	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		たたわ油・デキ	しょうゆ		
8	あつあげのみそ汁	あつあげ・みそ	7-40	にんじん・ねぎ	たまねぎ	相口水・相交・とこう	A /C/ANTILL C A	にほし(だし)	590	734
(水)		めつめり・みて		にんしん・ねさ				(にはし (だし)	26.3	32.1
	小夏みかん(小中のみ)				小夏みかん(小中のみ)				20.0	02.1
	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	COF	738
۱۵								ウスターソース・チキンコンソメ	635	130
承	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		
(11)	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)			L	
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			FFC	
10	さばのみそ煮	さばのみそ煮							576	741
(金)	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		
,/	ふしめん汁	かまぽこ		ねぎ	たまねぎ・しいたけ	ふしめん	- 5	しょうゆ・けずりぶし(だし)こんぶ(だし)	25.0	31.8
	きなこっ茶あげパン・牛乳		片 剪		7-5-14 DV-7-CV)		ナッナッシット	04 /17 1/7 /200 (120) 27020 (120)		
13		青大豆きなこ	牛乳	茶	keks sizes in its in the	コッペパン・さとう	なたね油	120 m mg 1 . 3.0. a 1	605	784
(月)	肉たんこのスープ	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		なたね油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	24.0	29.8
	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
	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
14	ぶた肉とごぼうの煮もの	ぶた肉・てんぷら		にんじん	ごぼう	こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	540	092
(火)	ふた内とこはりの点もの	W/CM · C/VMD		さやいんげん		でんぷん	な7こ444四	C 2 7 19 - 65 17 10	92.4	20.9
	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
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
15	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	593	741
	中華あえ	C / 23 - 23 / CF 3		にんじん	もやし・きゅうり・きくらげ	(() () () ()	STOTALL C STE	ドレッシング		
(,14)	かえりアーモンド(小中のみ)		1 2 h (1 th 0 7)	VC/0 C/0	8 (2 (2 (9)) (2 (9))	* 1 = (1 to 7)	マーエンド(まわの7.)		28.0	33.9
		1 1d- 11 1- 13	かえり(小中のみ)	1-1101	1 die 5 1 in	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)		
	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	0.0	
(木)	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		にほし(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)				21.0	20.4
	ハわシラノフ(まごは1)。仕到	H IAI	上引 エ ブ	12/10/10/10	たまねぎ・エリンギ・グリンピース	精白米・精麦・じゃがいも	the both with	トマトピューレ・がらスープ・ぶどう酒	C1C	200
17	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	にんにく	小麦粉・さとう	なたね油・バター	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
					キャベツ・もやし・たけのこ	中華めん・さとう		がらスープ・しょうゆ		
	みそラーメン・牛乳	ぶた肉・みそ	牛乳	にんじん・ねぎ	にんにく	でんぷん	ごま油	チキンコンソメ・トウバンジャン	597	793
20						さつまいも			- 551	133
引品	さつまいものはちみつあえ					はちみつ・さとう	なたね油	しょうゆ		
(月)	ミニトマト (小中のみ)			ミニトマト(小中のみ)		,			92.6	20.0
			チーズ (中のみ)	マートマト(小中のみ)					23.6	32.0
	チーズ (中のみ)		7			alla della con				
21	米粉パン・牛乳	A where	牛乳			米粉パン			626	818
(水)	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	00.	07.0
Ľ	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
