



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)
3 (月)	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン			623	802
	ぶた肉の角煮	ぶた肉	こんぶ		しょうが・にんにく	さとう	なたね油	しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	ゴーヤチャンプルー	とうふ・ベーコン・かつおぶし		にんじん	キャベツ・もやし・ゴーヤ		なたね油・ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ		
	アーサー汁	ハム	あおさ	にんじん	たまねぎ・えのきたけ		ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	ちんすこう					ちんすこう				
4 (火)	いり黒豆のたきこみごはん・牛乳	牛肉・黒豆・油あげ	牛乳	にんじん		精白米・さとう	なたね油	しょうゆ	605	725
	きんぴらごぼう	てんぷら		にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにやく・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	23.8	28.1
	白玉汁	油あげ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	白玉だんご		しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
5 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			581	726
	いわしのかんろ煮	いわしのかんろ煮								
	野菜の梅肉あえ			にんじん	きゅうり・大根・梅肉				21.9	26.4
6 (木)	とん汁	ぶた肉・麦みそ		にんじん・ねぎ	もやし・ごぼう	さつまいも・こんにやく	ごま油	にぼし(だし)		
	ガーリックピラフ(麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆・にんにく	精白米・精麦	なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ	597	690
	ひじきサラダ		ひじき		キャベツ・きゅうり・セロリ			ドレッシング		
	ズッキーニのスープ	ベーコン・白いんげん豆		トマト・にんじん	たまねぎ・ズッキーニ・セロリ	じゃがいも	なたね油	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	21.4	24.8
7 (金)	ココアワッフル					ココアワッフル				
	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			554	736
	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	オリーブ油・バター	しょうゆ・ぶどう酒・チキンコンソメ		
10 (月)	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	22.4	28.7
	牛乳プリン					牛乳プリン				
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			581	725
	白身魚のねぎソースかけ	赤魚		ねぎ	しょうが	でんぷん・さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ		
11 (火)	ゆで野菜			にんじん	キャベツ				24.0	28.9
	たまごとコーンの中華スープ	たまご		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・とうもろこし	でんぷん		がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	とりめし・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	ごぼう・えだ豆	精白米・さとう	なたね油	しょうゆ・こんぶ(だし)	577	692
12 (水)	切りほし大根の煮もの	てんぷら	こんぶ	にんじん	切りほし大根	さとう	ごま油	しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	だご汁	油あげ		ねぎ	ほししいたけ	すいとん・こんにやく		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	22.2	27.1
13 (木)	日向夏ゼリー					日向夏ゼリー				
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			610	762
	かたくちいわしのなんばんづけ	かたくちいわし粉つき		ねぎ		さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし		
	小松菜のドレッシングあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり			ドレッシング	20.5	24.8
14 (金)	じゃがいものみそ汁	油あげ・みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ	じゃがいも		にぼし(だし)		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			646	823
	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		
17 (月)	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・とうもろこし		なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ・しょうゆ	29.3	36.8
	冷とうみかん				みかん					
	中華どんぶり(麦ごはん)・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・精麦・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	623	840
	ししゃものからあげ		ししゃも			でんぷん	なたね油		26.6	35.2
18 (火)	もやしのサラダ			チンゲンサイ・にんじん	もやし・きゅうり			ドレッシング		
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			571	774
	焼きとうふのみそそぼろ煮	焼きとうふ・ぶた肉・みそ		にんじん・チンゲンサイ・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ・しょうが・にんにく	さとう・でんぷん	ごま油	しょうゆ・一味とうがらし		
19 (水)	野菜のゆず香あえ			にんじん	キャベツ・もやし・きゅうり			ドレッシング	25.4	34.1
	チーズ(中のみ)		チーズ(中のみ)							
	野菜たっぷりカレーライス(麦ごはん)・牛乳	牛肉	牛乳	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・精麦 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	726	891
	海そうサラダ		海そうミックス		キャベツ・きゅうり			ドレッシング		
20 (木)	いりことアーモンドのオリーブオイルがらめ			小にぼし			アーモンド・オリーブ油		25.7	30.3
	ヨーグルト		ヨーグルト							
	わかめごはん・牛乳		牛乳			精白米		わかめごはんのもと	616	764
21 (金)	こやどうふのたまごとじ	とり肉・たまご こやどうふ		にんじん さやいんげん	たまねぎ・しいたけ	さとう		しょうゆ・けずりぶし(だし)		
	ごまあえ			小松菜・にんじん	もやし・きゅうり		ごま	ドレッシング	26.0	31.5
	みかんジュース				みかんジュース					
	麦ごはん・しじみのつくだ煮(中のみ)・牛乳	しじみのつくだ煮(中のみ)	牛乳			精白米・精麦			644	834
22 (土)	ぶた肉の梅みそいため	ぶた肉・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しめじ・梅肉・しょうが	さとう	なたね油・ごま	しょうゆ		
	こふきいも					じゃがいも			26.6	34.3
	けんちん汁	とうふ・油あげ		にんじん・ねぎ	ごぼう	こんにやく		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
23 (日)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			606	784
	たちうおのからあげ	たちうお粉つき					なたね油			
	きゅうりのサラダ				きゅうり・キャベツ・とうもろこし			ドレッシング	23.4	29.2
24 (月)	コンソメスープ	ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ・セロリ	じゃがいも	なたね油	がらすープ・チキンコンソメ		
	ガバオライス(麦ごはん)・牛乳	ぶた肉・とり肉	牛乳	パプリカ・ピーマン バジル	たまねぎ・なす・にんにく	精白米・精麦 さとう・でんぷん	なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん オイスターソース	657	806
	ゆでとうもろこし				とうもろこし				29.9	35.7
25 (火)	うずらたまごとフォーのスープ	うずらたまご・ハム		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ	フォー	なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			555	696
	ぶたキムチ	ぶた肉		にんじん・ねぎ	たまねぎ・キャベツ・はくさいキムチ しょうが・にんにく	さとう	ごま油	しょうゆ		
	ナムル			小松菜・にんじん	もやし・きゅうり・きくらげ		ごま	ドレッシング	20.6	24.8
26 (水)	ももゼリー					ももゼリー				
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			571	713
	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・こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ		
27 (木)	野菜のドレッシングあえ			小松菜・にんじん	もやし・きゅうり			ドレッシング	22.2	26.4
	ちりめんあま酢煮		ちりめん			さとう	ごま	ボン酢		
	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	600	694
28 (金)	切りほし大根のサラダ		こんぶ	にんじん	きゅうり・切りほし大根・とうもろこし			ドレッシング		
	ワンタンスープ	ぶた肉		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ	タンメン	なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	20.6	23.5
	豆乳プリンタルト					豆乳プリンタルト				
29 (土)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			580	753
	とり肉とレバーの香りあげ	とり肉・とりレバー粉つき		ねぎ	しょうが・にんにく	でんぷん・さとう	なたね油・ごま	しょうゆ・トウバンジャン		
	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	25.2	31.8
野菜スープ	ベーコン		にんじん・パセリ	キャベツ・たまねぎ・セロリ			がらすープ・チキンコンソメ・しょうゆ			

