























8・9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	
27金	豚キムチ丼	○	もやしのごま酢あえ ピーチゼリー	ぶた肉,厚揚げ,牛乳	米,ごま油,さとう,ごま	玉ねぎ,にんじん,はくさい(キムチ),ニラ,もやし,きゅうり		806 kcal 31.8 g 23.6 g 1.8 g	
30月	ご飯	○	鶏肉のピザソース焼き 野菜のピーナッツあえ コンソメスープ	牛乳,とり肉,チーズ,ぶた肉	米,ピーナッツ,さとう	玉ねぎ,もやし,ほうれん草,キャベツ,にんじん,えのきたけ		802 kcal 34.2 g 29.6 g 3.2 g	
31火	麦ごはん	○	豚肉と野菜のソース炒め ごぼうサラダ りんご	牛乳,ぶた肉	米,麦,サラダ油,さとう,ごま油,マヨネーズ	玉ねぎ,ぶなしめじ,たけのこ,キャベツ,にんじん,ピーマン,ごぼう,きゅうり,コーン,りんご		746 kcal 27.9 g 22.3 g 1.6 g	
1水	さばめし	○	和風ポトフ 干し大根とツナのごまあえ ゆずゼリー	さば,牛乳,とり肉,宗田節,ツナ	米,さとう,じゃがいも,こんにやく	大根,にんじん,ごぼう,いんげん,だいこん,キャベツ		657 kcal 25.0 g 14.3 g 2.5 g	749 kcal 28.8 g 15.7 g 2.9 g
2木	ご飯	○	鶏肉のレモンフライ ほうれん草のおかかあえ もやしのみそ汁	牛乳,とり肉,宗田節,あぶらあげ,煮干し,みそ	米,かたくり,サラダ油,さとう	レモン,ほうれん草,キャベツ,にんじん,もやし,玉ねぎ,ぶなしめじ,こねぎ		680 kcal 30.4 g 23.1 g 2.7 g	790 kcal 34.8 g 25.9 g 3.0 g
3金	ぐるぐるカレー	○	スタミナサラダ オレンジ	ぶた肉,牛乳,とり肉	米,サラダ油,じゃがいも,ごま油	玉ねぎ,にんじん,ブロッコリー,キャベツ,きゅうり,オレンジ		683 kcal 23.9 g 22.2 g 2.2 g	789 kcal 27.5 g 24.9 g 2.7 g
6月	ご飯	○	豚肉のしょうが焼き きゅうりとわかめの酢の物 春雨汁 カリカリ丹波黒	牛乳,ぶた肉,わかめ,宗田節, 黒豆	米,サラダ油,さとう,ごま,はるさめ	玉ねぎ,きゅうり,えのきたけ,ぶなしめじ,にんじん,もやし,こねぎ		658 kcal 28.8 g 19.5 g 2.2 g	753 kcal 32.6 g 21.6 g 2.7 g
7火	麦ごはん	○	鶏肉のごまダレがけ 小松菜とじゃこのあえもの 厚揚げの土佐煮	牛乳,とり肉,じゃこ,あつあげ,宗田節	米,麦,さとう,ごま,かたくり,こんにやく	こまつな,キャベツ,たけのこ,にんじん,いんげん		630 kcal 32.3 g 17.7 g 2.0 g	737 kcal 38.9 g 20.2 g 2.3 g
8水	コッペパン お日さまいるのスパゲッティ	○	グリーンサラダ オレンジ	牛乳,ぶた肉	コッペパン,スパゲッティ,サラダ油,さとう	玉ねぎ,にんじん,トマト,グリーンピース,キャベツ,きゅうり,オレンジ		626 kcal 26.5 g 20.2 g 2.1 g	740 kcal 30.9 g 23.1 g 2.8 g
9木	ご飯	○	シイラの竜田揚げ ナムル 豚汁	牛乳,しいら,ぶた肉,煮干し,みそ	米,かたくり,サラダ油,ごま油,さとう,さつまいも,こんにやく	もやし,にんじん,きゅうり,ごぼう,大根,こねぎ		659 kcal 32.8 g 17.7 g 2.2 g	761 kcal 38.1 g 19.6 g 2.6 g
10金	親子丼	○	和風サラダ すだちゼリー	とり肉,高野豆腐,たまご,牛乳,宗田節	米,サラダ油,さとう,かたくり	玉ねぎ,こねぎ,キャベツ,にんじん,きゅうり,大根		680 kcal 28.8 g 20.0 g 1.7 g	782 kcal 33.2 g 22.3 g 2.2 g
13月	ご飯	○	マーボーなす パンバンジーサラダ りんご	牛乳,ぶた肉,みそ,とり肉	米,ごま油,さとう,かたくり	なす,玉ねぎ,にんじん,たけのこ,しいたけ,ニラ,きゅうり,もやし,りんご		653 kcal 26.3 g 19.5 g 2.0 g	
