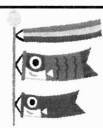


月	火	水	木	金
土佐清水市役所のHPに毎日の給食の写真を載せています。ぜひ見てみてください♪	このマークの献立には、クモモファーム神原さんの無農薬野菜を使っています。 このマークの献立には、地元の宗田節を使っています。		1 ちくわのカレーあげ いそべあえ 小1年・2年:1本 小3年~:2本 八十八夜【緑茶の日】 ごはん おまつちゃ ふりかけ ◆ふきとたけのこのにもの	2
5 こどもの日	6 振替休日	7 ハンバーグ プロックリーとひよこまめのカレーソテー ごはん しんたまねぎのみそしる	8 きゅうりとわかめのすのもの かしわもち 【子どもの日献立】 たいめし あつあげのそぼろに	9 てつカルサラダ いちごのアイス 【アイスの日】 コッペパン ポテトのミートソースに
12 こなつ めじかとほしだいこんのあえもの ごはん ニらとん	13 ◆さばのんにくやき ピーマンのおかかあえ ごはん BLTスープ	14 キャベツのあまづづけ あかとしろのゼリー 【運動会おうえん献立】 ごはん ◆こころをひとつにチキンカツどん	15 グリーンサラダ サワーゼリー 【ヨーグルトの日】 ごはん ミートボールカレー	16 のり えのきとトマトのわふうサラダ ごはん とりにくのあまづいため
19 ◆ちゅうかピクルス ラクラッシュ(パイ) ごはん ジャー جان豆腐	20 かつおのごまドレッシングあえ トマト ごはん わかめスープ	21 じゃこサラダ マーラーカオ スープブロス ラーメン	22 ゆずじゃこサラダ ごはん ◆ひよこまめのドライカレー	23 とりにくのぶしてりやき きゅうりのそうだぶしづけ ごはん そうだだしのすましじる
26 カミカミ すりみフライ しょうゆドレッシングあえ げんまいごはん はるさめスープ	27 こまつなのおかかあえ おさかなアーモンド 【小松菜の日】 ごはん とうふのオイスターソースに	28 しんたまポークチャップ さんしょくピクルス ごはん ABCスープ	29 こんにやくサラダ オレンジ 【こんにやくの日】 ごはん ぶたのしょうがやきどん	30 ジャーマンポテト あじのこうそうパンこやき ごはん コーンサラダ

