



5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	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)				
		魚・肉・たまご・豆・豆腐製品	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)				
1 水	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン							
	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	705	909			
	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					
8 水	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	がらすープ・チキンコンソメ	26.6	33.4			
	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			
	ピーンズサラダ	ミックスピーンズ		ブロッコリー	きゅうり・とうもろこし			ドレッシング					
9 木	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	がらすープ・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)							
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			576	741			
10 金	さばのみそ煮	さばのみそ煮											
	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			
13 月	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			
	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	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ					
	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			
14 火	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			
	ぶた肉とごぼうの煮もの	ぶた肉・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・でんぶ	なたね油	しょうゆ・みりん					
	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			
15 水	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			593	741			
	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・でんぶ	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					
	中華あえ			にんじん	もやし・きゅうり・きくらげ			ドレッシング					
16 木	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	28.0	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			小松菜・にんじん	キャベツ		ごま	ドレッシング					
17 金	とん汁	ぶた肉・まみそ		にんじん・ねぎ	ごぼう・もやし	さつまいも・こんにやく		にぼし(だし)	21.6	25.4			
	バイナップル(小中のみ)				バイナップル(小中のみ)								
	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・グリーンピース・にんにく	精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉・さ	なたね油・バター	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	616	809			
18 土	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	20.4	27.3			
	ヨーグルト(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・にんにく	中華めん・さとう・でんぶ	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			
19 日	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	しょうゆ					
	ミニトマト(小中のみ)			ミニトマト(小中のみ)					23.6	32.0			
	チーズ(中のみ)		チーズ(中のみ)										
20 月	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン			626	818			
	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					
	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			
21 火	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			568	705			
	魚のごまみそソースかけ	赤魚・みそ			しょうが	でんぶ・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					
	切りほし大根のあえもの			にんじん	きゅうり・切りほし大根			ドレッシング	22.4	27.1			
22 水	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)					
	中華風たきごはんと牛乳	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			
	スナックえんどうのサラダ			スナックえんどう	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング					
23 木	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	がらすープ・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)			596	744			
	スパゲティナポリタン	ウインナー・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	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	22.6	27.8			
24 金	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					
	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			560	706			
	あつあげとチンゲンサイのみそいため	あつあげ・ぶた肉・みそ		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・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	22.8	27.3			
27 月	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					
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			567	707			
	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					
28 火	そら豆の塩ゆで				そら豆				27.3	33.2			
	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)					
	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	672			
29 水	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					
	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	がらすープ・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)							
30 木	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・でんぶ		しょうゆ・みりん・けずりぶし(だし)	592	737			
	かんびょうのあえもの		こんぶ	にんじん	きゅうり・かんびょう			ドレッシング					
	お茶ピーンズ	大豆・青大豆きなこ		茶		さとう・でんぶ	なたね油		25.5	30.8			
31 金	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	たまねぎ・にんにく	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			
	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	がらすープ・チキンコンソメ	25.3	32.9			
	チーズ(小中のみ)		チーズ(小中のみ)										
31 日	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			580	721			
	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					
	大根のあえもの		くわわかめ	にんじん	大根・きゅうり		ごま	ドレッシング	20.9	25.0			

	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
	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
小学生	24.0	18.9	879	351	84	2.8	2.9	209	0.75	0.52	27	6.0
(中学生)		28.7%	(2.2)									
中学生	29.5	22.4	1,090	393	103	3.8	3.7	245	0.96	0.60	33	7.6
		27.1%	(2.8)									

- ※ 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の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e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。
- ※ 23日食パン(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、学校へお申し出ください。
- ※ 「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譜太くんマークでお知らせしています。
- ※ 「ふ、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。

