



月	火	水	木	金
1 牛乳の日 びわ 枝豆サラダ ごはん 豚肉と野菜の炒め物	2 カミカミこんだて ごぼうサラダ きびなごの青のり揚げ 麦ごはん かぼちゃのみそ汁	3 味付けのり 小夏 和風サラダ (小:1個、中:2個) ごはん 塩肉じゃが	4 虫歯予防の日 お魚アーモンド 干し大根とツナのごまあえ 和風ドライカレー	5 小松菜のおかかあえ 鶏肉のゆであん焼き ごはん 五目スープ
8 オレンジ パンサンスー ごはん 厚揚げと豚肉のみそ炒め	9 たまごの日・カミカミこんだて トマトとほうれん草のサラダ 鶏ごぼうの甘辛揚げ 麦ごはん にらたま汁	10 ピーチゼリー 小松菜とじゃこのあえもの ねぎ塩ぶた丼	11 キャベツとコーンのサラダ 魚のパン粉焼き ごはん ポークビーンズ	12 ごまサラダ 豚肉のバーベキューソース ごはん きのこの豆乳スープ
15 しょうがの日 ピーマンのごまあえ 豚肉のしょうが焼き ごはん 洋風みそ汁	16 カミカミこんだて りんご 干し大根の中華あえ 麦ごはん 豆腐のオイスターソース煮	17 清水中2年リクエスト ゆずゼリー フレンチサラダ コッパン 鶏肉のワイン焼き コンスープ いちごジャム	18 おからの炒り煮 野菜のピーナッツあえ ごはん 魚の黄金揚げ	19 高知家のカレーの日 小夏 (小:1個、中:2個) スーププロスドレッシングのサラダ 麦ごはん 宗田ぶっカレー
22 ポテトサラダ 鶏肉のごま照り焼き ごはん 田舎汁	23 カミカミこんだて かりぼり大豆 かみかみあえ 麦ごはん 豚肉と野菜のソース炒め	24 朝ごはんこんだて おひたし ミニトマト 魚の塩焼き ごはん 具だくさんみそ汁	25 オレンジ パンバンジーサラダ 麦ごはん マーボー豆腐	26 清水小5,6年、清水中2年リクエスト 青りんごゼリー ツナサラダ からあげ わかめごはん かきたま汁
29 つくだ煮の日 のりのつくだ煮 オレンジ かりかりきゅうり ごはん 厚揚げのそぼろ煮	30 カミカミこんだて キウイ 茎わかめのあえもの 麦ごはん 根菜カレー	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <h2>6月の学校給食目標</h2> <p>よくかんで食べよう</p> </div>		



毎週(火)はカミカミ献立

食べ物をよくかむことは食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。家族でよくかむことを意識しましょう。



