



4月分 学校給食献立表

令和6年 4月1日
高松市教育委員会
(公財)高松市学校給食会
塩江学校給食共同調理場

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	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)
		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			
9 火	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・えだ豆	精白米	なたね油	かつお節・カレー粉・ウスターソース・チキンコンソメ	582	693
	ウインナーと野菜のスープ煮 ツナサラダ	ウインナー・白いんげん豆 まぐろの油づけ		にんじん・パセリ ブロッコリー	たまねぎ・キャベツ・セロリ きゅうり・とうもろこし		なたね油 なたね油	がらスープ・チキンコンソメ	24.1	28.4
10 水	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			575	729
	こうやどうふのうま煮 ちりめんあえ	とり肉・こうやどうふ	ちりめん	にんじん	たまねぎ・しいたけ 大根・きゅうり・すだち	さとう		しょうゆ・けずりぶし(だし) しょうゆ	29.4	35.8
11 木	麦ごはん・ふりかけ・牛乳		牛乳			精白米・精麦		ふりかけ(小中のみ)	594	741
	さけのたつたあげ いそ香あえ とん汁	さけ ぶた肉・麦みそ	味付けのり	小松菜・にんじん にんじん・ねぎ	しょうが もやし 大根・ごぼう	米粉・でんぷん さとう	なたね油 ごま	しょうゆ しょうゆ にぼし(だし)	28.3	34.3
12 金	コッパパン・牛乳		牛乳			コッパパン			561	723
	とり肉と野菜のトマト煮 キャベツのソテー 清見オレンジ	とり肉・ベーコン		トマト・にんじん にんじん	たまねぎ・にんにく キャベツ・しめじ・とうもろこし	じゃがいも・さとう	なたね油 なたね油	トマトケチャップ・かつお酒・ウスターソース・チキンコンソメ チキンコンソメ・しょうゆ	27.9	35.2
15 月	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			556	689
	ホイコーロー ビーフンサラダ	ぶた肉・みそ ハム		にんじん・ピーマン にんじん	キャベツ・たまねぎ・たけのこ・しょうが・にんにく	さとう さとう	なたね油・ごま油 ごま油	しょうゆ・トウバンジャン しょうゆ・からし	23.8	28.4
16 火	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・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ・しょうゆ	609	706
	キャロットサラダ マカロニスープ 豆乳プリン	まぐろの油づけ 白いんげん豆・ベーコン		にんじん パセリ	きゅうり たまねぎ	さとう マカロニ 豆乳プリン	なたね油・オリーブ油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	22.4	26.3
17 水	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			637	808
	さごしのからあげ たけのこふきの土佐煮 春大根のみそ汁	さごし 油あげ・かつおぶし とうふ・油あげ・みそ		にんじん にんじん・ねぎ	しょうが たけのこ・ふき 大根・たまねぎ	米粉 さとう	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし(だし) にぼし(だし)	28.0	35.4
18 木	小型コッパパン・牛乳		牛乳			コッパパン			589	789
	ソース焼きスパゲティ ひじきと大豆のサラダ ミニトマト	ぶた肉・かつおぶし 大豆・ささみ油づけ	青のり ひじき	にんじん・ねぎ にんじん ミニトマト	キャベツ・たまねぎ・しいたけ・しょうが・にんにく きゅうり・とうもろこし	スパゲティ	なたね油	とんかつソース・ウスターソース ドレッシング	24.6	31.6
19 金	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			558	693
	マーボーどうふ チンゲンサイのサラダ	とうふ・ぶた肉・みそ ハム		にんじん・ねぎ チンゲンサイ	たまねぎ・しいたけ・しょうが・にんにく もやし・きゅうり	でんぷん・さとう さとう	なたね油・ごま油 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 トウバンジャン しょうゆ	24.7	29.7
22 月	赤飯・牛乳	あずき	牛乳			精白米・もち米	ごま		581	763
	とりのからあげ ゆで野菜 お祝いすまし汁 わさんぼんとう(小のみ) いちごゼリー(中のみ)	とり肉 とうふ・かまぼこ		にんじん ねぎ	しょうが キャベツ たまねぎ・たけのこ	米粉・でんぷん	なたね油	しょうゆ しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	26.8	32.8
23 火	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			592	781
	さばのしょうが煮 野菜のごまあえ じゃがいものみそ汁 はっさく(中のみ)	さばのしょうが煮 油あげ・みそ		小松菜・にんじん ねぎ	もやし たまねぎ・えのきたけ	さとう	ごま	しょうゆ にぼし(だし)	22.6	28.7
24 水	コッパパン・牛乳		牛乳			コッパパン			525	674
	春大根のポトフ カラフルサラダ チーズ	ウインナー		にんじん アスパラガス・にんじん	大根・たまねぎ・キャベツ・セロリ きゅうり・とうもろこし	じゃがいも さとう	なたね油 なたね油	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	22.4	27.5
25 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	たまねぎ・えだ豆・セロリ・にんにく	精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらスープ・ぶどう酒・トマトケチャップ ウスターソース・とんかつソース しょうゆ・カレー粉・チャツネ チキンコンソメ	642	854
	海そうサラダ ヨーグルト(中のみ)		海そうミックス ヨーグルト(中のみ)		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま油・なたね油	しょうゆ	21.6	28.2
26 金	たけのこごはん・牛乳	とり肉・油あげ	牛乳		たけのこ・えだ豆	精白米・さとう		しょうゆ・こんぶ(だし)	655	760
	きんぴら すいとん汁 いちごマフィン	てんぷら 油あげ・みそ		にんじん・さやいんげん にんじん・ねぎ	ごぼう 大根	こんにゃく・さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん にぼし(だし)	24.0	27.8
30 火	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			567	709
	八宝菜 中華サラダ かえりのごまがらめ	ぶた肉・うずらたまご・いか		チンゲンサイ・にんじん にんじん	たまねぎ・ほうさい・たけのこ・しいたけ・しょうが もやし・きゅうり・きくらげ	でんぷん さとう	なたね油 ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ しょうゆ みりん・しょうゆ	26.3	31.9

4月学校給食栄養量(15回平均)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム	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
	kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
小学生	588	25.1	18.8	811	337	87	3.0	3.0	237	0.72	0.52	25	5.5
(中学年)			28.7%	(2.1)									
中学生	741	30.8	22.0	1,020	375	107	4.3	3.9	278	0.93	0.61	40	7.2
			26.8%	(2.6)									

()は食塩相当量

- ※ 都合により、献立が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、学校へお申し出ください。
- ※ 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」(4月17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。