



7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 木	ご飯	○	ブリのマスタード焼き コールスローサラダ 洋風みそ汁	牛乳,ぶり,ぶた肉,豆腐,煮干し,みそ	米,サラダ油,さとう	キャベツ,きゅうり,コーン,玉ねぎ, にんじん,ほうれん草	693 kcal 32.1 g 25.7 g 2.5 g	824 kcal 38.6 g 30.8 g 2.9 g
2 金	ねぎ塩ぶた丼	○	ピーマンのごまあえ カルシウムりんごゼリー	ぶた肉,牛乳	米,サラダ油,さとう,ごま油,ごま	玉ねぎ,キャベツ,白ねぎ,こねぎ,レ モン,ピーマン,もやし,にんじん	653 kcal 25.4 g 18.8 g 1.2 g	747 kcal 29.3 g 20.9 g 1.5 g
5 月	ご飯	○	豚肉と野菜の炒め物 いんげんのツナマヨあえ オレンジ	牛乳,ぶた肉,ツナ	米,こんにやく,サラダ油,さとう,ノ ンエッグマヨネーズ	玉ねぎ,キャベツ,にんじん,ぶなし めじ,こねぎ,いんげん,オレンジ	639 kcal 25.8 g 20.6 g 1.5 g	738 kcal 29.6 g 23.1 g 1.8 g
6 火	麦ごはん	○	鶏肉とじゃがいものうま煮 かみかみごぼうサラダ じゃこアーモンド	牛乳,とり肉,とり肉,あつあげ,煮干 し,じゃこ	米,麦,じゃがいも,こんにやく,さど う,ごま油,アーモンド,ごま	たけのこ,にんじん,ごぼう,きゅう り,もやし	664 kcal 30.1 g 20.3 g 1.7 g	772 kcal 34.6 g 23.0 g 2.2 g
7 水	五目ずし	○	ブリの西京焼き キャベツのゆかりあえ 天の川スープ キラキラ餅	油揚げ,宗田節,牛乳,ぶり,みそ,かま ぼこ	米,さとう,こんにやく,ビーフン	ゆず,たけのこ,にんじん,しいたけ, キャベツ,きゅうり,しそ,もやし,こ ねぎ	709 kcal 30.7 g 21.1 g 2.6 g	831 kcal 37.1 g 25.2 g 3.2 g
8 木	ひじきのドライカレー	○	元気サラダ スイカ	ぶた肉,ひじき,牛乳,とり肉,こんぶ, 宗田節	米,サラダ油,さとう	玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム, トマト,コーン,きゅうり,キャベツ, すいか	663 kcal 25.4 g 21.3 g 1.8 g	763 kcal 28.8 g 24.0 g 2.3 g
9 金	ご飯	○	なすと鶏肉の揚げ煮 三色ピクルス キャベツとたまごのスープ	牛乳,とり肉,たまご	米,サラダ油,かたくりこ,さとう	なす,きゅうり,にんじん,大根,キャ ベツ,玉ねぎ,えのきたけ	681 kcal 26.4 g 22.7 g 2.0 g	787 kcal 29.9 g 25.6 g 2.1 g
12 月	とりそぼろ丼	○	小松菜のおかかあえ オレンジ	とり肉,のり,牛乳,宗田節	米,サラダ油,さとう	玉ねぎ,にんじん,たけのこ,えだま め,こまつな,もやし,オレンジ	632 kcal 27.1 g 17.5 g 1.5 g	726 kcal 31.1 g 19.2 g 1.7 g
13 火	麦ごはん	○	いり鶏 干し大根の中華和え ゆでとうもろこし	牛乳,とり肉,宗田節	米,麦,こんにやく,サラダ油,さとう, ごま油	にんじん,れんこん,ごぼう,だいこ ん,きゅうり,コーン	634 kcal 25.3 g 19.3 g 1.5 g	728 kcal 28.6 g 21.6 g 1.7 g
14 水	コッペパン	○	豚肉のスタミナ焼き グリーンサラダ チキンピーンズ	牛乳,ぶた肉,大豆,とり肉	コッペパン,サラダ油,さとう,じゃ がいも	キャベツ,きゅうり,玉ねぎ,にんじ ん	594 kcal 31.7 g 25.4 g 2.8 g	727 kcal 38.7 g 30.6 g 3.4 g
15 木	わかめご飯	○	ハンバーグ ゆずドレッシングサラダ フルーツポンチ	わかめ,牛乳,ぶた肉, とり肉	米,さとう,サラダ油,白玉	きゅうり,にんじん,キャベツ,ゆず, パイナップル,みかん	669 kcal 20.8 g 17.1 g 2.0 g	788 kcal 24.7 g 19.9 g 2.4 g
16 金	ご飯	○	メヒカリからあげ らっきょうきゅうりもみ 高野豆腐の煮もの レモンマフィン	牛乳,メヒカリ,わかめ,じゃこ,高野 豆腐,ちくわ,煮干し, 豆乳	米,サラダ油,さとう,米粉	らっきょう,きゅうり,トマト,玉ね ぎ,にんじん,ぶなしめじ,いんげん	645 kcal 21.7 g 17.9 g 2.2 g	729 kcal 24.2 g 19.5 g 2.3 g
19 月	ご飯	○	アジの塩焼き おひたし 具だくさんみそ汁 味付けのり, パナナ	牛乳,あじ,宗田節,あつあげ,煮干し, みそ,のり	米,さとう	もやし,ほうれん草,えのきたけ,玉 ねぎ,にんじん,キャベツ,こねぎ,パ ナナ	623 kcal 32.9 g 15.4 g 2.4 g	708 kcal 37.7 g 16.8 g 3.0 g
20 火	夏野菜カレー	○	ツナサラダ オレンジ	とり肉,牛乳,ツナ	米,サラダ油,さとう	玉ねぎ,にんじん,かぼちゃ,なす, ピーマン,キャベツ,きゅうり,オレ ンジ	667 kcal 22.7 g 21.2 g 2.2 g	773 kcal 25.7 g 23.8 g 2.7 g