6月学校給食栄養量(20回平均)

	エネルギー	たんぱく質	脂質		カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	kcal	g	g	脂肪エネルギー比	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
小学生(中学年)	606	24.4	19.6	29.2%	362	88	3.1	3.0	313	0.84	0.56	32	5.8	2.2
中学生	762	30.0	23.4	27.7%	402	107	4.4	3.9	375	1.09	0.66	40	7.4	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21日)には、郷土料理や地産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)
3 (月)	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	でんぶん・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		
	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)	26.5	31.7
4 (火)	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン			623	802
	ぶた肉の角煮	ぶた肉	こんぶ		しょうが・にんにく	さとう	なたね油	しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	ゴーヤチャンプルー	とうふ・ベーコン・かつおぶし		にんじん	キャベツ・もやし・ゴーヤ		なたね油・ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ		
	アーサー汁	ハム	あおさ	にんじん	たまねぎ・えのきたけ		ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	29.6	37.2
5 (水)	ちんすこう(小中のみ)					ちんすこう(小中のみ)				
	いり黒豆のたきこみごはん・牛乳	牛肉・黒豆・油あげ	牛乳	にんじん		精白米・さとう	なたね油	しょうゆ	605	725
	きんぴらごぼう	てんぷら		にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにやく・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	23.8	28.1
6 (木)	白玉汁	油あげ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	白玉だんご		しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			581	726
	いわしのかんろ煮	いわしのかんろ煮								
7 (金)	野菜の梅肉あえ			にんじん	きゅうり・大根・梅肉				21.9	26.4
	とん汁	ぶた肉・麦みそ		にんじん・ねぎ	もやし・ごぼう	さつまいも・こんにやく	ごま油	にぼし(だし)		
	ガーリックピラフ(麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆・にんにく	精白米・精麦	なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ	597	690
	ひじきサラダ		ひじき		キャベツ・きゅうり・セロリ			ドレッシング		
10 (月)	ズッキーニのスープ	ベーコン・白いんげん豆		トマト・にんじん	たまねぎ・ズッキーニ・セロリ	じゃがいも	なたね油	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	21.4	24.8
	ココアワッフル(小中のみ)					ココアワッフル(小中のみ)				
	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
11 (火)	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	オリーブ油・バター	しょうゆ・ぶどう酒・チキンコンソメ	554	736
	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	22.4	28.7
	牛乳プリン(小中のみ)					牛乳プリン(小中のみ)				
12 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			581	725
	白身魚のねぎソースかけ	赤魚		ねぎ	しょうが	でんぶん・さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ		
	ゆで野菜			にんじん	キャベツ				24.0	28.9
	たまごトウモロコシの中華スープ	たまご		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・とうもろこし	でんぶん		がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
13 (木)	とりめし・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	ごぼう・えだ豆	精白米・さとう	なたね油	しょうゆ・こんぶ(だし)	577	692
	切りほし大根の煮もの	てんぷら	こんぶ	にんじん	切りほし大根	さとう	ごま油	しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	だご汁	油あげ		ねぎ	ほししいたけ	すいとん・こんにやく		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	22.2	27.1
	日向夏ゼリー(小中のみ)				日向夏ゼリー(小中のみ)					
14 (金)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			610	762
	かたくちいわしのなんばんづけ	かたくちいわし粉つき		ねぎ		さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし		
	小松菜のドレッシングあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり			ドレッシング	20.5	24.8
17 (月)	じゃがいものみそ汁	油あげ・みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ	じゃがいも		にぼし(だし)		
	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	646	823
18 (火)	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・とうもろこし		なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ・しょうゆ	29.3	36.8
	冷とうみかん(小中のみ)				みかん(小中のみ)					
	中華どんぶり(麦ごはん)・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・精麦・でんぶん	なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	623	840
19 (水)	ししゃものからあげ		ししゃも			でんぶん	なたね油		26.6	35.2
	もやしのサラダ			チンゲンサイ・にんじん	もやし・きゅうり			ドレッシング		
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			571	774
	焼きとうふのみそそぼろ煮	焼きとうふ・ぶた肉・みそ		にんじん・チンゲンサイ・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ・しょうが・にんにく	さとう・でんぶん	ごま油	しょうゆ・一味とうがらし		
20 (木)	野菜のゆず香あえ			にんじん	キャベツ・もやし・きゅうり			ドレッシング	25.4	34.1
	チーズ(中のみ)		チーズ(中のみ)							
	野菜たっぷりカレーライス(麦ごはん)・牛乳	牛肉	牛乳	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・精麦 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	726	891
21 (金)	海そうサラダ		海そうミックス		キャベツ・きゅうり			ドレッシング		
	いりことアーモンドのオリーブオイルがらめ(小中のみ)		小にぼし(小中のみ)				アーモンド(小中のみ) オリーブ油(小中のみ)		25.7	30.3
	ヨーグルト(小中のみ)		ヨーグルト(小中のみ)							
22 (土)	わかめごはん・牛乳		牛乳			精白米		わかめごはんのもと	616	764
	こうやとうふのたまごとし	とり肉・たまご こうやとうふ		にんじん さやいんげん	たまねぎ・しいたけ	さとう		しょうゆ・けずりぶし(だし)		
	ごまあえ			小松菜・にんじん	もやし・きゅうり		ごま	ドレッシング	26.0	31.5
	みかんジュース(小中のみ)				みかんジュース(小中のみ)					
23 (日)	麦ごはん・しじみのつくだ煮(中のみ)・牛乳	しじみのつくだ煮(中のみ)	牛乳			精白米・精麦			644	834
	ぶた肉の梅みそいため	ぶた肉・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しめじ・梅肉・しょうが	さとう	なたね油・ごま	しょうゆ		
	こふきいも					じゃがいも			26.6	34.3
	けんちん汁	とうふ・油あげ		にんじん・ねぎ	ごぼう	こんにやく		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
24 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			606	784
	たちうおのからあげ	たちうお粉つき					なたね油			
	きゅうりのサラダ				きゅうり・キャベツ・とうもろこし			ドレッシング		
25 (火)	コンソメスープ	ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ・セロリ	じゃがいも	なたね油	がらすープ・チキンコンソメ	23.4	29.2
	ガバオライス(麦ごはん)・牛乳	ぶた肉・とり肉	牛乳	パプリカ・ピーマン バジル	たまねぎ・なす・にんにく	精白米・精麦 さとう・でんぶん	なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん オイスターソース	657	806
	ゆでとうもろこし(小中のみ)				とうもろこし(小中のみ)				29.9	35.7
26 (水)	うずらたまごとフォアのスープ	うずらたまご・ハム		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ	フォー	なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			555	696
	ぶたキムチ	ぶた肉		にんじん・ねぎ	たまねぎ・キャベツ・はくさいキムチ しょうが・にんにく	さとう	ごま油	しょうゆ		
27 (木)	ナムル			小松菜・にんじん	もやし・きゅうり・きくらげ		ごま	ドレッシング	20.6	24.8
	ももゼリー(小中のみ)					ももゼリー(小中のみ)				
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			571	713
28 (金)	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・こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ		
	野菜のドレッシングあえ			小松菜・にんじん	もやし・きゅうり			ドレッシング	22.2	26.4
	ちりめんあまた酢煮		ちりめん			さとう	ごま	ボン酢		
29 (土)	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	600	694
	切りほし大根のサラダ		こんぶ	にんじん	きゅうり・切りほし大根・とうもろこし			ドレッシング		
	ワンタンスープ	ぶた肉		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ	タンメン	なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	20.6	23.5
30 (日)	豆乳プリンタルト(小中のみ)					豆乳プリンタルト(小中のみ)				