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			F.C.0	705
22	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	568	705
(水)	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
	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	たたわ油・デキ油	しょうゆ		
23	スナップえんどうのサラダ	7960-7470	174	スナップえんどう	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	10 HALL 0 0 0 1 CC)	みんづる江川 しよ行口	ドレッシング	571	671
(木)		シモンナナッ ・・・				ルーフン	たたいh デナンL		21.7	25.2
	うずらたまご入り中華スープ	うずらたまご・ハム	No. 551	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		
	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			573	762
(金)	スパゲティナポリタン	ウインナー	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		
(金)		ベーコン				, ,	J	ぶどう酒・ウスターソース・チキンコンソメ	21.9	28.4
	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	21.3	20.4
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			560	706
27	本つなげレエンゲンサノのフェンナル	あつあげ・ぶた肉		チンゲンサイ	たまねぎ・たけのこ・しいたけ	キレス・ボノ >0 ノ	产生外	しょうゆ・チキンコンソメ	- 560	100
27 (月)	あつあげとチンゲンサイのみそいため	みそ		にんじん	しょうが・にんにく	さとう・でんぷん	ごま油	トウバンジャン	00.0	07.0
- ['				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
	あえもの						1			
			牛乳			精白米・精麦			567	707
20	麦ごはん・牛乳	あじ粉つき	牛乳	ねぎ			なたわ沖	しょうゆ・みりん・一味とうがらし		
7.3	麦ごはん・牛乳 あじのなんばんづけ	あじ粉つき	牛乳	ねぎ	そい豆	精白米・精麦 さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし		
28(火)	麦ごはん・牛乳 あじのなんばんづけ そら豆の塩ゆで		牛乳		そら豆	さとう	なたね油		27.3	33.2
7.3	麦ごはん・牛乳 あじのなんばんづけ そら豆の塩ゆで けんちん汁	とうふ・油あげ		ねぎ にんじん・ねぎ	ごぼう	さとう		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	27.3	33.2
(火)	麦ごはん・牛乳 あじのなんばんづけ そら豆の塩ゆで けんちん汁 ピラフ (麦入り)・牛乳		牛乳		ごぼう たまねぎ・エリンギ・えだ豆	さとう	なたね油なたね油	しょうゆ·けずりぶし(だし)・こんぶ(だし) ぶどう酒・チキンコンソメ		
29	麦ごはん・牛乳 あじのなんばんづけ そら豆の塩ゆで けんちん汁 ピラフ (麦入り)・牛乳 海そうサラダ	とうふ・油あげ			ごぼう	さとう		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	27.3	33.2 672
29	麦ごはん・牛乳 あじのなんばんづけ そら豆の塩ゆで けんちん汁 ピラフ (麦入り)・牛乳	とうふ・油あげ	牛乳海そうミックス		ごぼう たまねぎ・エリンギ・えだ豆	さとう	なたね油	しょうゆ·けずりぶし(だし)・こんぶ(だし) ぶどう酒・チキンコンソメ	577	672
29	麦ごはん・牛乳 あじのなんばんづけ そら豆の塩ゆで けんちん汁 ピラフ (麦入り)・牛乳 海そうサラダ	とうふ・油あげ とり肉	牛乳海そうミックス	にんじん・ねぎ	ごぼう たまねぎ・エリンギ・えだ豆 キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう こんにゃく 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) ぶどう酒・チキンコンソメ ドレッシング		
29	麦ごはん・牛乳 あじのなんばんづけ そら豆の塩ゆで けんちん汁 ピラフ (麦入り)・牛乳 海そうサラダ チャウダー 四国ゼリー (小中のみ)	とうふ・油あげ とり肉 白いんげん豆・ベーコン	牛乳 海そうミックス 牛乳	にんじん・ねぎ	ごぼう たまねぎ・エリンギ・えだ豆 キャベツ・きゅうり・とうもろこし たまねぎ	さとう こんにゃく 精白米・精麦 じゃがいも・コーンスターチ	なたね油	しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし) ぶどう酒・チキンコンソメ ドレッシング がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	577	672
