

月

火

水

木

金

6月の学校給食目標

よくかんで食べよう

6月4～10日は
「歯と口の健康週間」

毎週(火)は
カミカミ献立



1

牛乳の日

NEW

しらあえ ヤンニヨムチキン

ごはん わかめスープ

2

いもケンピ かりかりきゅうり

ごはん とり肉とやさいのソースいため

3

アジの日

朝ごはんこんだて

ヨーグルト

ピーマンのツナあえ アジのしおこうじやき

ごはん ぐだくさんみそ汁

6

うめの日

NEW

いそかあえ とり肉のうめソースがけ

ごはん とうりのわふう汁

7

カミカミ

NEW

レモンゼリー (歯とロクイズつき) ほしだいこんのちゅうかあえ

麦ごはん ニらとん

8

ガパオの日

ゴールドキウイ コールスローサラダ

ごはん ガパオライス

9

たまごの日

ひじきふりかけ こんさいサラダ

ごはん おやこに

10

あつあけのうまに

キャベツのゆずかあえ

NEW

ごはん きびなごフライ

13

チーズ もやしのごまずあえ

ごはん ぶたそぼろどん

14

カミカミ

やさしいピーナッツあえ プリのさいきょうやき

麦ごはん けんちん汁

15

しょうがの日

NEW

ポパイサラダ

コッペパン とり肉のバーベキューソース おだんごスープ

16

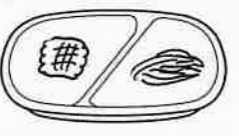
高知家のカレーこんだて

NEW

ぶんたんゼリー じゃこサラダ

ごはん そうだぶっしードライカレー

17



ゆでとうもろこし バンバンジーサラダ

ごはん ぶた肉とやさいのいためもの

20

カントリーサラダ ハンバーグ

ごはん ようふうみそ汁

21

カミカミ

ナッツごぼう てっかるサラダ

麦ごはん とり肉のカレーソテー

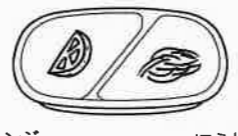
22



きよほうゼリー スタミナサラダ

ごはん ごもくうどん

23



オレンジ ほうれんそうのごまあえ

ごはん とうふのちゅうかに

24

節(ふし)の日

清水小5,6年リクエスト

スイートポテト げんきサラダ プリのてりやき

わかめごはん かきたま汁

27

オレンジ グリーンサラダ

ごはん ハヤシライス

28

カミカミ

こまつなとじゃこのあえもの

だいずのごもくに

麦ごはん シイラのゆずフライ

29



ツナとやさいのすのもの とり肉のタルタルソースやき

ごはん とうがのみそ汁

30

NEW

あおりんごゼリー ナムル 高知ニラまんじゅう (小:1個、中:2個)

キムチチャーハン ちゅうかスープ

↑何種類かリクエストがあったので、いくつかは他の日に入れました!
(とり肉のタルタルソースやき、ナムル、キムチチャーハン)