6月学校給食栄養量(20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)	612	24.5	19.7	362	90	3.1	3.0	225	0.82	0.54	32	5.9	2.2
中学生	764	30.0	23.2	401	109	4.4	3.9	265	1.07	0.63	39	7.5	2.8

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



高松市学校給食会
ホームページへ



給食献立と
食材産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。

※食物アレルギー等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24日)には、郷土料理や地場産物を多く使用した献立を取り入れており、かがわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせしています。

※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



6月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			小学生	中学生
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
3 (月)	キムチごはん(麦入り)・牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん	はくさいキムチ・えだ豆・しょうが	精白米・精麦・さとう	ごま油・ごま	しょうゆ・チキンコンソメ	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	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	18.9	21.7
4 (火)	豆乳プリン(小中のみ)					豆乳プリン(小中のみ)				
	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	でんぶん・さとう	なたね油	しょうゆ		
5 (水)	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		
	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)	26.5	31.7
	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン				
6 (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)・こんぶ(だし)	623	802
	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	ハム	あおさ	にんじん	たまねぎ・えのきたけ		ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	29.6	37.2
7 (金)	ちんすこう(小中のみ)					ちんすこう(小中のみ)				
	いり黒豆のたきこみごはん・牛乳	牛肉・黒豆・油あげ	牛乳	にんじん		精白米・さとう	なたね油	しょうゆ	605	725
	きんぴらごぼう	てんぷら		にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにやく・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	23.8	28.1
10 (月)	白玉汁	油あげ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	白玉だんご		しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			581	726
	いわしのかんろ煮	いわしのかんろ煮								
11 (火)	野菜の梅肉あえ			にんじん	きゅうり・大根・梅肉				21.9	26.4
	とん汁	ぶた肉・麦みそ		にんじん・ねぎ	もやし・ごぼう	さつまいも・こんにやく	ごま油	にぼし(だし)		
	ガーリックピラフ(麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆・にんにく	精白米・精麦	なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ	597	690
12 (水)	ひじきサラダ		ひじき		キャベツ・きゅうり・セロリ			ドレッシング		
	ズッキーニのスープ	ベーコン・白いんげん豆		トマト・にんじん	たまねぎ・ズッキーニ・セロリ	じゃがいも	なたね油	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	21.4	24.8
	ココアワッフル(小中のみ)					ココアワッフル(小中のみ)				
13 (木)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	とり肉とバジルのスパゲティ	とり肉・ベーコン		にんじん・バジル	キャベツ・たまねぎ・エリンギ・にんにく	スパゲティ	オリーブ油・バター	しょうゆ・ぶどう酒・チキンコンソメ	554	736
	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	22.4	28.7
14 (金)	牛乳プリン(小中のみ)					牛乳プリン(小中のみ)				
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			581	725
	白身魚のねぎソースかけ	赤魚		ねぎ	しょうが	でんぶん・さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ		
17 (月)	ゆで野菜			にんじん	キャベツ				24.0	28.9
	たまごとコーンの中華スープ	たまご		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・とうもろこし	でんぶん		がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	とりめし・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	ごぼう・えだ豆	精白米・さとう	なたね油	しょうゆ・こんぶ(だし)	577	692
18 (火)	切りほし大根の煮もの	てんぷら	こんぶ	にんじん	切りほし大根	さとう	ごま油	しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	だご汁	油あげ		ねぎ	ほししいたけ	すいとん・こんにやく		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	22.2	27.1
	日向夏ゼリー(小中のみ)					日向夏ゼリー(小中のみ)				
19 (水)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			610	762
	かたくちいわしのなんばんづけ	かたくちいわし粉つき		ねぎ		さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし	20.5	24.8
	小松菜のドレッシングあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり			ドレッシング		
20 (木)	じゃがいものみそ汁	油あげ・みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ	じゃがいも		にぼし(だし)		
	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	646	823
21 (金)	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・とうもろこし		なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ・しょうゆ	29.3	36.8
	冷とうみかん(小中のみ)			みかん(小中のみ)						
	中華どんぶり(麦ごはん)・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・精麦・でんぶん	なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	623	840
22 (土)	ししゃものからあげ		ししゃも			でんぶん	なたね油		26.6	35.2
	もやしのサラダ			チンゲンサイ・にんじん	もやし・きゅうり			ドレッシング		
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			571	774
23 (日)	焼きどうふのみそそぼろ煮	焼きどうふ・ぶた肉・みそ		にんじん・チンゲンサイ・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ・しょうが・にんにく	さとう・でんぶん	ごま油	しょうゆ・一味とうがらし		
	野菜のゆず香あえ			にんじん	キャベツ・もやし・きゅうり			ドレッシング	25.4	34.1
	チーズ(中のみ)		チーズ(中のみ)							
24 (月)	野菜たっぷりカレーライス(麦ごはん)・牛乳	牛肉	牛乳	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・精麦 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	726	891
	海そうサラダ		海そうミックス		キャベツ・きゅうり			ドレッシング		
	いりごとアーモンドのオリーブオイルがらめ(小中のみ)		小にぼし(小中のみ)				アーモンド(小中のみ) オリーブ油(小中のみ)		25.7	30.3
25 (火)	ヨーグルト(小中のみ)		ヨーグルト(小中のみ)							
	わかめごはん・牛乳		牛乳			精白米		わかめごはんのもと	616	764
	こうやどうふのたまごとし	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・しいたけ	さとう		しょうゆ・けずりぶし(だし)		
26 (水)	ごまあえ			小松菜・にんじん	もやし・きゅうり		ごま	ドレッシング	26.0	31.5
	みかんジュース(小中のみ)				みかんジュース(小中のみ)					
	麦ごはん・しじみのつくだ煮(中のみ)・牛乳	しじみのつくだ煮(中のみ)	牛乳			精白米・精麦			644	834
27 (木)	ぶた肉の梅みそいため	ぶた肉・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しめじ・梅肉・しょうが	さとう	なたね油・ごま	しょうゆ		
	こふきいも					じゃがいも			26.6	34.3
	けんちん汁	とうふ・油あげ		にんじん・ねぎ	ごぼう	こんにやく		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
28 (金)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			606	784
	たちうおのからあげ	たちうお粉つき					なたね油			
	きゅうりのサラダ				きゅうり・キャベツ・とうもろこし			ドレッシング	23.4	29.2
29 (土)	コンソメスープ	ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ・セロリ	じゃがいも	なたね油	がらすープ・チキンコンソメ		
	ガバオライス(麦ごはん)・牛乳	ぶた肉・とり肉	牛乳	パプリカ・ピーマン バジル	たまねぎ・なす・にんにく	精白米・精麦 さとう・でんぶん	なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん オイスターソース	657	806
	ゆでとうもろこし(小中のみ)				とうもろこし(小中のみ)				29.9	35.7
30 (日)	うずらたまごとフォーのスープ	うずらたまご・ハム		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ	フォー	なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			555	696
	ぶたキムチ	ぶた肉		にんじん・ねぎ	たまねぎ・キャベツ・はくさいキムチ しょうが・にんにく	さとう	ごま油	しょうゆ		
31 (月)	ナムル			小松菜・にんじん	もやし・きゅうり・きくらげ		ごま	ドレッシング	20.6	24.8
	ももゼリー(小中のみ)					ももゼリー(小中のみ)				
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
1 (火)	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・こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ	571	713
	野菜のドレッシングあえ			小松菜・にんじん	もやし・きゅうり			ドレッシング		
	ちりめんのおまかせ		ちりめん			さとう	ごま	ボン酢	22.2	26.4