6月よてこんだてひょう



令和2年度

土佐清水市立学校給食センター《スマイル》

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー	
							たんぱく質	
							脂質	
							食塩相当量	
							小3,4年生	中学生
1月	ご飯	○	豚肉と野菜の炒め物 枝豆サラダ びわ	牛乳,ぶた肉	米,こんにやく,サラダ油,さとう,ごま油	玉ねぎ,キャベツ,にんじん,ぶなしめじ, こねぎ,もやし,きゅうり,枝豆,びわ	635 kcal 26.6 g 19.3 g 1.5 g	779 kcal 32.6 g 22.6 g 2.0 g
2火	麦ごはん	○	きびなごの青のり揚げ ごぼうサラダ かぼちゃのみそ汁	牛乳,きびなご,あおのり,油揚げ,煮干し,みそ	米,麦,かたくりこ,大豆油,さとう	ごぼう,にんじん,きゅうり,キャベツ,コーン, かぼちゃ,玉ねぎ,えのきたけ,こねぎ	611 kcal 24.6 g 17.3 g 2.1 g	753 kcal 32.3 g 20.2 g 2.9 g
3水	ご飯	○	塩じゃが 和風サラダ 味付けのり 小夏	牛乳,ぶた肉,味付けのり	米,じゃがいも,ごま油,さとう,サラダ油	玉ねぎ,にんじん,いんげん,キャベツ, きゅうり,大根,小夏	646 kcal 24.4 g 18.0 g 1.2 g	804 kcal 29.5 g 21.4 g 1.4 g
4木	和風ドライカレー	○	干し大根とツナのごまあえ お魚アーモンド	豚肉,大豆,みそ,牛乳,ツナ	米,麦,ごま油,糸こんにやく,さとう,ごま	にんじん,玉ねぎ,ごぼう,干しだいこん, キャベツ	666 kcal 26.9 g 21.8 g 1.9 g	814 kcal 32.3 g 25.5 g 2.3 g
5金	ご飯	○	鶏肉のゆうあん焼き 小松菜のおかかあえ 五目スープ	牛乳,とり肉,宗田節,ぶた肉	米,さとう,ピーフン	ゆず,ごまつな,キャベツ,にんじん,もやし, ぶなしめじ,ニラ	652 kcal 29.7 g 21.3 g 1.8 g	805 kcal 36.6 g 25.5 g 2.3 g
8月	ご飯	○	厚揚げと豚肉のみそ炒め パンサンスー オレンジ	牛乳,ぶた肉,厚揚げ,みそ,とり肉	米,サラダ油,さとう,はるさめ,ごま油	玉ねぎ,キャベツ,にんじん,しいたけ, きゅうり,もやし,オレンジ	688 kcal 28.4 g 21.9 g 1.5 g	851 kcal 34.6 g 26.2 g 2.0 g
9火	麦ごはん	○	鶏ごぼうの甘辛揚げ トマトとほうれん草のサラダ にらたま汁	牛乳,とり肉,ツナ,豆腐,宗田節,たまご	米,麦,かたくりこ,さとう,ごま,サラダ油	ごぼう,トマト,ほうれん草,キャベツ,えの きたけ,ニラ	664 kcal 34.2 g 20.0 g 2.1 g	815 kcal 41.9 g 23.9 g 2.6 g
10水	ねぎ塩ぶた丼	○	小松菜とじゃこのあえもの ピーチゼリー	ぶた肉,牛乳,じゃこ	米,ごま油,さとう	玉ねぎ,にんじん,キャベツ,白ねぎ,こね ぎ,レモン,ごまつな,もやし	656 kcal 25.6 g 18.3 g 1.2 g	793 kcal 31.0 g 21.4 g 1.4 g
11木	ご飯	○	魚のパン粉焼き キャベツとコーンのサラダ ポークビーンズ	牛乳,しいら,大豆,ぶた肉	米,パン粉,サラダ油,さとう,じゃがいも	キャベツ,きゅうり,コーン,玉ねぎ,にんじ ん	663 kcal 33.2 g 17.5 g 1.5 g	819 kcal 41.1 g 20.4 g 2.0 g
12金	ご飯	○	豚肉のバーベキューソース ごまサラダ きのこの豆乳スープ	牛乳,ぶた肉,豆乳	米,さとう,ごま,ごま油,サラダ油	りんご,レモン,こねぎ,キャベツ,きゅうり, にんじん,玉ねぎ,エリンギ,ぶなしめじ, えのきたけ,パセリ	691 kcal 27.7 g 27.0 g 1.6 g	857 kcal 34.3 g 33.2 g 1.9 g
15月	ご飯	○	豚肉のしょうが焼き ピーマンのごまあえ 洋風みそ汁	牛乳,ぶた肉,煮干し,みそ	米,サラダ油,さとう,ごま,じゃがいも	玉ねぎ,ピーマン,もやし,にんじん,キャ ベツ,えのきたけ	694 kcal 30.6 g 24.0 g 2.7 g	859 kcal 37.6 g 28.8 g 3.4 g