7月7日は七夕

七夕は牽牛（彦星）と織女（織姫）の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。



- 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。



月

火

水

木

金

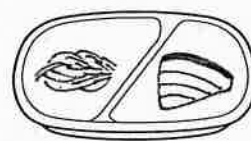
7月の学校給食目標



家でもれんしゅう
してみよう!

ただ た はしを正しくつかって食べよう

1



コールスローサラダ

ブリのマスタードやき



ごはん



ようふうみそ汁

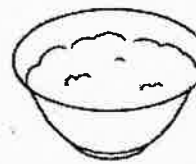
2



カルシウムりんごゼリー



ピーマンのごまあえ



ねぎしおぶた丼

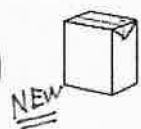


5



オレンジ

いんげんのツナマヨあえ



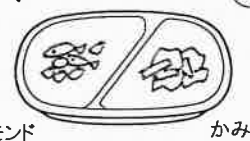
ごはん



ぶたにくとやさいの
いためもの

6

カミカミこんだて



じゃこアーモンド

かみかみごぼうサラダ



麦ごはん



NEW

とり肉とじゃがいもの
うまに

7

七夕こんだて☆赤しその日



キラキラもち

キャベツのゆかりあえ プリのさいきょうやき

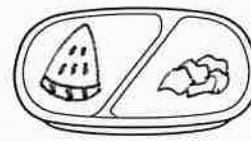


ごもくずし



天の川スープ

8

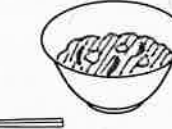


すいか

げんきサラダ



ごはん



ひじきの
ドライカレー

9



さんしょくピクルス

なすととり肉のあげに



ごはん



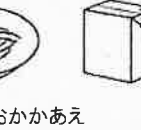
キャベツと
たまごのスープ

12



オレンジ

こまつなのおかかあえ

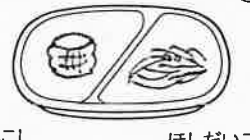


とりそぼろ丼



13

カミカミこんだて



ゆでとうもろこし

ほしだいこんのちゅうかあえ



麦ごはん



いりどり

14



グリーンサラダ



コッパン

ぶた肉のスタミナやき



チキンピーズ

15

福陽小リクエスト



フルーツポンチ



わかめごはん



ハンバーグ

ゆずドレッシングサラダ

16

黒潮町交流こんだて



NEW レモンマフィン



こうやどうふのもの



らっきょうきゅうりもみ



ごはん



NEW
メヒカリからあげ

19

あさごはんこんだて



バナナ

おひたし

アジのしおやき



あじつけのり

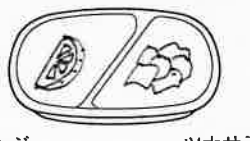


ごはん



ぐだくさんみそ汁

20



オレンジ

ツナサラダ



ごはん



なつやさいカレー



土佐清水市の宗田節を使った料理の
と際には、宗田ぶっしーくんが
います。さがしてみてね。

7月16日(金)は、黒潮町と土佐清水市で「交流こんだて」を提供します！
黒潮町の食材(メヒカリ、らっきょう、じゃこ、ぶなしめじ、レモン)を取り入れました。
同じ日に黒潮町では、土佐清水市の食材を献立に取り入れてくれています。
幡多地域の他の市町村の食材についてについて学び合しましょう。