6月学校給食栄養量(20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)	612	24.4	19.7	360	90	3.1	3.0	224	0.82	0.54	32	5.9	2.3
中学生	764	29.9	23.2	399	109	4.4	3.9	264	1.06	0.63	39	7.5	2.8

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



高松市学校給食会
ホームページへ



給食献立と
食材産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。

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

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

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

※「ふるさとの食再発見週間」(6月25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。



6月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			小学生	中学生
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
3 (月)	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			577	720
	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・こんにやく・さとう	なたね油	しょうゆ	20.8	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		
4 (火)	キムチごはん (麦入り)・牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん	はくさいキムチ・えだ豆・しょうが	精白米・精麦・さとう	ごま油・ごま	しょうゆ・チキンコンソメ	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	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	18.9	21.7
5 (水)	豆乳プリン (小中のみ)					豆乳プリン (小中のみ)				
	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	でんぶん・さとう	なたね油	しょうゆ		
6 (木)	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)		
	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン				
7 (金)	ぶた肉の角煮	ぶた肉	こんぶ		しょうが・にんにく	さとう	なたね油	しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	623	802
	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	ハム	あおさ	にんじん	たまねぎ・えのきたけ		ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	29.6	37.2
10 (月)	ちんすこう (小中のみ)					ちんすこう (小中のみ)				
	いり黒豆のたきこみごはん・牛乳	牛肉・黒豆・油あげ	牛乳	にんじん		精白米・さとう	なたね油	しょうゆ	605	725
	きんぴらごぼう	てんぷら		にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにやく・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	23.8	28.1
11 (火)	白玉汁	油あげ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	白玉だんご		しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			581	726
	いわしのかんろ煮	いわしのかんろ煮								
12 (水)	野菜の梅肉あえ			にんじん	きゅうり・大根・梅肉				21.9	26.4
	とん汁	ぶた肉・麦みそ		にんじん・ねぎ	もやし・ごぼう	さつまいも・こんにやく	ごま油	にぼし (だし)		
	ガーリックピラフ (麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆・にんにく	精白米・精麦	なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ	597	690
13 (木)	ひじきサラダ		ひじき		キャベツ・きゅうり・セロリ			ドレッシング		
	ズッキーニのスープ	ベーコン・白いんげん豆		トマト・にんじん	たまねぎ・ズッキーニ・セロリ	じゃがいも	なたね油	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	21.4	24.8
	ココアワッフル (小中のみ)					ココアワッフル (小中のみ)				
14 (金)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			554	736
	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	オリーブ油・バター	しょうゆ・ぶどう酒・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	22.4	28.7
17 (月)	牛乳プリン (小中のみ)					牛乳プリン (小中のみ)				
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			581	725
	白身魚のねぎソースかけ	赤魚		ねぎ	しょうが	でんぶん・さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ		
18 (火)	ゆで野菜			にんじん	キャベツ				24.0	28.9
	たまごとコーンの中華スープ	たまご		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・とうもろこし	でんぶん		がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	とりめし・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	ごぼう・えだ豆	精白米・さとう	なたね油	しょうゆ・こんぶ (だし)	577	692
19 (水)	切りほし大根の煮もの	てんぷら	こんぶ	にんじん	切りほし大根	さとう	ごま油	しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	だご汁	油あげ		ねぎ	ほししいたけ	すいとん・こんにやく		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	22.2	27.1
	日向夏ゼリー (小中のみ)				日向夏ゼリー (小中のみ)					
20 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			610	762
	かたくちいわしのなんばんづけ	かたくちいわし粉つき		ねぎ		さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし		
	小松菜のドレッシングあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり			ドレッシング	20.5	24.8
21 (金)	じゃがいものみそ汁	油あげ・みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ	じゃがいも		にぼし (だし)		
	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	646	823
22 (土)	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・とうもろこし		なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ・しょうゆ	29.3	36.8
	冷とうみかん (小中のみ)				みかん (小中のみ)					
	中華どんぶり (麦ごはん)・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・精麦・でんぶん	なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	623	840
23 (日)	ししゃものからあげ		ししゃも			でんぶん	なたね油			
	もやしのサラダ			チンゲンサイ・にんじん	もやし・きゅうり			ドレッシング	26.6	35.2
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			571	774
24 (月)	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・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		
	野菜のゆず香あえ			にんじん	キャベツ・もやし・きゅうり			ドレッシング	25.4	34.1
	チーズ (中のみ)		チーズ (中のみ)							
25 (火)	野菜たっぷりカレーライス (麦ごはん)・牛乳	牛肉	牛乳	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・精麦 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	726	891
	海そうサラダ		海そうミックス		キャベツ・きゅうり			ドレッシング		
	いりことアーモンドのオリーブオイルがらめ (小中のみ)		小にぼし (小中のみ)				アーモンド (小中のみ) オリーブ油 (小中のみ)		25.7	30.3
26 (水)	ヨーグルト (小中のみ)		ヨーグルト (小中のみ)							
	わかめごはん・牛乳		牛乳			精白米		わかめごはんのもと	616	764
	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・しいたけ	さとう		しょうゆ・けずりぶし (だし)		
27 (木)	ごまあえ			小松菜・にんじん	もやし・きゅうり		ごま	ドレッシング	26.0	31.5
	みかんジュース (小中のみ)				みかんジュース (小中のみ)					
	麦ごはん・しじみのつくだ煮 (中のみ)・牛乳	しじみのつくだ煮 (中のみ)	牛乳			精白米・精麦			644	834
28 (金)	ぶた肉の梅みそいため	ぶた肉・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しめじ・梅肉・しょうが	さとう	なたね油・ごま	しょうゆ		
	こふきいも					じゃがいも			26.6	34.3
	けんちん汁	とうふ・油あげ		にんじん・ねぎ	ごぼう	こんにやく		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
29 (土)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			606	784
	たちうおのからあげ	たちうお粉つき					なたね油			
	きゅうりのサラダ				きゅうり・キャベツ・とうもろこし			ドレッシング	23.4	29.2
30 (日)	コンソメスープ	ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ・セロリ	じゃがいも	なたね油	がらすープ・チキンコンソメ		
	ガパオライス (麦ごはん)・牛乳	ぶた肉・とり肉	牛乳	パプリカ・ピーマン バジル	たまねぎ・なす・にんにく	精白米・精麦 さとう・でんぶん	なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん オイスターソース	657	806
	ゆでとうもろこし (小中のみ)				とうもろこし (小中のみ)				29.9	35.7
31 (月)	うずらたまごとフォーのスープ	うずらたまご・ハム		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ	フォー	なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			555	696
	ぶたキムチ	ぶた肉		にんじん・ねぎ	たまねぎ・キャベツ・はくさいキムチ しょうが・にんにく	さとう	ごま油	しょうゆ		
32 (火)	ナムル			小松菜・にんじん	もやし・きゅうり・きくらげ		ごま	ドレッシング	20.6	24.8
	ももゼリー (小中のみ)					ももゼリー (小中のみ)				