16火	麦ごはん	○	豆腐のオイスターソース煮 干し大根の中華和え りんご	牛乳,豆腐,ぶた肉,とり肉	米,麦,サラダ油,さとう,かたくりこ,ごま, ごま油	玉ねぎ,にんじん,キャベツ,きくらげ,干 しだいこん,きゅうり,りんご	664 kcal 27.6 g 20.4 g 1.9 g	815 kcal 33.8 g 24.3 g 2.5 g
17水	コッペパン	○	いちごジャム 鶏肉のワイン焼き フレンチサラダ コーンスープ, ゆずゼリー	牛乳,とり肉,豆乳	コッペパン,サラダ油,さとう	いちご,キャベツ,きゅうり,にんじん,玉ね ぎ,コーン	642 kcal 26.6 g 25.0 g 2.3 g	778 kcal 32.8 g 30.5 g 3.1 g
18木	ご飯	○	魚の黄金揚げ 野菜のピーナッツあえ おからの炒り煮	牛乳,しいら,おから,とり肉,ひじき	米,かたくりこ,さとう,ごま,ピーナッツ,こ んにやく,サラダ油	キャベツ,ほうれん草,にんじん,ごぼう, しいたけ,こねぎ	666 kcal 30.3 g 18.8 g 1.9 g	823 kcal 37.6 g 22.1 g 2.4 g
19金	宗田ぶっしーカレー	○	スープブロスドレッシングのサラダ 小夏	ぶた肉,牛乳,宗田節	米,麦,サラダ油,じゃがいも,さとう	玉ねぎ,にんじん,トマト,キャベツ,きゅう り,ゆず,小夏	668 kcal 23.1 g 20.7 g 2.2 g	837 kcal 28.3 g 24.9 g 3.0 g
22月	ご飯	○	鶏肉のごま照り焼き ポテトサラダ 田舎汁	牛乳,とり肉,宗田節	米,ごま,じゃがいも,さとう,さとも,こんに やく	にんじん,きゅうり,コーン,大根,ごぼう,こ ねぎ	650 kcal 26.1 g 20.1 g 1.8 g	804 kcal 32.3 g 24.1 g 2.6 g
23火	麦ごはん	○	豚肉と野菜のソース炒め かみかみあえ かりぼり大豆	牛乳,ぶた肉,いか,大豆	米,麦,ごま油,さとう,ごま,かたくりこ	玉ねぎ,ぶなしめじ,たけのこ,キャベツ, にんじん,ピーマン,大根,きゅうり	650 kcal 27.7 g 19.3 g 1.5 g	800 kcal 34.0 g 22.7 g 1.8 g
24水	ご飯	○	魚の塩焼き おひたし 具だくさんみそ汁 ミニトマト	牛乳,あじ,宗田節,豆腐,油揚げ,煮干し,みそ	米,ごま,さとう	もやし,ほうれん草,ぶなしめじ,玉ねぎ, にんじん,キャベツ,こねぎ,トマト	584 kcal 32.0 g 14.9 g 2.8 g	702 kcal 37.7 g 16.7 g 3.5 g
25木	麦ごはん	○	麻婆豆腐 パンパンジーサラダ オレンジ	牛乳,豚肉,赤みそ,豆腐,とり肉	米,麦,ごま油,さとう,かたくりこ,ごま	にんじん,たけのこ,玉ねぎ,乾しいたけ, ニラ,きゅうり,もやし,オレンジ	666 kcal 30.5 g 22.3 g 1.8 g	818 kcal 37.1 g 26.6 g 2.3 g
26金	わかめご飯	○	からあげ ツナサラダ かきたま汁 青りんごゼリー	わかめ,牛乳,とり肉,ツナ,豆腐,宗田節, たまご	米,かたくりこ,サラダ油,さとう	キャベツ,きゅうり,にんじん,えのきたけ, こねぎ	740 kcal 32.6 g 24.1 g 2.8 g	903 kcal 39.9 g 28.9 g 3.4 g
29月	ご飯	○	厚揚げのそぼろ煮 かりかりきゅうり のりの佃煮 オレンジ	牛乳,豚肉,厚揚げ,のり	米,サラダ油,こんにやく,さとう,かたくり こ,ごま油	玉ねぎ,にんじん,たけのこ,いんげん, きゅうり,オレンジ	667 kcal 27.7 g 23.0 g 1.6 g	819 kcal 33.5 g 27.6 g 2.0 g
30火	根菜カレー	○	茎わかめのあえもの キウイ	豚肉,牛乳,わかめ	米,麦,サラダ油,さとう	玉ねぎ,にんじん,れんこん,ごぼう,大根, きゅうり	672 kcal 21.4 g 22.0 g 2.1 g	823 kcal 25.6 g 26.1 g 2.9 g