(火) 29 (水)	麦ごはん・牛乳 あじのなんばんづけ そら豆の塩ゆで けんちん汁 ピラフ (麦入り)・牛乳 海そうサラダ チャウダー	とうふ・油あげ とり肉	牛乳海そうミックス	にんじん・ねぎ	ごぼう たまねぎ・エリンギ・えだ豆 キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう こんにゃく 精白米・精麦 じゃがいも・コーンスターチ 四国ゼリー(小中のみ)	なたね油	しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし) ぶどう酒・チキンコンソメ ドレッシング	577	672
29	麦ごはん・牛乳 あじのなんばんづけ そら豆の塩ゆで けんちん汁 ピラフ (麦入り)・牛乳 海そうサラダ チャウダー 四国ゼリー (小中のみ) 親子どんぶり (麦ごはん)・牛乳	とうふ・油あげ とり肉 白いんげん豆・ベーコン	牛乳 海そうミックス 牛乳	にんじん・ねぎ	ごぼう たまねぎ・エリンギ・えだ豆 キャベツ・きゅうり・とうもろこし たまねぎ	さとう こんにゃく 精白米・精麦 じゃがいも・コーンスターチ 四国ゼリー (小中のみ) 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) ぶどう酒・チキンコンソメ ドレッシング がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	577 20.7 592	672 23.7 737
(火) 29 (水) 30	麦ごはん・牛乳 あじのなんばんづけ そら豆の塩ゆで けんちん汁 ピラフ (麦入り)・牛乳 海そうサラダ チャウダー 四国ゼリー (小中のみ) 親子どんぶり (麦ごはん)・牛乳 かんぴょうのあえもの	とうふ・油あげ とり肉 白いんげん豆・ベーコン	牛乳 海そうミックス 牛乳	にんじん・ねぎ にんじん・パセリ にんじん・ねぎ にんじん	ごぼう たまねぎ・エリンギ・えだ豆 キャベツ・きゅうり・とうもろこし たまねぎ たまねぎ・しいたけ	さとう こんにゃく 精白米・精麦 じゃがいも・コーンスターチ 四国ゼリー (小中のみ) 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) ぶどう酒・チキンコンソメ ドレッシング がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)	577	672
29(水)	麦ごはん・牛乳 あじのなんばんづけ そら豆の塩ゆで けんちん汁 ピラフ (麦入り)・牛乳 海そうサラダ チャウダー 四国ゼリー (小中のみ) 親子どんぶり (麦ごはん)・牛乳 かんぴょうのあえもの お茶ビーンズ	とうふ・油あげ とり肉 白いんげん豆・ベーコン たまご・とり肉 大豆・青大豆きなこ	牛乳 海そうミックス 牛乳 牛乳 こんぶ	にんじん・ねぎ にんじん・パセリ にんじん・ねぎ にんじん 茶	ごぼう たまねぎ・エリンギ・えだ豆 キャベツ・きゅうり・とうもろこし たまねぎ たまねぎ・しいたけ きゅうり・かんびょう	さとう こんにゃく 精白米・精麦 じゃがいも・コーンスターチ 四国ゼリー (小中のみ) 精白米・精麦 さとう・でんぶん	なたね油なたね油・バターなたね油	しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし) ぶどう酒・チキンコンソメ ドレッシング がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし) ドレッシング	577 20.7 592 25.5	672 23.7 737 30.8
29(水)	麦ごはん・牛乳 あじのなんばんづけ そら豆の塩ゆで けんちん汁 ピラフ (麦入り)・牛乳 海そうサラダ チャウダー 四国ゼリー (小中のみ) 親子どんぶり (麦ごはん)・牛乳 かんぴょうのあえもの お茶ビーンズ	とうふ・油あげ とり肉 白いんげん豆・ベーコン たまご・とり肉 大豆・青大豆きなこ ぶた肉・大豆・牛肉	牛乳 海そうミックス 牛乳	にんじん・ねぎ にんじん・パセリ にんじん・ねぎ にんじん 茶 にんじん・トマト・ビーマン	でほう たまねぎ・エリンギ・えだ豆 キャベツ・きゅうり・とうもろこし たまねぎ たまねぎ・しいたけ きゅうり・かんびょう たまねぎ・にんにく	さとう こんにゃく 精白米・精麦 じゃがいも・コーンスターチ 四国ゼリー (小中のみ) 精白米・精麦 さとう・でんぶん さとう・でんぶん コッペパン・小麦粉	なたね油 なたね油・バター なたね油 なたね油	しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし) ぶどう酒・チキンコンソメ ドレッシング がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし) ドレッシング トマトケチャップ・ウスターソース・ぶどう酒	577 20.7 592	672 23.7 737
(火) 29 (水) 30	麦ごはん・牛乳 あじのなんばんづけ そら豆の塩ゆで けんちん汁 ピラフ (麦入り)・牛乳 海そうサラダ チャウダー 四国ゼリー (小中のみ) 親子どんぶり (麦ごはん)・牛乳 かんぴょうのあえもの お茶ビーンズ	とうふ・油あげ とり肉 白いんげん豆・ベーコン たまご・とり肉 大豆・青大豆きなこ	牛乳 海そうミックス 牛乳 牛乳 こんぶ	にんじん・ねぎ にんじん・パセリ にんじん・ねぎ にんじん 茶	ごぼう たまねぎ・エリンギ・えだ豆 キャベツ・きゅうり・とうもろこし たまねぎ たまねぎ・しいたけ きゅうり・かんびょう	さとう こんにゃく 精白米・精麦 じゃがいも・コーンスターチ 四国ゼリー (小中のみ) 精白米・精麦 さとう・でんぶん	なたね油なたね油・バターなたね油	しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし) ぶどう酒・チキンコンソメ ドレッシング がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし) ドレッシング	577 20.7 592 25.5	672 23.7 737 30.8