6月学校給食栄養量 (20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)	610	24.3	19.6	356	90	3.4	3.1	224	0.82	0.54	32	5.8	2.2
中学生	765	29.8	23.3	394	108	4.7	3.9	263	1.06	0.63	39	7.5	2.8

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



高松市学校給食会
ホームページへ



給食献立と
食産地について

※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26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



6月分学校給食献立表

令和6年6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						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)
3 月	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	海の幸スパゲティ	ベーコン・いか えび		トマト・にんじん ピーマン	たまねぎ・しめじ・にんにく	スパゲティ	なたね油	ぶどう酒・トマトケチャップ・ウスターソース トマトパウダー・チキンコンソメ	558	743
	カラフルサラダ ネーブルオレンジ			にんじん	きゅうり・キャベツ・とうもろこし・レモン ネーブルオレンジ	さとう	なたね油		21.9	28.0
4 火	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			583	744
	あつあげのみそいため	あつあげ・ぶた肉・みそ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・たけのこ・にんにく・しょうが	さとう・でんぶ	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ・トウバンジャン	23.4	28.4
	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		
5 水	コッペパン・いちごジャム・牛乳		牛乳			コッペパン・いちごジャム			612	778
	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	ケチャップ・ぶどう酒・チキンコンソメ ウスターソース・トマトパウダー	19.8	25.0
	野菜サラダ				きゅうり・キャベツ・とうもろこし	さとう	なたね油			
6 木	とりめし・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	ごぼう・えだ豆	精白米・さとう	なたね油	しょうゆ・こんぶ (だし)	594	694
	切りほし大根のあえもの		こんぶ		きゅうり・とうもろこし・切りほし大根		ごま	ドレッシング		
	だご汁	油あげ・みそ		ねぎ	ほししいたけ	すいとん・こんにゃく		けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	20.4	23.9
	豆乳プリン					豆乳プリン				
7 金	ガパオライス (麦ごはん)・牛乳	ぶた肉・とり肉 レンズ豆	牛乳	にんじん・パプリカ パセリ	たまねぎ・なす・にんにく	精白米・精麦 でんぶ・さとう	なたね油・ごま油	みりん・しょうゆ オイスターソース	554	689
	はるさめスープ	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	22.2	26.5
10 月	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			594	755
	ぶた肉のトマト煮	ぶた肉・ひよこ豆		トマト・パセリ	たまねぎ・しめじ・にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油・バター	ケチャップ・ぶどう酒・ウスターソース チキンコンソメ・トマトパウダー	26.1	32.1
	ツナサラダ	まぐろの油つけ			きゅうり・キャベツ	さとう	オリーブ油・なたね油	りんご酢		
	ヨーグルト		ヨーグルト							
11 火	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			574	711
	さわらのみそづけ焼き	さわらのみそづけ								
	切りほし大根のふくめ煮 しそ香りあえ	てんぷら・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 しょうゆ・赤じそ粉	26.3	31.3
12 水	ごはん・ひじきのり・牛乳		牛乳・ひじきのり			精白米			556	701
	こうやどうふの煮もの	とり肉・こうやどうふ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・ほししいたけ	さとう	なたね油	しょうゆ		
	ボン酢あえ			にんじん	きゅうり・もやし	さとう	ごま	しょうゆ・ボン酢	27.3	33.3
13 木	カレーライス (麦ごはん)・牛乳	牛肉・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・精麦 じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらすープ・ウスターソース・ぶどう酒 トマトケチャップ・カレー粉・とんかつソース しょうゆ・チャツネ・チキンコンソメ	637	789
	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	20.2	24.1
	冷とうみかん				みかん					
14 金	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			577	788
	大豆といんげん豆のシチュー	ぶた肉・大豆 白いんげん豆・ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ	じゃがいも・小麦粉	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ	24.6	33.6
	かみかみサラダ 小魚入りアーモンド (中のみ)	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 小魚入りアーモンド(中のみ)		
17 月	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			585	729
