



6月よていこんだてひょう



令和3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 火	麦ごはん	○	ブリの照り焼き はりはり漬け もやしのみそ汁	牛乳, ぶり, こんぶ, 油揚げ, 煮干し, みそ	米, 麦, さとう, かたくりこ	きゅうり, だいこん, にんじん, もやし, キャベツ, こねぎ	661 kcal 30.9 g 21.4 g 2.5 g	787 kcal 37.4 g 25.5 g 2.8 g
2 水	チキンカレー	○	フレンチサラダ オレンジ	とり肉, 牛乳	米, サラダ油, じゃがいも, さとう	玉ねぎ, にんじん, キャベツ, きゅうり, オレンジ	662 kcal 23.1 g 20.0 g 2.1 g	764 kcal 26.3 g 22.6 g 2.6 g
3 木	ご飯	○	豚肉のケチャップ炒め 野菜のアーモンドあえ こんにやくの土佐煮	牛乳, ぶた肉, 宗田節	米, サラダ油, アーモンド, さとう, こんにやく	たけのこ, キャベツ, 玉ねぎ, にんじん, いんげん, ほうれん草, もやし	644 kcal 26.8 g 19.4 g 2.1 g	743 kcal 30.8 g 21.8 g 2.5 g
4 金	ご飯	○	メンチカツ 和風サラダ 五目スープ	牛乳, 宗田節, ぶた肉, とり肉	米, サラダ油, さとう, ピーファン, パン粉	キャベツ, にんじん, きゅうり, 大根, 玉ねぎ, ぶなしめじ, ニラ	660 kcal 21.8 g 20.8 g 1.9 g	745 kcal 23.9 g 22.5 g 2.2 g
7 月	ご飯	○	厚揚げと豚肉のみそ炒め 小松菜のごまあえ 小夏	牛乳, ぶた肉, あつあげ, みそ	米, サラダ油, さとう, ごま	玉ねぎ, キャベツ, にんじん, しいたけ, こまつな, もやし, 小夏	676 kcal 29.3 g 22.9 g 1.3 g	781 kcal 33.3 g 25.9 g 1.6 g
8 火	麦ごはん	○	ニラとん かりかりきゅうり 大豆の五目煮	牛乳, ぶた肉, 大豆, とり肉, こんぶ	米, 麦, ごま油, こんにやく, サラダ油, さとう	もやし, キャベツ, にんじん, ニラ, きゅうり, たけのこ	649 kcal 29.4 g 22.3 g 1.8 g	750 kcal 33.6 g 25.4 g 2.1 g
9 水	ご飯	○	親子煮 しょうゆドレッシングあえ ツナふりかけ	牛乳, とり肉, たまご, ツナ, 宗田節	米, じゃがいも, サラダ油, さとう, ごま油, ごま	にんじん, 玉ねぎ, いんげん, 大根, キャベツ, きゅうり	672 kcal 28.0 g 19.1 g 1.8 g	775 kcal 32.0 g 21.3 g 2.2 g
10 木	ガバオライス	○	キャベツとコーンのサラダ ゴールドキウイ	ぶた肉, 牛乳	米, サラダ油, さとう	玉ねぎ, にんじん, ピーマン, 赤ピーマン, キャベツ, きゅうり, コーン	657 kcal 24.1 g 20.0 g 1.3 g	753 kcal 27.3 g 22.3 g 1.7 g
11 金	ご飯	○	ブリの梅ソースがけ ほうれん草のおかかあえ のっぺい汁	牛乳, ぶり, 宗田節, とり肉	米, さとう, かたくりこ, こんにやく	うめ, ほうれん草, キャベツ, 大根, にんじん, ごぼう, こねぎ	648 kcal 31.7 g 20.3 g 2.1 g	770 kcal 38.2 g 24.1 g 2.5 g
14 月	ご飯	○	ブルコギ風炒め もやしのしらすあえ オレンジ	牛乳, ぶた肉, ちりめんじゃこ	米, はるさめ, サラダ油, さとう, ごま油, かたくりこ, ごま	玉ねぎ, にんじん, キャベツ, きくらげ, ニラ, もやし, きゅうり, オレンジ	646 kcal 26.0 g 18.1 g 1.6 g	742 kcal 29.8 g 20.1 g 1.9 g
15 火	ご飯	○	豚肉のゆずジンジャー 根菜サラダ きのこの豆乳スープ	牛乳, ぶた肉, 豆乳	米, さとう, ごま油	ゆず, こねぎ, れんこん, ごぼう, にんじん, きゅうり, 玉ねぎ, エリンギ, ぶなしめじ, えのきたけ	674 kcal 26.9 g 25.0 g 1.9 g	801 kcal 32.2 g 30.1 g 2.1 g
16 水	ロールパン	○	チリコンカン カントリーサラダ パイナップル	牛乳, ぶた肉, 大豆	ロールパン, サラダ油, さとう	玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, コーン, きゅうり, キャベツ, 大根, レモン, パイナップル	588 kcal 27.3 g 25.9 g 2.0 g	705 kcal 31.8 g 30.3 g 2.6 g
17 木	ご飯	○	ブリの塩焼き 磯かあえ ぐる煮	牛乳, ぶり, のり, あつあげ, 煮干し	米, さとう, こんにやく, さといも	キャベツ, ほうれん草, にんじん, ごぼう, 大根, しいたけ	666 kcal 30.6 g 22.8 g 1.8 g	794 kcal 37.1 g 27.1 g 2.2 g
18 金	わかめご飯	○	からあげ ナムル かきたま汁 きよほうゼリー	わかめ, 牛乳, とり肉, 豆腐, 宗田節, たまご	米, かたくりこ, サラダ油, ごま油, さとう	もやし, にんじん, きゅうり, えのきたけ, こねぎ	771 kcal 32.2 g 25.2 g 2.8 g	879 kcal 37.2 g 28.6 g 3.3 g
21 月	ご飯	○	鶏肉のアップルソース ツナと野菜の酢の物 じゃがいものみそ汁	牛乳, とり肉, ツナ, 油揚げ, 煮干し, みそ	米, さとう, ごま, じゃがいも	りんご, キャベツ, きゅうり, にんじん, 玉ねぎ, えのきたけ, こねぎ	659 kcal 28.6 g 20.1 g 2.6 g	780 kcal 34.1 g 23.7 g 3.0 g
22 火	根菜のそぼろ丼	○	鉄カルサラダ わらびもち	とり肉, 牛乳, ひじき	米, サラダ油, こんにやく, さとう, ごま油, わらびもち	玉ねぎ, にんじん, れんこん, ごぼう, えだまめ, こまつな, キャベツ	667 kcal 24.8 g 17.3 g 1.6 g	761 kcal 28.3 g 19.3 g 2.0 g
23 水	ご飯	○	ホイコーロー パンサンスー ゆでとうもろこし	牛乳, ぶた肉, みそ, とり肉	米, サラダ油, さとう, ごま油, はるさめ	キャベツ, 玉ねぎ, ピーマン, たけのこ, にんじん, きゅうり, もやし, コーン	687 kcal 27.6 g 20.1 g 1.9 g	795 kcal 31.8 g 22.5 g 2.0 g
24 木	シイラの宗田ぶっしー カツカレー	○	キャベツのゆず香あえ 小夏	しいら, 宗田節, 牛乳,	米, 麦, サラダ油, じゃがいも, さとう, パン粉	玉ねぎ, にんじん, トマト, キャベツ, きゅうり, ゆず, 小夏	707 kcal 25.7 g 21.8 g 2.7 g	811 kcal 28.6 g 24.6 g 3.2 g
25 金	ご飯	○	ハンバーグ じゃこサラダ わかめスープ	牛乳, ぶた肉, とり肉, じゃこ, わかめ	米, さとう, サラダ油, ごま油	きゅうり, キャベツ, にんじん, 玉ねぎ, えのきたけ, こねぎ	600 kcal 21.6 g 17.0 g 1.9 g	708 kcal 25.4 g 19.8 g 2.3 g
28 月	ご飯	○	鶏肉のパン粉焼き スタミナサラダ 冬瓜とたまごのスープ	牛乳, とり肉, たまご	米, マヨネーズ, パン粉, サラダ油, ごま油, かたくりこ	トマト, キャベツ, きゅうり, にんじん, とうがん, こねぎ	647 kcal 27.2 g 23.7 g 2.0 g	764 kcal 32.5 g 28.0 g 2.3 g
29 火	大豆ごはん	○	肉じゃが 干し大根のサラダ オレンジ	大豆, じゃこ, あおのり, 牛乳, ぶた肉	米, サラダ油, さとう, じゃがいも, こんにやく	玉ねぎ, にんじん, いんげん, キャベツ, きゅうり, だいこん, オレンジ	677 kcal 27.4 g 20.0 g 2.1 g	785 kcal 31.5 g 22.4 g 2.5 g
30 水	スープブラスラーメン	○	パンパンジーサラダ スイートポテト	ぶた肉, 牛乳, とり肉	中華めん, ごま油, さとう, さつまいも	キャベツ, にんじん, 玉ねぎ, ニラ, きゅうり, もやし	579 kcal 26.7 g 17.9 g 2.6 g	654 kcal 30.5 g 19.7 g 3.1 g