14火	麦ごはん	○	エビフライ 根菜サラダ 豆腐のカレー煮	牛乳,えび,とり肉,豆腐, たまご	米,麦,さとう,ごま油,サラダ油, パン粉	れんこん,ごぼう,大根,にんじん,きゅうり,玉ねぎ		701 kcal 27.7 g 25.7 g 1.4 g	
15水	ご飯	○	鶏肉のバーベキューソース ひじきサラダ おだんごスープ	牛乳,とり肉,ひじき	米,さとう,サラダ油,じゃがいも	りんご,レモン,こねぎ,キャベツ,にんじん,きゅうり,玉ねぎ		638 kcal 26.0 g 19.3 g 2.4 g	
16木	豚丼	○	マカロニサラダ オレンジ	ぶた肉,牛乳,とり肉	米,サラダ油,こんにやく,さとう,マカロニ,マヨネーズ	玉ねぎ,にんじん,こねぎ,きゅうり,オレンジ		670 kcal 25.3 g 20.4 g 1.5 g	
17金	ご飯	○	マダイのゆうあん焼き ニラともやしのおひたし りゅうきゅうのみそ汁 ミレービスケット	牛乳,宗田節,あつあげ,煮干し,みそ	米,さとう,小麦粉, サラダ油	ゆず,もやし,にんじん,ニラ,りゅうきゅう,玉ねぎ,ぶなしめじ		655 kcal 34.2 g 18.4 g 2.4 g	763 kcal 41.7 g 20.7 g 2.7 g
21火	ご飯	○	ブリの塩焼き 磯かあえ けんちん汁 お月見だんご	牛乳,ぶり,のり,豆腐,こんぶ	米,さとう,さといも,こんにやく,お月見だんご	キャベツ,ほうれん草,にんじん,大根,ごぼう,しいたけ,こねぎ		695 kcal 28.8 g 20.4 g 2.1 g	812 kcal 35.0 g 24.2 g 2.4 g
22水	ハヤシライス	○	キャベツとコーンのサラダ オレンジ	ぶた肉,牛乳	米,サラダ油,じゃがいも,さとう	玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム,キャベツ,きゅうり,コーン,オレンジ		675 kcal 22.7 g 21.1 g 2.2 g	779 kcal 25.8 g 23.8 g 2.8 g
24金	ご飯	○	豆腐の中華煮 甘酢あえ じゃこふりかけ	牛乳,豆腐,とり肉,じゃこ,宗田節	米,ごま油,かたくり,さとう,ごま	玉ねぎ,にんじん,たけのこ,キャベツ,しいたけ,ニラ,きゅうり,大根,ゆず		641 kcal 29.1 g 19.6 g 2.0 g	740 kcal 33.1 g 21.8 g 2.4 g
27月	ご飯	○	鶏肉のワイン焼き みそドレッシングサラダ コーンスープ	牛乳,とり肉,みそ,ぶた肉,豆乳	米,さとう,サラダ油,ごま油	キャベツ,にんじん,きゅうり,玉ねぎ,とうもろこし		660 kcal 25.8 g 22.9 g 1.5 g	782 kcal 30.8 g 27.1 g 1.8 g
28火	麦ごはん	○	豚肉のしぐれ煮 干し大根のサラダ かりぼり大豆	牛乳,ぶた肉,とり肉,大豆	米,麦,サラダ油,こんにやく,さとう,かたくり	玉ねぎ,ごぼう,れんこん,にんじん,キャベツ,きゅうり,だいこん		651 kcal 27.0 g 19.9 g 1.6 g	754 kcal 30.8 g 22.3 g 1.8 g
29水	五目うどん	○	小松菜のごまあえ さつまいもと栗のタルト	ぶた肉,すまきかまぼこ,宗田節,こんぶ,牛乳	うどん,さとう,ごま	もやし,にんじん,ほうれん草,こまつな,キャベツ		568 kcal 24.4 g 19.8 g 2.7 g	627 kcal 27.6 g 21.1 g 3.1 g
30木	わかめご飯	○	からあげ ツナサラダ かきたま汁 きよほうゼリー	わかめ,牛乳,とり肉,ツナ,豆腐,宗田節,たまご	米,かたくり,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		773 kcal 31.9 g 25.7 g 2.6 g	885 kcal 36.8 g 29.2 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。