5月学校給食栄養量(21回平均)

▼さらに詳しい情報はこちらから▼

	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)	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









※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。



5月分學微給食獻立衰

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

		献立名				使用する食	T			栄養	
	田曜)	献立名	(赤) おもに体		(緑) おもに おもにカロテン	に体の調子を整えるもの ************************************		デーのもとになるもの	■田□十本川大中	小学生	
(唯)		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品		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	調味料他	エネルギ	
		コッペパン・チョコ大豆クリーム・牛乳	派 内 たるこ 立 立教師	牛乳		この他の対象 さいこ 米湯	コッペパン	チョコ大豆クリーム			786
1	1 水)	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	592	/80
1	· ·	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	麦ごはん・しじみのつくだ煮・牛乳		牛乳			精白米・精麦			584	730
(∧) ⊢	あつあげとたけのこの煮もの ポン酢あえ	ぶた肉・あつあげ		にんじん 小松菜	たけのこ・ごぼう・しめじ・えだ豆・しょうが もやし	さとう さとう	なたね油・ごま油ごま	しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし) しょうゆ・ポン酢	25.6	30.6
		まごはん・牛乳		牛乳	7亿米	810	精白米・精麦			F00	794
	* . L	小いわしの三ばい		小いわし粉つき	1-1.10.1		さとう	なたね油	しょうゆ・一味とうがらし	582	724
1		たくあんのごまあえ とうふのみそ汁	とうふ・みそ	わかめ	にんじん にんじん	もやし・キャベツ・たくあん たまねぎ・えのきたけ		ごま	しょうゆ けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	20.8	25.0
		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		しょうゆ・こんぶ(だし)	546	743
		切りぼし大根のふくめ煮 ふしめん汁	てんぷら		にんじん・さやいんげん		さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	340	740
,	- / _	ミックスナッツ(中のみ)	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	ふしめん	ミックスナッツ(中のみ)	けずりぶし(だし)・こんぶ(だし) 	21.5	28.0
		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
	木) [春大根のスープ煮	とり肉・ベーコン ミックスビーンズ		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	000	
Ľ	17	ビーンズサラダ	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
		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	330	730
(-	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 米粉パン・牛乳		ヨーグルト 牛乳			米粉パン				
17		木材ハン・午孔 カレースープ煮	ぶた肉・ミックスビーンズ	1.4r		たまねぎ・エリンギ	だゃがいも・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	548	719
L	73)	にんじんサラダ	まぐろの油づけ	il of	にんじん	きゅうり			ドレッシング	24.2	31.0
		麦ごはん・牛乳 魚の野菜あんかけ	赤魚	牛乳	ピーマン・にんじん	たまねぎ・しょうが	精白米・精麦 でんぷん・米粉・さとう	なたね油	しょうゆ	609	758
	- : H	いそ香あえ		味つけのり	にんじん	もやし・キャベツ	(7031/0 · /k/ll) · & C)	よ/こ44fm	しょうゆ	00.0	00.0
	_	じゃがいものみそ汁	油あげ・みそ	11.00	にんじん・ねぎ		じゃがいも		にほし(だし)	23.6	28.3
		ごはん・牛乳		牛乳	にんじん		精白米 じゃがいも・こんにゃく			548	737
		肉じゃが	牛肉		さやいんげん	たまねぎ	さとう・でんぷん	なたね油	しょうゆ		
1		春大根のあえもの			にんじん	大根・きゅうり	ひゅうがなつ		ドレッシング	18.1	21.8
-	\rightarrow	日向夏ゼリー(中のみ)		小 到			日向夏ゼリー(中のみ)				
	-	麦ごはん・牛乳	あつあげ・ぶた肉	牛乳	チンゲンサイ	たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ	精白米・精麦	1. 1.1	しょうゆ・チキンコンソメ	570	770