○入荷等の都合により、献立を変更する場合があります。
 ○給食を欠食する日については、各学校からお知らせがあります。
 ○土佐清水市HPに、給食の写真と食材の産地を掲載しています。



土佐清水市立学校給食センター「スマイル」
 〒787-0330 土佐清水市清水ヶ丘28-11 ☎(FAX兼) 0880-82-5178
 給食に関するご意見等、何かお気づきの点がありましたら、ご連絡ください。



6月 よていこんだてもりつけひょう



月	火	水	木	金
<p>毎年6月は食育月間</p> <p>毎月19日は食育の日</p>	<p>1 牛乳の日・カミカミ</p>	<p>2</p>	<p>3</p>	<p>4</p>
	<p>7</p>	<p>8 カミカミこんだて</p> <p>だいたのごもくに</p>	<p>9 たまごの日</p>	<p>10</p>
<p>14</p>	<p>15 しょうがの日・カミカミ</p>	<p>16</p>	<p>17</p>	<p>18 高水小5,6年リクエスト</p>
<p>21</p>	<p>22 カミカミこんだて</p>	<p>23</p>	<p>24 高知家のカレーの日</p>	<p>25</p>
<p>28</p>	<p>29 カミカミこんだて</p>	<p>30</p>	<p>6月の学校給食目標</p> <p>毎週(火)はカミカミ献立</p> <p>よくかんで食べよう</p>	