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水	ご飯	○	ヤンニョムチキン 白和え わかめスープ	牛乳,とり肉,豆腐,わかめ	米,かたくり,サラダ油,さとう,ごま,こんにやく	ほうれん草,にんじん,もやし,えのきたけ,こねぎ	656 kcal 27.7 g 21.9 g 2.0 g	754 kcal 31.7 g 24.4 g 2.3 g
2木	ご飯	○	とり肉と野菜のソース炒め かりかりきゅうり 芋けんぴ	牛乳,とり肉	米,サラダ油,さとう,ごま油,さつまいも	玉ねぎ,ぶなしめじ,たけのこ,キャベツ,にんじん,きゅうり	652 kcal 23.5 g 20.2 g 1.5 g	753 kcal 26.7 g 22.9 g 1.7 g
3金	ご飯	○	アジの塩こうじ焼き ピーマンのツナあえ 具だくさんみそ汁 ヨーグルト	牛乳,あじ,ツナ,あつあげ,にぼし,みそ,ヨーグルト	米,さとう	ピーマン,もやし,にんじん,えのきたけ,玉ねぎ,キャベツ,こねぎ	662 kcal 34.3 g 16.8 g 2.7 g	752 kcal 38.9 g 18.2 g 3.1 g
6月	ご飯	○	鶏肉の梅ソースかけ 磯かあえ とりの和風汁	牛乳,とり肉,のり,宗田節	米,さとう,かたくり,こんにやく	うめ,キャベツ,ほうれん草,大根,にんじん,えのきたけ,こねぎ	641 kcal 31.3 g 20.3 g 2.3 g	757 kcal 37.6 g 24.0 g 2.7 g
7火	麦ごはん	○	ニラとん 干し大根の中華和え レモンゼリー	牛乳,ぶた肉,とり肉	米,麦,ごま油,さとう	もやし,玉ねぎ,キャベツ,にんじん,ニラ,だいこん,きゅうり	646 kcal 27.0 g 19.3 g 1.5 g	739 kcal 31.1 g 21.7 g 1.7 g
8水	ガパオライス	○	コールスローサラダ 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,パプリカ,キャベツ,きゅうり	665 kcal 24.9 g 20.8 g 1.5 g	761 kcal 28.0 g 23.3 g 1.7 g
9木	ご飯	○	親子煮 根菜サラダ ひじきふりかけ	牛乳,とり肉,宗田節,たまご,ひじき	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,れんこん,ごぼう,大根,きゅうり	640 kcal 26.2 g 16.8 g 1.7 g	737 kcal 29.9 g 18.6 g 2.1 g
10金	ご飯	○	きびなごフライ キャベツのゆず香あえ 厚揚げのうま煮	牛乳,きびなご,宗田節,とり肉,あつあげ,にぼし	米,サラダ油,さとう,こんにやく	キャベツ,きゅうり,にんじん,ゆず,たけのこ,いんげん	688 kcal 29.6 g 24.3 g 1.6 g	796 kcal 34.2 g 27.5 g 1.7 g
13月	豚そぼろ丼	○	もやしのごま酢あえ チーズ	ぶた肉,牛乳,チーズ	米,サラダ油,さとう,ごま	玉ねぎ,にんじん,たけのこ,えだまめ,もやし,きゅうり	696 kcal 28.5 g 24.4 g 1.8 g	797 kcal 32.2 g 27.0 g 2.1 g
14火	麦ごはん	○	ブリの西京焼き 野菜のピーナッツあえ けんちん汁	牛乳,ぶり,みそ,豆腐,こんぶ	米,麦,さとう,ピーナッツ,さといも,こんにやく	もやし,こまつな,にんじん,大根,ごぼう,こねぎ	654 kcal 29.2 g 21.4 g 2.1 g	778 kcal 35.7 g 25.5 g 2.4 g
15水	コッペパン	○	鶏肉のバーベキューソース ポパイサラダ おだんごスープ	牛乳,とり肉	コッペパン,さとう,マヨネーズ,じゃがいも	りんご,レモン,こねぎ,キャベツ,ほうれん草,にんじん,コーン,玉ねぎ	548 kcal 27.6 g 23.2 g 3.2 g	670 kcal 33.6 g 27.7 g 4.1 g