(太) -	あつあげとチンゲン菜のみそいため	みそ		にんじん	しょうが・にんにく	さとう・でんぷん	ごま油	トウバンジャン		
,	_	切りぼし大根のごまあえ 納豆(中のみ)	納豆(中のみ)		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
	_	えんどうごはん・牛乳	M177 (1,420%)	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		なたね油	しょうゆ・こんぶ(だし)	579	121
1		アーモンドあえ あま夏みかん			にんじん	もやし・キャベツ あま夏みかん	さとう	アーモンド	しょうゆ	27.3	33.2
		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	中華めん・さとう	ごま油・なたね油	がらスープ・しょうゆ	600	501
2	20	きびなごのカリカリあげ	15.72 pg 15.72	きびなごのカリカリあげ	1270 070	太ねぎ・にんにく	1 4070 (2)	なたね油	チキンコンソメ	609	761
(ミニトマト		20 4 20 7 1 7 1 7 10 1 7	ミニトマト			よ/こ4×f四		25.5	31.7
	_	おさつスティック		all, etc			おさつスティック				01.1
,	_	小型コッペパン・牛乳 ひじきスパゲティ	まぐろの油づけ・ベーコン	<u>牛乳</u> ひじき	にんじん・スイートバジル	たまねぎ・エリンギ	コッペパン スパゲティ	なたね油・バター	しょうゆ	624	806
	火)	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 麦ごはん・牛乳		牛乳			プリン 精白米・精麦			21,1	50.2
2		さごしのお茶あげ	さごし	-T-4L	茶		でんぷん・米粉	なたね油		621	785
	水)	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 コッペパン・牛乳	油あげ・みそ	わかめ 牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ	じゃがいも コッペパン		にほし (だし)		
,		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	593	759
	*)	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	·	なたね油・オリーブ油	ウスターソース・チキンコンソメ	01	C= -
		キャベノとステップえんとうのサラダ みかんジュース			~///\\C1	みかんジュース		・よ/こ444田・オリーノ祖		21.5	27.0
		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
117		ナムル サムゲタン風スープ	とり肉		にんじん にんじん・ねぎ	もやし・きゅうり たまねぎ・ほししいたけ・しょうが・にんにく	さとう	ごま・なたね油・ごま油 なたね油・ごま油	しょうゆ がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ		
Ľ		クリーム大福	, , ,			Service / Oa /N Tellife	クリーム大福	С 61ш		20.5	23.7
[2) –	コッペパン・牛乳	A*	牛乳	17/18/	カまわが、1 ルド ミゼラ ユーコ	コッペパン	28 29 40, de_de_de_de_	ぶどう酒・チキンコンソメ	553	721
1	日) L	クラムチャウダー アスパラガスのサラダ	ベーコン・あさり	牛乳・生クリーム	にんじん・パセリ アスパラガス	たまねぎ・しめじ・えだ豆・セロリ きゅうり・とうもろこし	じゃがいも・小麦粉 さとう	バター・なたね油 なたね油	ふこり個・アヤノコンソメ	21.0	26.5
		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	精白米・精麦・じゃがいも	なたね油・バター	がらスープ・ぶどう酒・ウスターソース	626	772
2	28	海そうサラダ		海そうミックス	1270070	にんにく きゅうり・キャベツ・とうもろこし	小麦粉・さとう	эленари 777	チキンコンソメ・からし ドレッシング	020	,,,,,
(_	チーズ		チーズ						21.4	25.1
180		ごはん・ふりかけ・牛乳		牛乳			精白米		ふりかけ	621	783
	29 水)	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
	_ -	ごはん・牛乳		牛乳	17/18/		精白米			603	747
3	30 木)	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		
(.			かつおぶし		小松菜	もやし	田本ナール		しょうゆ	20.2	24.1
		黒ごまプリン ごはん・牛乳		牛乳			黒ごまプリン 精白米				
3	34 E	八宝菜	ぶた肉・うずらたまご	, 40	にんじん	たまねぎ・キャベツ・たけのこ	でんぷん	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ	555	704
16			なると		v-N UN	しょうが・きくらげ				22.3	26.7
L		中華サラダ			<u> </u>	もやし・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま油	しょうゆ		