	小あじの三ばい	あじ粉つき		ねぎ		さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし	26.7	32.0
	ひじきとあつあげのうま煮 小松菜のおひたし	あつあげ・てんぷら かつおぶし	ひじき	にんじん 小松菜	ごぼう・えだ豆 もやし	こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん しょうゆ		
18 火	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			553	690
	ホイコーロー	ぶた肉・みそ		ピーマン・にんじん	キャベツ・たまねぎ・しょうが・にんにく	さとう・でんぶ	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ・トウバンジャン	21.7	26.1
	アーモンドサラダ			にんじん	きゅうり・れんこん・とうもろこし	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ		
19 水	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			606	786
	魚のラビゴットソース	赤魚		トマト・ピーマン	たまねぎ	でんぶ・米粉・さとう	なたね油・オリーブ油	ぶどう酒・しょうゆ	26.2	33.1
	グリーンサラダ 肉だんごのスープ				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	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
20 木	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			561	714
	じゃがいものそぼろ煮	ぶた肉・牛肉		にんじん	たまねぎ・えだ豆	じゃがいも・こんにゃく さとう・でんぶ	なたね油	しょうゆ	20.4	24.6
	いんげんのツナあえ	まぐろの油つけ		さやいんげん・にんじん	きゅうり			ドレッシング		
21 金	たこめし・牛乳	たこ・油あげ		にんじん	ごぼう・えだ豆・しょうが	精白米・さとう		しょうゆ・こんぶ (だし)	520	702
	くきわかめのきんぴら	てんぷら		にんじん	れんこん	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん・こんぶ (だし)	22.2	27.0
	うちこみ汁 野菜マフィン (中のみ)	油あげ・みそ		ねぎ	しめじ	うどん		けずりぶし (だし)・こんぶ (だし) 野菜マフィン(中のみ)		
24 月	中華どんぶり (麦ごはん)・牛乳	うずらたまご・ぶた肉	牛乳	チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・ほししいたけ・しょうが	精白米・精麦・でんぶ	なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	677	849
	いわしのねぎソースかけ		かたくちいわし粉つき	ねぎ		さとう	なたね油	しょうゆ	24.0	28.7
	ごまドレッシングあえ				きゅうり・とうもろこし・切りほし大根	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ		
25 火	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン			518	675
	ゴーヤチャンプルー	とうふ・ぶた肉・かつおぶし			キャベツ・もやし・ゴーヤ		なたね油・ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	19.3	24.3
	わかめのスープ シークワーサーゼリー	ベーコン	わかめ	にんじん	たまねぎ		ごま・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
26 水	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			656	820
	たちうおのなんばんづけ	たちうお粉つき				さとう	なたね油	しょうゆ・一味とうがらし	21.2	25.2
	大根の香りあえ 月菜汁				大根・きゅうり・とうもろこし 肉だんご			ドレッシング しょうゆ・みりん けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)		
27 木	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			544	691
	焼きどうふのみそそぼろ煮	焼きどうふ・ぶた肉・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ・しょうが・にんにく	さとう・でんぶ	ごま油	しょうゆ・一味とうがらし	21.5	25.8
	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		
28 金	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			568	698
	じゃがいもとアスパラガスのうま煮	ぶた肉・ベーコン		アスパラガス・にんじん	たまねぎ	じゃがいも・さとう	なたね油	しょうゆ	19.9	23.3
	ゆでとうもろこし ミニトマト				とうもろこし ミニトマト					

6月学校給食栄養量 (20回平均)

	エネルギー	たんぱく質	脂質		カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	kcal	g	g	脂肪エネルギー比	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
小学生 (中学年)	581	22.8	18.5	28.7%	346	83	3.4	2.8	201	0.74	0.52	36	5.6	2.0
中学生	737	27.8	22.1	27.0%	383	101	4.5	3.6	233	0.97	0.61	42	7.1	2.5

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



高松市学校給食会
ホームページへ



給食献立と
食材産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。

※食物アレルギー等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、アレルギーのない「塩・こしょう・酢・酒・ローリエ」は記載していません。

