



5月分学校給食献立表

令和5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						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	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			
		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			
1 (月)	コッペパン・牛乳 とり肉のレモンソースかけ ごぼうサラダ コンソメスープ 麦ごはん・牛乳		牛乳			コッペパン でんぷん・さとう	なたね油	しょうゆ	627	808
2 (火)	肉じゃが おひたし 小魚のあま酢煮 えんどうごはん・牛乳			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	578	721
8 (水)	ぶた肉とごぼうの煮もの 小松菜のあえもの チョコクレープ	ぶた肉		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	612	751
9 (木)	麦ごはん・牛乳 さばのかぼす煮 そら豆の塩ゆで みそ汁 野菜マフィン(中のみ)		牛乳			さとう	ごま	ボン酢	23.5	28.3
10 (金)	きなこっ茶あげパン・牛乳 肉だんごのスープ 野菜サラダ	青大豆きなこ 肉だんご	牛乳	茶	チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・たけのこ・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	571	735
11 (土)	麦ごはん・牛乳 あつあげとチンゲンサイのみそいため ごまあえ		牛乳		にんじん	キャベツ		しょうゆ・チキンコンソメ トウバンジャン	22.3	26.8
12 (日)	山菜ごはん・牛乳 野菜のあえもの とん汁 プリン	とり肉・油あげ	牛乳	にんじん	山菜ミックス		なたね油	しょうゆ	618	711
15 (月)	ハヤシライス(麦ごはん)・牛乳 かんぴょうのサラダ パイナップル(中のみ)	牛肉	牛乳・チーズ	にんじん・トマト	たまねぎ・エリンギ・グリーンピース にんにく	精白米・精麦・じゃがいも 小麦粉・さとう	なたね油 バター入りマーガリン	トマトピューレ・がらすープ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ・からし	597	768
16 (火)	みそラーメン・牛乳 さつまいものはちみつあえ ミニトマト チーズ(中のみ)	ぶた肉・みそ	牛乳	にんじん・ねぎ	キャベツ・もやし・たけのこ にんにく	中華めん・さとう でんぷん	ごま油	がらすープ・しょうゆ チキンコンソメ・トウバンジャン	597	793
17 (水)	米粉パン・牛乳 ポークビーンズ 海そうサラダ 日向夏ゼリー(中のみ)		牛乳			米粉パン			23.6	32.0
18 (木)	麦ごはん・牛乳 あじのなんばんづけ アスパラガスのサラダ ふしめん汁		牛乳	ねぎ	アスパラガス	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	なたね油	しょうゆ・みりん・一味とうがらし	569	708
19 (金)	チキンライス(麦入り)・牛乳 ひじきのサラダ マカロニスープ ココアワッフル(中のみ)	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 バター入りマーガリン	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	505	676
22 (月)	食パン(袋入り)・牛乳 ツナと野菜のスパゲティ ビーンズサラダ		牛乳			食パン(袋入り)			19.4	23.9
23 (火)	中華風たきこみおこわ・牛乳 スナップえんどうのサラダ 中華スープ みかんジュース コッペパン・牛乳	焼きぶた	牛乳	にんじん・ねぎ	スナップえんどう	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	なたね油・ごま油	しょうゆ	624	726
24 (水)	とり肉のトマト煮 野菜とまぐろのソテー	とり肉・ベーコン		トマト・にんじん	たまねぎ・しめじ・にんにく	じゃがいも・さとう	オリーブ油	トマトケチャップ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ	28.5	36.1
25 (木)	親子どんぶり(麦ごはん)・牛乳 野菜のあえもの お茶ビーンズ	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)	607	751
26 (金)	キムチごはん・牛乳 もやしのナムル トック入りわかめスープ 豆乳プリン(中のみ)	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	525	694
29 (月)	麦ごはん・牛乳 とうふのオイスターソース煮 野菜の中華あえ かえりアーモンド		牛乳			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	19.0	22.0
30 (火)	セルフフィッシュバーガー・牛乳 ミネストローネ チーズ(中のみ)	白身魚のフライ 白いんげん豆・ベーコン	牛乳	にんじん	キャベツ	コッペパン	なたね油	濃厚ソース	604	856
31 (水)	大豆ごはん(麦入り)・牛乳 くきわかめのきんぴら 新たまねぎのみそ汁 ヨーグルト(中のみ)	牛肉・大豆・油あげ	牛乳	にんじん	えだ豆	精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ	559	719

5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	23.7	18.5	28.6%	343	85	2.7	2.9	233	0.72	0.53	28	6.1	2.4
中学生	748	29.5	22.7	27.3%	407	104	4.1	3.7	280	0.93	0.63	36	8.0	3.1

▼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

給食献立について
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。
 ※22日(月)食パン(袋入り)については、アレルギーが異なりますので詳しい資料が必要な方は、学校へお問い合わせください。
 ※「ふるさと食再発見週間」(5月16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。

