



# 7月分学校給食献立表

令和5年7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		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
3 (月)	たこめし(麦入り)・牛乳	たこ・油あげ	牛乳	にんじん	ごぼう・えだ豆・しょうが・ほししいたけ	精白米・精麦・さとう	なたね油	しょうゆ・こんぶ(だし)	550	743
	ごまあえ			小松菜・にんじん	キャベツ		ごま	ドレッシング		
	すいとん汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	すいとん		にぼし(だし)	24.8	32.0
	ミックスナッツ(中のみ)						ミックスナッツ(中のみ)			
4 (火)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			628	770
	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		
	夏野菜のあえもの			アスパラガス・オクラ	きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
	そうめん汁	かまぼこ・油あげ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	そうめん		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	23.8	28.6
5 (水)	セルフスラッピージョー(全粒粉パン)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	全粒粉パン・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	604	769
	じゃがいものコンソメスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ・キャベツ・しめじ・セロリ	じゃがいも	なたね油	がらすープ・チキンコンソメ	29.5	36.7
	チーズ		チーズ							
6 (木)	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			599	748
	ぶた肉のしょうが焼き	ぶた肉		にんじん	たまねぎ・しょうが	さとう	なたね油	しょうゆ・みりん		
	ゆで野菜			アスパラガス	キャベツ・きゅうり					
	ミニトマト			ミニトマト					26.4	31.9
7 (金)	とうふのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	しめじ			にぼし(だし)		
	カレーピラフ・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・グリーンピース	精白米	なたね油	ぶどう酒・ウスターソース カレー粉・チキンコンソメ	601	707
	かぼちゃのサラダ			かぼちゃ・にんじん	とうもろこし		マヨネーズ		19.7	22.8
10 (月)	うずらたまごとチンゲンサイのスープ	うずらたまご・ベーコン		チンゲンサイ・にんじん	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		
	ビビンバ(麦ごはん)・牛乳	牛肉	牛乳	ほうれん草 にんじん・ねぎ	もやし・にんにく	精白米・精麦 さとう	ごま・ごま油	ドレッシング・しょうゆ 一味とうがらし	638	782
	もち麦のサムゲタンスープ	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	もち麦	なたね油・ごま油	がらすープ・チキンコンソメ・しょうゆ	27.4	32.3
11 (火)	ヨーグルト		ヨーグルト							
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	とり肉のコーンフレークフライ	とり肉のコーンフレーク フライ					なたね油		591	761
	ゆでえだ豆				えだ豆					
12 (水)	トマトのスープ	ベーコン		トマト・にんじん	たまねぎ・キャベツ・セロリ		なたね油	がらすープ・チキンコンソメ	28.4	35.5
	チーズ		チーズ							
	夏野菜カレーライス(麦ごはん)牛乳	ぶた肉	牛乳	かぼちゃ・トマト にんじん	たまねぎ・なす・とうがんとえだ豆 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	624	781
13 (木)	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	21.9	26.1
	小にぼし		小にぼし							
	とうもろこしごはん・牛乳		牛乳		とうもろこし	精白米		こんぶ(だし)	588	743
14 (金)	あつあげとひじきのうま煮	あつあげ・ぶた肉	ひじき	にんじん・さやいんげん		こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)		
	しそこんぶあえ		塩こんぶ		きゅうり・キャベツ		ごま	赤じそ粉	22.8	27.5
	パイナップル				パイナップル					
18 (火)	麦ごはん		牛乳			精白米・精麦			603	804
	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							
	さばのみそ煮	さばのみそ煮								
	切りほし大根のあえもの		こんぶ	オクラ・にんじん	きゅうり・切りほし大根		ごま	ドレッシング	24.5	33.4
19 (水)	とうがんと入りふしめん汁			にんじん・ねぎ	たまねぎ・とうがんと	ふしめん		しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				
	ラタトゥイユ	ウインナー		かぼちゃ・トマト	たまねぎ・なす・ズッキーニ にんにく	さとう	なたね油	トマトケチャップ・ぶどう酒 チキンコンソメ・ウスターソース	596	755
	ビーンズサラダ	大豆		にんじん	キャベツ・きゅうり			ドレッシング	19.9	25.2
20 (木)	ももゼリー					ももゼリー				
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			599	747
	チンジャオオロス	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		
20 (木)	ビーフン担々スープ	ぶた肉・みそ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・にんにく・しょうが	ビーフン	ごまペースト なたね油	がらすープ・しょうゆ チキンコンソメ・トウバンジャン	22.1	26.6
	わかめごはん(麦入り)・牛乳		牛乳			精白米・精麦		わかめごはんのもと	566	716
	こやどうふのうま煮	ぶた肉・こやどうふ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・ほししいたけ	さとう		しょうゆ・けずりぶし(だし)		
きゅうりのあえもの			にんじん	きゅうり・もやし			ドレッシング	25.6	31.4	



## 夏の食生活を見直して元気にすごしましょう!

暑い夏、食欲がなくなったり、食生活が不規則になったりしがちです。

### 元気ポイント1

#### まずは早起き&朝ごはん



元気に過ごすためには、早起きをして朝ごはんをしっかり食べることが大切です。また、生活リズムを整えるためにも毎日続けましょう。

### 元気ポイント2

#### 上手に水分補給!



汗を多くかく夏場は上手な水分補給が必要です。冷房がきいた室内では水や麦茶で十分でしょう。一方、外遊びや運動の時には、汗をたくさんかくので、ミネラルを補給するためにスポーツドリンクが効果的でしょう。

### 元気ポイント3

#### おやつは時間と量を決めて!



間食を食べ続けていると、三度の食事が食べられなくなったり、夏バテの原因になったりしてしまいます。間食は時間と量を決め、だらだら食べ続けないようにしましょう。

### 7月学校給食栄養量(13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)	601	24.4	20.2	30.2%	377	89	3.2	3.3	258	0.76	0.54	30	5.3	2.2
中学生	759	30.0	24.2	28.7%	413	111	4.6	4.3	302	0.98	0.63	36	6.8	2.8

▼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」(7月12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。