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

※「ふるさとの食再発見週間」(6月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。





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)
3 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			656	820
	たちうおのなんばんづけ	たちうお粉つき				さとう	なたね油	しょうゆ・一味とうがらし		
	大根の香りあえ				大根・きゅうり・とうもろこし		ドレッシング			
4 (火)	ガパオライス (麦ごはん)・牛乳	ぶた肉・とり肉 レンズ豆	牛乳	にんじん・パプリカ バジル	たまねぎ・なす・にんにく	精白米・精麦 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	554	689
	はるさめスープ	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	22.2	26.5
	とりめし・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	ごぼう・えだ豆	精白米・さとう	なたね油	しょうゆ・こんぶ (だし)	594	694
5 (水)	切りほし大根のあえもの		こんぶ		きゅうり・とうもろこし・切りほし大根		ごま	ドレッシング	20.4	23.9
	だご汁	油あげ・みそ		ねぎ	ほししいたけ	すいとん・こんにゃく		けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)		
	豆乳プリン					豆乳プリン				
6 (木)	コッペパン・いちごジャム・牛乳		牛乳			コッペパン・いちごジャム			612	778
	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	ケチャップ・ぶどう酒・チキンコンソメ ウスターソース・トマトパウダー	19.8	25.0
	野菜サラダ				きゅうり・キャベツ・とうもろこし	さとう	なたね油			
7 (金)	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			583	744
	あつあげのみそいため	あつあげ・ぶた肉・みそ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・たけのこ・にんにく・しょうが	さとう・でんぷん	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ・トウバンジャン	23.4	28.4
	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		
10 (月)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			574	711
	さわらのみそづけ焼き	さわらのみそづけ								
	切りほし大根のふくめ煮	てんぷら・油あげ	こんぶ	にんじん・さやいんげん	切りほし大根・ほししいたけ	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん	26.3	31.3
11 (火)	しそ香りあえ			にんじん	きゅうり・もやし			しょうゆ・赤じそ粉		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			594	755
	ぶた肉のトマト煮	ぶた肉・ひよこ豆		トマト・パセリ	たまねぎ・しめじ・にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油・バター	ケチャップ・ぶどう酒・ウスターソース チキンコンソメ・トマトパウダー	26.1	32.1
12 (水)	ツナサラダ	まぐろの油づけ			きゅうり・キャベツ	さとう	オリーブ油・なたね油	りんご酢		
	ヨーグルト		ヨーグルト							
	カレーライス (麦ごはん)・牛乳	牛肉・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・精麦 じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらすープ・ウスターソース・ぶどう酒 トマトケチャップ・カレー粉・とんかつソース しょうゆ・チャツネ・チキンコンソメ	637	789
13 (木)	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	20.2	24.1
	冷とうみかん				みかん					
	ごはん・ひじきのり・牛乳		牛乳・ひじきのり			精白米			556	701
14 (金)	こうやどうふの煮もの	とり肉・こうやどうふ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・ほししいたけ	さとう	なたね油	しょうゆ	27.3	33.3
	ボン酢あえ			にんじん	きゅうり・もやし	さとう	ごま	しょうゆ・ボン酢		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			585	729
17 (月)	小あじの三ばい	あじ粉つき		ねぎ		さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし	26.7	32.0
	ひじきとあつあげのうま煮	あつあげ・てんぷら	ひじき	にんじん	ごぼう・えだ豆	こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん		
	小松菜のおひたし	かつおぶし		小松菜	もやし			しょうゆ		
18 (火)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			577	788
	大豆といんげん豆のシチュー	ぶた肉・大豆 白いんげん豆・ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ	じゃがいも・小麦粉	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ	24.6	33.6
	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		
19 (水)	小魚入りアーモンド (中のみ)						小魚入りアーモンド (中のみ)			
	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)	520	702
	くきわかめのきんぴら	てんぷら	くきわかめ	にんじん	れんこん	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん・こんぶ (だし)	22.2	27.0
20 (木)	うちこみ汁	油あげ・みそ		ねぎ	しめじ	うどん		けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)		
	野菜マフィン (中のみ)					野菜マフィン (中のみ)				
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			561	714
21 (金)	じゃがいものそぼろ煮	ぶた肉・牛肉		にんじん	たまねぎ・えだ豆	じゃがいも・こんにゃく さとう・でんぷん	なたね油	しょうゆ	20.4	24.6
	いんげんのツナあえ	まぐろの油づけ		さやいんげん・にんじん	きゅうり			ドレッシング		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			606	786
22 (土)	魚のラビゴットソース	赤魚		トマト・ピーマン	たまねぎ	でんぷん・米粉・さとう	なたね油・オリーブ油	ぶどう酒・しょうゆ	26.2	33.1
	グリーンサラダ				きゅうり・キャベツ・とうもろこし	さとう	なたね油			
	肉だんごのスープ	肉だんご		にんじん	たまねぎ・ほししいたけ・しょうが		なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
23 (日)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			553	690
	ホイコーロー	ぶた肉・みそ		ピーマン・にんじん	キャベツ・たまねぎ・しょうが・にんにく	さとう・でんぷん	ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ・トウバンジャン	21.7	26.1
	アーモンドサラダ			にんじん	きゅうり・れんこん・とうもろこし	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ		
24 (月)	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン			518	675
	ゴーヤチャンプルー	とうふ・ぶた肉・かつおぶし			キャベツ・もやし・ゴーヤ		なたね油・ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ	19.3	24.3
	わかめのスープ	ベーコン	わかめ	にんじん	たまねぎ		ごま・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
25 (火)	シークワーサーゼリー					シークワーサーゼリー				
	中華どんぶり (麦ごはん)・牛乳	うずらたまご・ぶた肉	牛乳	チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・ほししいたけ・しょうが	精白米・精麦・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	677	849
	いわしのねぎソースかけ	かたくちいわし粉つき		ねぎ		さとう	なたね油	しょうゆ	24.0	28.7
26 (水)	ごまドレッシングあえ				きゅうり・とうもろこし・切りほし大根	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ		
	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			558	743
	海の幸スパゲティ	ベーコン・いか えび		トマト・にんじん ピーマン	たまねぎ・しめじ・にんにく	スパゲティ	なたね油	ぶどう酒・トマトケチャップ・ウスターソース トマトパウダー・チキンコンソメ	21.9	28.0
27 (木)	カラフルサラダ			にんじん	きゅうり・キャベツ・とうもろこし・レモン	さとう	なたね油			
	ネーブルオレンジ				ネーブルオレンジ					
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			568	698
28 (金)	じゃがいもとアスパラガスのうま煮	ぶた肉・ベーコン		アスパラガス・にんじん	たまねぎ	じゃがいも・さとう	なたね油	しょうゆ	19.9	23.3
	ゆでとうもろこし				とうもろこし					
	ミニトマト			ミニトマト						
29 (土)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			544	691
	焼きどうふのみそそぼろ煮	焼きどうふ・ぶた肉・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ・しょうが・にんにく	さとう・でんぷん	ごま油	しょうゆ・一味とうがらし	21.5	25.8
	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		

6月学校給食栄養量 (20回平均)

	エネルギー	たんぱく質	脂質		カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	kcal	g	g	脂肪エネルギー比	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
小学生 (中学年)	581	22.8	18.5	28.7%	346	83	3.4	2.8	201	0.74	0.52	36	5.6	2.0
中学生	737	27.8	22.1	27.0%	383	101	4.5	3.6	233	0.97	0.61	42	7.1	2.5

▼さらに詳しい情報はここから▼



高松市学校給食会
ホームページへ



給食献立と
食材産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。

※食物アレルギー等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14日)には、郷土料理や地場産物を多く使用した献立を取り入れており、かがわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせしています。