5月学校給食栄養量(21回平均)

▼さらに詳しい情報はこちらから▼

0万十伐他及不良:	里 (210)	[[]]]												
	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)	591	23.1	19.2	29.3%	338	86	3.8	3.0	214	0.76	0.54	24	6.0	2.1
由学生	750	28.5	93.1	27.7%	371	107	4.0	3.8	246	0.08	0.63	20	7.8	26









※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。

※「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。



5月分學微給食獻立衰

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

		· ·							(2/3/12/21/		
						使用する食	品名			栄養	養価
日	1	±1.4.4	(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	デーのもとになるもの		小学生	中学生
(曜		献立名	おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質	調味料他	エネルギ	
			魚・肉・たまご・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂類・種実類		たんぱ	く質 (g)
		長ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			582	724
1	. —	いわしの三ばい		小いわし粉つき	1-1101		さとう	なたね油	しょうゆ・一味とうがらし	302	121
(7K	_	こくあんのごまあえ	1, 3 > 7, 2	المديدة المدينة	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
	_	<u>くうふのみそ汁</u> ♪じきごはん・牛乳	とうふ・みそ 牛肉・油あげ	わかめ 牛乳・ひじき	にんじん にんじん	たまねぎ・えのきたけ えだ豆	精白米・こんにゃく・さとう	なたね油	けずりぶし(だし)・こんぶ(だし) しょうゆ・こんぶ(だし)		
		かしさこはん・午孔 別りぼし大根のふくめ煮	十内・祖めり てんぷら	十孔・ひしき	にんじん・さやいんげん		付け木・こんにゃく・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・こんふ (たし)	546	743
2		いりはし人根のふくの点	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	ふしめん	C4 C4M	けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
(-1-		ミックスナッツ(中のみ)	тщиуту ул с		1270 070 1420	7.2.44.0	33.0070	ミックスナッツ(中のみ)	177 955 (128) 2785 (128)	21.5	28.0
	$\overline{}$	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		E00	500
7	, 4	チリコンカーン	ぶた肉・金時豆		にんじん・トマト	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	592	786
火	۷		かに以, 平内で		パセリ		C47.4.8.55	/よ/こ/44/田	チキンコンソメ・トマトパウダー・チリパウダー	22.5	28.7
	_	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	22.0	20.7
8	,	長ごはん・しじみのつくだ煮・牛乳		牛乳	10 10 1	kilos was 1,110 kkg 1, sk	精白米・精麦	de la la Nata Servado Nata	1 . 2 . 11. 12 15. 501 (584	730
(水	() 00	るつあげとたけのこの煮もの ポン酢あえ	ぶた肉・あつあげ		にんじん 小松菜	たけのこ・ごぼう・しめじ・えだ豆・しょうが もやし	さとう さとう	なたね油・ごま油ごま	しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし) しょうゆ・ポン酢	25.6	30.6
	_	トノOFのん 長ごはん・牛乳		牛乳	74公米	870	精白米・精麦		しょうゆ・ホン酢		
			とうふ・ぶた肉	140		 たまねぎ・たけのこ・えだ豆				598	738
9	'. I	ィ ーボーどうふ	みそ		にんじん	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	チキンコンソメ・トマトパウダー・トウバンジャン		
休	小	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							
		きなこっ茶あげパン・牛乳	青大豆きなこ	牛乳	茶	h de la degrada de la les	コッペパン・さとう	なたね油	122 12 12	636	786
		孝大根のスープ煮	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		
(金	L	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
	-	ごはん・牛乳	з (Эули Эт)	牛乳			精白米				
13			ぶた肉・うずらたまご	1.46	10.1.10.1	たまねぎ・キャベツ・たけのこ		ab (b. 1), NI.		555	704
13 (月	ĭ) '\	中華サラダ コッペパン・牛乳 クラムチャウダー アスパラガスのサラダ	なると		にんじん	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	00.0	96.7
	_					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				牛乳			コッペパン			. 553	721
少	0 2		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	21.0	26.5
	_			나- 때	アスパラガス	きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油	S 10 3 13	21.0	20.5
118	ے	ごはん・ふりかけ・牛乳		牛乳			精白米		ふりかけ	621	783
3 1 t	ع (5	こ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		
(k	" [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
			Val. 14 17 17	바짜		もやし・キャベツ・とうもろこし			がらスープ・しょうゆ		
		タそラーメン・牛乳	ぶた肉・みそ	牛乳	にんじん	太ねぎ・にんにく	中華めん・さとう	ごま油・なたね油	チキンコンソメ	609	761