16木	宗田ぶっしードライカレー	○	じゃこサラダ 文旦ゼリー	とり肉,大豆,宗田節,牛乳,じゃこ	米,サラダ油,さとう,ごま油	玉ねぎ,にんじん,ピーマン,トマト,きゅうり,キャベツ,ゆず	673 kcal 26.9 g 18.7 g 1.5 g	768 kcal 30.6 g 20.9 g 1.8 g
17金	ご飯	○	豚肉と野菜の炒め物 パンパンジーサラダ ゆでとうもろこし	牛乳,ぶた肉,とり肉	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,きゅうり,もやし,とうもろこし	662 kcal 28.9 g 20.0 g 1.4 g	758 kcal 32.9 g 22.2 g 1.7 g
20月	ご飯	○	ハンバーグ カントリーサラダ 洋風みそ汁	牛乳,ぶた肉,とり肉,にぼし,みそ	米,さとう,サラダ油,じゃがいも	きゅうり,キャベツ,大根,にんじん,レモン,玉ねぎ,えのきたけ,こねぎ	663 kcal 24.7 g 20.6 g 2.7 g	786 kcal 29.1 g 24.1 g 3.3 g
21火	麦ごはん	○	とり肉のカレーソテー 鉄カルサラダ ナッツごぼう	牛乳,とり肉,ひじき	米,麦,サラダ油,さとう,くるみ,アーモンド	玉ねぎ,にんじん,こまつな,キャベツ,ごぼう	652 kcal 25.9 g 21.0 g 1.5 g	754 kcal 29.7 g 23.8 g 1.8 g
22水	五目うどん	○	スタミナサラダ きよほうゼリー	とり肉,すまきかまぼこ,あぶらあげ,宗田節,こんぶ,牛乳	うどん,さとう,サラダ油,ごま油	もやし,にんじん,こねぎ,キャベツ,きゅうり	573 kcal 25.4 g 18.4 g 2.9 g	639 kcal 28.9 g 20.4 g 3.3 g
23木	ご飯	○	豆腐の中華煮 ほうれん草のごまあえ オレンジ	牛乳,豆腐,ぶた肉	米,ごま油,かたくり,ごま,さとう	玉ねぎ,にんじん,たけのこ,キャベツ,しいたけ,ニラ,ほうれん草,もやし,オレンジ	657 kcal 30.3 g 21.6 g 1.8 g	756 kcal 34.9 g 24.2 g 2.1 g
24金	わかめご飯	○	ブリの照り焼き 元気サラダ かきたま汁 スイートポテト	わかめ,牛乳,ぶり,とり肉,こんぶ,宗田節,豆腐,たまご	米,さとう,かたくり,サラダ油,さつまいも,じゃがいも	トマト,コーン,きゅうり,キャベツ,にんじん,えのきたけ,こねぎ	764 kcal 33.5 g 25.5 g 2.9 g	891 kcal 40.4 g 30.2 g 3.5 g
27月	ハヤシライス	○	グリーンサラダ 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,グリーンピース,キャベツ,きゅうり,オレンジ	677 kcal 22.7 g 21.3 g 2.3 g	779 kcal 25.8 g 24.0 g 2.6 g
28火	麦ごはん	○	シイラのゆずフライ 小松菜とじゃこのあえもの 大豆の五目煮	牛乳,しいら,じゃこ,大豆,とり肉,こんぶ	米,麦,かたくり,さとう,こんにやく,サラダ油	ゆず,こまつな,キャベツ,にんじん,たけのこ	667 kcal 31.9 g 20.1 g 1.7 g	775 kcal 36.8 g 22.7 g 1.9 g
29水	ご飯	○	鶏肉のタルタルソース焼き ツナと野菜の酢の物 冬瓜のみそ汁	牛乳,とり肉,ツナ,あぶらあげ,にぼし,みそ	米,マヨネーズ,パン粉,さとう	玉ねぎ,キャベツ,きゅうり,にんじん,とうがん,ぶなしめじ,こねぎ	665 kcal 27.5 g 24.0 g 2.3 g	 21.0 g 3.1 g
30木	キムチチャーハン	○	高知にらまんじゅう ナムル 中華スープ 青りんごゼリー	ぶた肉,牛乳,あつあげ,とり肉	米,ごま油,さとう	にんじん,ピーマン,はくさい(キムチ),もやし,きゅうり,玉ねぎ,えのきたけ,こまつな	621 kcal 24.0 g 17.8 g 2.6 g	743 kcal 29.9 g 21.0 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。