月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

8・9月の学校給食目標

食事マナーを知ろう

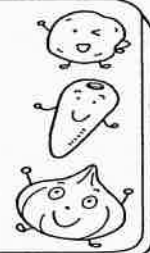
<<本に出てくる料理が給食に！>>

清水小学校の図書委員会みなさんが、料理が出てくる本をさがして「おはなし給食」を考えてくれたので、9月と10月の給食に取り入れます。

本のマークが付いているものが選ばれた料理です。

本の中でもおもしろいように描かれているので、図書室にあつたらぜひ読んでみてください。

- 9/3⇒「ぐるぐるカレー」、9/8⇒「スパゲッティが食べたいよ」
- 9/14⇒「エビフライをおいかけろ」、9/15⇒「おだんごスープ」



8/27

ピーチゼリー もやしのごまずあえ

ぶたキムチ丼

8/30

やさいのピーナッツあえ とり肉のピザソースやき

ごはん コンソメスープ

8/31 野菜の日・カミカミ

りんご ごぼうサラダ

麦ごはん ぶた肉とやさいのソースいため

1 ほうさいの日

ゆずゼリー ほしだいこんのツナあえ

NEW さばめし わふうポトフ

2

ほうれんそうのおかかあえ とり肉のレモンフライ

ごはん もやしのみそ汁

3

オレンジ スタミナサラダ

ごはん NEW ぐるぐるカレー

6 くらまめの日

カリカリたんぱくろ きゅうりとわかめのすのもの ぶた肉のしょうがやき

ごはん はるさめ汁

7 カミカミこんだて

あつあげのときに こまつなとじゃこのあえもの

麦ごはん とり肉のごまダレがけ

8

オレンジ

NEW コッペパン グリーンサラダ おひさまいろのスパゲッティ

9

ナムル シラのたつたあげ

ごはん とん汁

10

すだちゼリー わふうサラダ

ごはん おやこ丼

13

りんご バンバンジーサラダ

ごはん マーボーなす

14 カミカミこんだて

NEW とうふのカレーに こんさいサラダ

麦ごはん エビフライ NEW

15 ひじきの日

ひじきサラダ とり肉のバーベキューソース

ごはん NEW おだんごスープ

16

オレンジ マカロニサラダ

ごはん ぶた丼

17 高知の食べ物いっぱいこんだて

NEW ミレービスケット ニラともやしの おひたし NEW マダイのゆうあんやき

ごはん りゅうきゅうのみそ汁

20

敬老の日

21 十五夜

お月見だんご いそかあえ プリのしおやき

ごはん けんちん汁

22

オレンジ キャベツとコーンのサラダ

ごはん ハヤシライス

23

秋分の日

24

じゃこふりかけ あまずあえ

ごはん とうふのちゅうかに

27

みそドレッシングサラダ とり肉のワインやき

ごはん ユーンスープ

28 カミカミこんだて

かりぼりだいず ほしだいこんのサラダ

麦ごはん ぶた肉のしぐれに

29

さつまいもとくりのタルト こまつなのごまあえ

ごもくうどん

30 中2リクエスト

きよほうゼリー ツナサラダ からあげ

わかめごはん かきたま汁

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