16 休	き	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		}	
(4)	1	ミニトマト			ミニトマト					25.5	31.7
	_	おさつスティック TTI = 100 100 100 100 100 100 100 100 100 100 100 100 100 100 100 100 100		11.00			おさつスティック				
4-	_	N型コッペパン・牛乳 ♪じきスパゲティ	まぐろの油づけ・ベーコン	牛乳	にんじん・スイートバジル	なまわぎ、エリンギ	コッペパンスパゲティ	なたね油・バター	しょうゆ	624	806
1.7.7	•	かりょうハグティ かみかみサラダ	するめ	0.03	にんしん・スイードバッル	きゅうり・とうもろこし・かんぴょう	\(\frac{\lambda}{\gamma}\)	なたれば田・バター	ドレッシング		
		プリン	7.043			2477 278920 2780327	プリン			24.1	30.2
	_	長ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
	n #	るつあげとチンゲン菜のみそいため	あつあげ・ぶた肉		チンゲンサイ	たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ	さとう・でんぷん	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	570	770
(日	1)		みそ		にんじん	しょうが・にんにく	229 CNSN	こま作	トウバンジャン		
//3		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
		内豆(中のみ) ・ ・ バラブは ・ ・ 梅恩	納豆(中のみ)	H- 때		> 14 \ =	detirate NA		~) % (±01)		
		えんどうごはん・牛乳 こうやどうふと山菜の煮もの	とり肉・こうやどうふ	牛乳	にんじん	えんどう豆 たまねぎ・山菜ミックス・ふき・ほししいたけ	精白米 さとう	なたね油	こんぶ (だし) しょうゆ・こんぶ (だし)	579	727
		- プヤとうふと山来の煮もの アーモンドあえ	こり内・こうやこうぶ		にんじん	もやし・キャベツ	さとう	アーモンド	しょうゆ・こんぶ(たし)		
		* ーモンド <i>めん</i> 5ま夏みかん			1-10-010	あま夏みかん		,	U & 1'F	27.3	33.2
	$\overline{}$	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
0.0		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	593	759
22 (水	c) 📖		内にんこ・ひょこ豆						ウスターソース・チキンコンソメ		
(-31	7	チ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
	_	タかんジュース		比 ····································		みかんジュース 					
00		きごはん・牛乳 さごしのお茶あげ	さごし	牛乳	茶		精白米・精麦 でんぷん・米粉	なたね油		621	785
		かりあえ	300		<u>余</u> にんじん	きゅうり・もやし	- 「八小小 一 小切	・よノこりは「田	しょうゆ・赤じそ粉		
(1)		所たまねぎのみそ汁	油あげ・みそ	わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ	じゃがいも		にほし(だし)	25.6	32.5
				牛乳・チーズ		たまねぎ・マッシュルーム・えだ豆	精白米・精麦・じゃがいも	tatatoùn	がらスープ・ぶどう酒・ウスターソース	696	779
24	4	ヽヤシライス(麦ごはん)・牛乳	牛肉	7,10	トマト・にんじん	にんにく	小麦粉・さとう	なたね油・バター	チキンコンソメ・からし	626	772
金		毎そうサラダ		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
	-	トーズ		チーズ			사라 나 가스 사라 크로				
		きごはん・牛乳 魚の野菜あんかけ	赤魚	牛乳	ピーマン・にんじん	カまわぎ・1 ょふぶ	精白米・精麦 でんぷん・米粉・さとう	たたわがtt	1 + 3 10	609	758
		Rの野采めんかけ ^そ香あえ	小 思	味つけのり	にんじん	たまねぎ・しょうが もやし・キャベツ	てんかん・木材・さとり	よって4名田	しょうゆ		\vdash
(,,		`て 台 のん ジャがいものみそ汁	油あげ・みそ	シャー・リマノリ	にんじん・ねぎ	010 11.0	じゃがいも		にぼし(だし)	23.6	28.3
	_	競き肉ピラフ・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	005	00.1
28		トムル			にんじん	もやし・きゅうり	さとう	ごま・なたね油・ごま油		607	694
火	() "	ナムゲタン風スープ	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
		フリーム大福		11 -11			クリーム大福			20.0	23.1
	٦	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			E 40	797
29	g 肉	りじゃが	牛肉		にんじん	たまねぎ	じゃがいも・こんにゃく	なたね油	しょうゆ	548	737
公	<u> ۲</u>	************************************			さやいんげん にんじん	大根・きゅうり	さこう・じんかん		ドレッシング		
	704	ゆうがかつ			1-10 010	八郎・マッチリ	ひゅうがなっ。 / · · · · · ·			18.1	21.8
	_	荷夏ゼリー(中のみ)		井 丽			ひゅうがなつ 日向夏ゼリー(中のみ)				
30	n —	きごはん・牛乳 ぶた肉のしょうが焼き	ぶた肉	牛乳	17/11/12	カまわぎ、エリンゼ・1 ようぶ 12.12.1	精白米・精麦 さとう	ナッナットoùth	しょうゆ・みりん	574	717
木	<u> </u>	がた例のしょうか焼さ けんちん汁	とうふ・油あげ		にんじん・ピーマン にんじん・ねぎ	たまねぎ・エリンギ・しょうが・にんにく ごぼう	(20)	なたね油	しょうゆ・みりんしょうゆ・みりんしょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	24.6	29.7
	_	ド粉パン・牛乳	= / тымут/	牛乳	010 100	,	米粉パン		5.177.1777 (100) (100) C/W/(100)		
31	_	カレースープ煮	ぶた肉			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	548	719
31 (金			ミックスビーンズ				しゃかいもっさとり	なりこれは仕	チキンコンソメ・カレー粉	24.2	31.0
- 1	1-	こんじんサラダ	まびるの油づけ		1-11:1	きゅうり	1		ドレッシング	41.4	01.0