※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。





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)
3 (月)	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン			630	813
	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		
	わかめスープ		わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ			がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	ちんすこう					ちんすこう				
4 (火)	いり黒豆のたきこみごはん・牛乳	牛肉・黒豆・油あげ	牛乳	にんじん		精白米・さとう	なたね油	しょうゆ	613	737
	きびなごのかりかりフライ		きびなごかりかりフライ				なたね油			
	もやしのあえもの			チンゲンサイ・にんじん	もやし・きゅうり	さとう	ごま油	しょうゆ		
	ふしめん汁	うずらたまご		にんじん・ねぎ	たまねぎ	ふしめん		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
5 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			617	758
	牛肉とごぼうの煮もの	牛肉		にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・さとう・でんぶん	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		
6 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			616	828
	とり天	とり肉			しょうが	米粉	なたね油	しょうゆ		
	切りほし大根のあえもの		こんぶ	にんじん	きゅうり・切りほし大根・とうもろこし	さとう	ごま油	しょうゆ		
	タイピーエン	うずらたまご・ぶた肉・いか		にんじん・ねぎ	もやし・きくらげ	はるさめ	なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
7 (金)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			516	698
	なすのスパイシートマトパスタ	ぶた肉・ベーコン	粉チーズ	にんじん・トマト ピーマン	たまねぎ・なす・にんにく	スパゲティ	なたね油	トマトケチャップ・トマトピューレ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ・カレー粉		
	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			
10 (月)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			644	863
	とり肉の梅ソースがけ	とり肉			たまねぎ・梅肉	でんぶん・さとう	なたね油	みりん・しょうゆ		
	こふきいも			にんじん		じゃがいも				
	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)		
11 (火)	ガーリックライス・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	ぶどう酒・チキンコンソメ	626	729
	白身魚の香草焼き	赤魚						香草ミックス・ぶどう酒		
	グリーンサラダ		海そうミックス		キャベツ・きゅうり	さとう	なたね油			
	マカロニスープ	白いんげん豆・ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ	マカロニ	なたね油	がらすープ・チキンコンソメ		
	野菜マフィン (小中のみ)					野菜マフィン(小中のみ)				
12 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			573	724
	焼きとうふのみそそば煮	焼きとうふ・ぶた肉・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ・しょうが・にんにく	さとう・でんぶん	ごま油	しょうゆ・七味とうがらし		
	野菜のゆず香あえ			小松菜・にんじん	もやし・ゆず	さとう	ごま	しょうゆ		
13 (木)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			573	741
	いかのチリソースかけ	いか			たまねぎ・しょうが・にんにく	でんぶん・米粉 さとう	なたね油・ごま油	トマトケチャップ・しょうゆ チキンコンソメ・トウバンジャン		
	むし野菜			にんじん	キャベツ					
	中華コーンスープ	ハム		チンゲンサイ・にんじん	とうもろこし・たまねぎ・ほししいたけ		なたね油	がらすープ・チキンコンソメ・しょうゆ		
14 (金)	牛乳プリン					牛乳プリン			25.0	31.3
	ガバオライス・牛乳	ぶた肉・とり肉	牛乳	パプリカ・ピーマン・パズル	たまねぎ・なす・にんにく	精白米・さとう・でんぶん	なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん・オイスターソース		
	ミニトマト (小中のみ)			ミニトマト (小中のみ)						
17 (月)	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	33.9
	チーズ (中のみ)		チーズ (中のみ)							
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				
18 (火)	肉じゃが	牛肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ	609	764
	くきわかめのあえもの	ささみ油づけ	くきわかめ	にんじん	きゅうり・キャベツ	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ		
	ちりめんあます煮		ちりめん			さとう	ごま	ボン酢		
	冷とうみかん				みかん					
19 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			652	826
	たちうおのからあげ	たちうおでんぶんつき					なたね油			
	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			
20 (木)	新たまねぎのコンソメスープ	白いんげん豆・ベーコン		にんじん	たまねぎ・セロリ		なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	22.3	26.9
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米				
	チンジャオロース	牛肉		ピーマン・にんじん	たけのこ・たまねぎ・しょうが	さとう・でんぶん	なたね油・ごま油	しょうゆ・オイスターソース		
21 (金)	ズッキーニのたまごスープ	たまご・ベーコン		にんじん	ズッキーニ・たまねぎ・エリンギ	でんぶん		がらすープ・チキンコンソメ	24.1	28.5
	ヨーグルト		ヨーグルト							
	とりめし・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	ごぼう・えだ豆	精白米・さとう	なたね油	しょうゆ		
	アスパラとコーンのかきあげ	ハム		アスパラガス・にんじん	とうもろこし・たまねぎ	天ぷら粉	なたね油			
24 (月)	こんぶあえ		塩こんぶ		もやし・キャベツ・きゅうり		ごま	しょうゆ	25.3	29.5
	大根のみそ汁	ぶた肉・油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	大根・たまねぎ			にぼし(だし)		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
25 (火)	チリコンカン	白いんげん豆 ぶた肉		トマト・パセリ	たまねぎ・にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース ぶどう酒・チキンコンソメ・チリパウダー	578	751
	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			
	メロン (小中のみ)				メロン (小中のみ)					
26 (水)	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	580	730
	こうやとうふのたまごとし	たまご・とり肉・こうやとうふ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ	さとう		しょうゆ・けずりぶし(だし)		
	アーモンドあえ	ハム		小松菜・にんじん	もやし	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ		
27 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			573	727
	ぶた肉と切りほし大根のキムチいため	ぶた肉		にんじん・にら	たまねぎ・もやし・はくさいキムチ 切りほし大根	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ		
	きゅうりの土佐づけ	かつおぶし		にんじん	きゅうり・キャベツ・しょうが			しょうゆ・ボン酢		
	かえりアーモンド (小中のみ)	かえり				さとう	アーモンド	みりん・しょうゆ		
28 (金)	中華どんぶり・牛乳	うずらたまご・ぶた肉・いか	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・キャベツ・たけのこ・しょうが	精白米・でんぶん	なたね油・ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	585	755
	焼きししゃも		ししゃも							
	ゆでとうもろこし				とうもろこし					
29 (土)	野菜たっぷりカレーライス・牛乳	牛肉	牛乳	かぼちゃ・トマト にんじん	たまねぎ・なす・えだ豆・にんにく しょうが	精白米・じゃがいも 小麦粉	なたね油	がらすープ・トマトケチャップ・ウスターソース カレー粉・とんかつソース・しょうゆ・チャツネ ぶどう酒・チキンコンソメ	599	761
	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		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
30 (日)	とり肉とレバーの香りあげ	とり肉 とりレバーでんぶんつき		ねぎ	しょうが・にんにく	でんぶん・さとう	なたね油	しょうゆ・トウバンジャン	555	717
	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			
	野菜スープ	ベーコン		にんじん	キャベツ・たまねぎ・セロリ			がらすープ・チキンコンソメ・しょうゆ		
	さくらんぼ (小中のみ)				さくらんぼ (小中のみ)					

6月学校給食栄養量 (20回平均)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩	
	kcal	g	g 脂肪エネルギー比	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g	
小学生 (中学年)	597	25.0	19.4	29.2%	355	87	3.3	3.2	298	0.99	0.57	26	4.9	2.1
中学生	759	30.8	22.8	27.0%	415	105	4.3	4.0	355	1.30	0.66	33	6.3	2.6

▼さらに詳しい情報はこちらから▼

高松市学校給食会
ホームページへ

給食献立と
食材産地について

※都合により、献立を変更する場合があります。
 ※食物アレルギー等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。
 ※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。