5月学校給食栄養量(21回平均)

にんじんサラダ

▼さらに詳しい情報はこちらから▼

	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)	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

にんじん









※都合により、献立を変更する場合があります。

まぐろの油づけ

※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。

きゅうり

※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。



5月分學做給食獻立衰

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

					使用する食品	品 名			栄養	養価
日	±1 ÷ 4	(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) おもにエネルコ	デーのもとになるもの		小学生	中学生
(曜)	献立名	おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質	調味料他	エネルギ	- (kcal)
		魚・肉・たまご・豆・豆製品		緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂類・種実類		たんぱ	
	ごはん・牛乳	M P F F F C O C II II I I I I I I I I I I I I I I	牛乳	44.XC23.X		精白米	AND		121016	7 7 (8)
	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	707	873
1.1.	チョップドサラダ	まぐろの油づけ	140	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	NON / WE HE / TV CV //		
(水)	いりことアーモンドのオリーブオイルがらめ	よくのの相のり	かえり	10000	7 (17) 20) 9 21 7 22	()	アーモンド・オリーブ油		0=0	
	レモンマフィン		<i>ね</i> ったり			レモンマフィン	/ 一てマド・オリー/個		25.2	30.1
	二色どんぶり・牛乳	とり肉・ぶた肉	牛乳	小松苺 . 12 / 17 / . わぎ	たまねぎ・キャベツ・もやし・しょうが		なたね油・ごま	しょうゆ		
2		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	相口小・さこり	なんな田・こよ	しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	618	760
(木)	すまし汁	ル·まねこ	1777°07	にんしん・ねさ	たまねる・人様・はししいたり	J.1 J. V P		しょうゆ・りょりあし(たし)・こんふ(たし)	25.1	30.4
	かしわもち		4- 6			かしわもち			20.1	00.1
1_	ごはん・牛乳	V1110 7 7 74	牛乳			精白米			624	810
7	さばのみそ煮	さばのみそ煮		10.10.1	b la la sal larda la la liberte	013	~~ + ~~ + \1.	1		
(X)	シャキシャキ梅サラダ	\L. b. 1 \(\)		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)		
	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
8	コッペパン・手作りいちごジャム(中)		11 ml		いちご・レモン	コッペパン・さとう			301	101
(水)	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			キャベツ・きゅうり・とうもろこし・レモン	さとう	なたね油			
	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
9	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	さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	374	709
(美)					しょうが・にんにく	- /				
1,.,	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		此頭		みかんジュース	地主 かっぱ				
	ごはん・牛乳	W 1 A	牛乳		1 . 3 13	精白米		1 . 3 . 4 . 4 . 1 . 1	592	750
	さわらの照り焼き	さわら)=)))	しょうが	さとう・でんぷん	h h)) '	しょうゆ・みりん		
(金)	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		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	1 1 2 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	11.001	にんじん	キャベツ・きゅうり・すだち	さとう		しょうゆ		
12	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
(月)	かんぴょうのあえもの	1	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	97.9	22.4
(,,,,	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
	黒米ごはん・牛乳		牛乳			精白米・もち米・黒米			597	758
1 7 - 5	かつおのたつたあげ	かつおたつたあげ					なたね油		031	738
(火)	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)	20.7	32.4
	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	中華めん・さとう	ごま油	がらスープ・しょうゆ	633	797
15		21/CM - 0/4/C	140	1270070 142	にんにく	でんぷん		チキンコンソメ・トウバンジャン	033	131
(水)	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
	かみかみサフタ	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	21.0	00.0
	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			612	803
16	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	012	803
(木)	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	20.3	30.2
	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	F70	COF
17	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		573	685
(金)	ごぼうアーモンド				ごほう	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ・みりん	01.6	05.1
	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	21.6	25.1
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			205	000
20	コロッケ					ポテトコロッケ	なたね油		685	832
	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		
	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	18.4	21.4
	食パン(袋入り)・牛乳		牛乳	, , ,		食パン(袋入り)				
21	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	556	699
1 /	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	/		
"	小夏みかん (小中のみ)			1=10 010 771	小夏みかん(小中のみ)	-			22.9	28.2
	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		
22	平つくねの照り焼き	キャベツ入り平つくね	7.74	, 0 , 0 ,		さとう・でんぷん	3, C.13(III	しょうゆ・みりん	604	697
	ごまあえ	1, 7,7,7,7,7,7		小松菜	キャベツ・とうもろこし	12) (100,110	ごま	しょうゆ・ポン酢		
(-3-)	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	- 6	にほし(だし)	25.2	29.0
	ごはん・牛乳		牛乳	1-10010 140	a / /cv/e/ct/	精白米		1-180 (/20)		
20	魚のごまみそソースかけ	赤魚・みそ	140		しょうが	付け不でんぷん・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	586	741
公	いそ香あえ	31.7m V/C	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	2,000,0 66)	3/C14III C 3	しょうゆ		
(17)	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)	23.9	29.2
						精白米・じゃがいも		トマトピューレ・がらスープ・ぶどう酒		
24	ハヤシライス・牛乳	牛肉	牛乳・チーズ	にんじん・トマト	にんにく	小麦粉・さとう	なたね油・バター	ウスターソース・チキンコンソメ・からし	675	841
(金)	アスパラガスのサラダ			アスパラガス・にんじん	きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
\	ヨーグルト(小中のみ)		ヨーグルト(小中のみ)		. , , , G = G				22.4	26.5
	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		
27		あつあげ・ぶた肉		チンゲンサイ	たまねぎ・たけのこ・しいたけ			しょうゆ・チキンコンソメ	588	743
(月)	あつあげとチンゲンサイのみそいため	みそ		にんじん	しょうが・にんにく	さとう・でんぷん	ごま油	トウバンジャン	05.1	20.7
'	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
	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				
	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		560	773
28	牛乳		牛乳							
(火)		あさり・白いんげん豆		12/18/	ナナトゼ	じゃがいも	Parkada Seb	がらスープ・ぶどう酒		
	クラムチャウダー	ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ	コーンスターチ	なたね油	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		
	わかめごはん・牛乳		牛乳			精白米		わかめごはんのもと		
	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	647	798
29	そら豆の塩ゆで				そら豆					
(7K)	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			1	-	ココアワッフル			21.2	34.1
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				
30	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	606	770
	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			
` '	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	23.9	29.0
	ごはん・牛乳		牛乳			 精白米	201 = 1-21PH			
		11. 14.	, , -	にんじん	h .h 1. 30	じゃがいも	A A A A A	1 . 2.0	610	814
31	じゃがいものうま煮	牛肉		さやいんげん	たまねぎ	こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ		
(金)	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	24.0
	スタミナ納豆	とり肉・納豆		ねぎ	にんにく・しょうが	さとう	ごま油	しょうゆ・みりん・タバスコ	25.4	34.2
$\overline{}$		11 2 2 314		-						

スタミナ納豆

5月	字校給食宋養	量(21回4	半均)												
		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)	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▼



※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(火食パン(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。