5月よていこんだてひょう

令和7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	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	ごはん 	緑茶 	ちくわのカレー揚げ 磯辺和え ◆ふきとたけのこの煮物	ちくわ, 宗田節, のり, とり肉, 宗田節 	米, 小麦粉, 砂糖, 油, こんにゃく 八十八夜【緑茶の日】		489 kcal 14.8 g 14.4 g 1.4 g	584 kcal 17.5 g 17.5 g 1.8 g
7 水	ごはん	○	ハンバーグ ブロッコリーとひよこ豆のカレーソテー 新玉ねぎのみそ汁	牛乳, ハンバーグ, おさかな ソーセージ, ひよこ豆, 煮干し, みそ	米, 砂糖, 油, ふ	◎ブロッコリー, にんじん, ◎新玉ねぎ, 干しいたけ, ◎しゅんぎく	607 kcal 26.6 g 17.6 g 3.2 g	681 kcal 29.0 g 18.3 g 3.6 g
8 木	鯛めし 	○	厚揚げのそぼろ煮 きゅうりとわかめの酢の物 かしわ餅	油揚げ, 昆布, 牛乳, とり肉, 厚 揚げ, わかめ 子どもの日こんだて	米, 砂糖, こんにゃく, 油, かたくりこ, ごま, かしわ餅 	ごぼう, にんじん, 玉ねぎ, たけのこ, い んげん, きゅうり, ゆの酢 	682 kcal 32.6 g 22.6 g 2.3 g	776 kcal 37.2 g 25.6 g 2.8 g
9 金	コッペパン	○	ポテのミートソース煮 鉄カルサラダ いちごのアイス 	牛乳, ぶた肉, ひじき	パン, じゃがいも, 油, 砂糖, ごま油 アイスクリームの日	玉ねぎ, にんじん, グリンピース, こまつ な, 切干しだいこん, キャベツ	575 kcal 25.9 g 22.3 g 2.8 g	657 kcal 29.6 g 25.1 g 3.2 g
12 月	ごはん	○	ニラとん めじかと干し大根のあえもの 小夏	牛乳, ぶた肉, 姫かつお角煮	米, ごま油, 砂糖	もやし, 玉ねぎ, キャベツ, にんじん, ニラ, 切干しだいこん, きゅうり, 小夏	584 kcal 26.9 g 17.9 g 1.4 g	671 kcal 30.8 g 19.9 g 1.7 g
13 火	ごはん	○	◆サバのにんにく焼き ピーマンのおかかあえ BLTスープ	牛乳, さば, 宗田節, ベーコン	米, 砂糖	ピーマン, もやし, にんじん, レタス, 玉 ねぎ, トマト, にんにく	597 kcal 27.6 g 22.3 g 2.4 g	689 kcal 31.7 g 25.1 g 2.9 g
14 水	◆心を一つに チキンカツ丼	○	キャベツの甘酢漬け 赤と白のゼリー 運動会おうえんこんだて	なると, たまご, 宗田節, とり肉, 牛乳 	米, 砂糖, 小麦粉, パン粉, 油 	にんじん, 玉ねぎ, 干しいたけ, グリ ンピース, キャベツ, ゆの酢	734 kcal 33.7 g 22.4 g 2.3 g	844 kcal 39.0 g 25.0 g 2.9 g
15 木	ミートボールカレー	○	グリーンサラダ サワーゼリー	ミートボール, 牛乳 	米, 油, じゃがいも ヨーグルトの日	玉ねぎ, にんじん, キャベツ, きゅうり	651 kcal 19.5 g 22.6 g 2.9 g	747 kcal 22.1 g 25.6 g 3.4 g
16 金	ごはん	○	とり肉の甘酢炒め えのきとトマトの和風サラダ 味付け海苔	牛乳, とり肉, わかめ, 宗田節, のり	米, 油, 砂糖	たけのこ, キャベツ, 玉ねぎ, にんじ ん, いんげん, ピーマン, トマト, えのき, きゅうり	563 kcal 24.4 g 18.4 g 1.3 g	655 kcal 28.1 g 20.6 g 1.7 g
19 月	ごはん	○	ジャージャン豆腐 ◆中華ピクルス ラクラッシュ(パイン)	牛乳, ぶた肉, 厚揚げ, みそ	米, 油, 砂糖, ごま油, かたくりこ	キャベツ, にんじん, 玉ねぎ, 干しい たけ, ニラ, きゅうり, 大根, きくらげ	613 kcal 26.8 g 21.9 g 1.5 g	707 kcal 30.6 g 24.6 g 1.8 g
20 火	ごはん	○	かつおのごまドレッシングあえ トマト わかめスープ	牛乳, かつお, わかめ	米, かたくりこ, 油, 砂糖, ごま油, ご ま	にんじん, きゅうり, トマト, 玉ねぎ, こね ぎ	567 kcal 26.2 g 17.7 g 2.2 g	654 kcal 30.3 g 19.7 g 2.4 g
21 水	スープブロスラーメン	○	じゃこサラダ マーラーカオ	ぶた肉, なると, 牛乳, じゃこ, 宗 田節	中華めん, ごま油, 油, 砂糖, マー ラーカオ	もやし, にんじん, 玉ねぎ, ニラ, コー ン, きゅうり, キャベツ, ゆの酢	609 kcal 28.2 g 22.4 g 3.0 g	642 kcal 30.6 g 24.2 g 3.5 g
22 木	◆ひよこ豆の ドライカレー	○	ゆずドレッシングサラダ	ぶた肉, ひよこ豆, 牛乳	米, 油, 砂糖	玉ねぎ, にんじん, コーン, グリンピー ス, きゅうり, キャベツ, ゆの酢	626 kcal 26.0 g 21.2 g 1.7 g	726 kcal 30.0 g 24.0 g 2.0 g
23 金	ごはん	○	鶏肉のぶし照り焼き きゅうりの宗田節漬け 宗田だしのすまし汁	牛乳, とり肉, 宗田節, わかめ, 豆腐 宗田節の日	米, 砂糖, かたくりこ 	きゅうり, にんじん, ゆの酢, えのき	569 kcal 27.5 g 18.3 g 2.2 g	656 kcal 31.3 g 20.5 g 2.5 g
26 月	玄米ごはん	○	すりみフライ しょうゆドレッシングあえ 春雨スープ	牛乳, なると, 宗田節	米, 玄米, 砂糖, 油, ごま油, はるさ め	大根, キャベツ, きゅうり, にんじん, し めじ, 玉ねぎ, こねぎ	608 kcal 20.5 g 18.5 g 2.0 g	688 kcal 22.2 g 20.4 g 2.6 g
27 火	ごはん	○	豆腐のオイスターソース煮 小松菜のおかかあえ お魚アーモンド	牛乳, 豆腐, ぶた肉, 宗田節 小松菜の日	米, 油, 砂糖, かたくりこ 	玉ねぎ, にんじん, キャベツ, きくらげ, こまつな, もやし	610 kcal 30.2 g 21.5 g 1.7 g	701 kcal 34.4 g 23.8 g 2.2 g
28 水	ごはん	○	新玉ポークチャップ 三色ピクルス ABCスープ	牛乳, ぶた肉, ひよこ豆, なると	米, 油, 砂糖, アルファベットマカロ ニ	マッシュルーム, ◎新玉ねぎ, きゅう り, にんじん, ◎ブロッコリー, 大根, キャベツ	579 kcal 24.9 g 17.2 g 2.6 g	670 kcal 28.5 g 19.1 g 3.3 g
29 木	豚のしょうが焼き丼	○	こんにゃくサラダ オレンジ こんにゃくの日	ぶた肉, 牛乳 	米, 油, 砂糖, こんにゃく, ごま油 こんにゃくの日	◎新玉ねぎ, にんじん, 干しいた け, エリンギ, ねぎ, きゅうり, ◎ほうれ ん草, オレンジ	600 kcal 25.7 g 18.9 g 1.8 g	687 kcal 29.7 g 21.3 g 2.1 g
30 金	ごはん	○	あじの香草パン粉焼き コーンサラダ ジャーマンポテト	牛乳, あじ, おさかなソーセー ジ	米, ノンエッグマヨネーズ, パン粉, オリーブ油, 油, 砂糖, じゃがいも	キャベツ, きゅうり, アスパラガス, コーン, レモン, 玉ねぎ	613 kcal 27.7 g 19.5 g 1.7 g	712 kcal 32.0 g 21.8 g 1.8 g

◆マークは新メニュー。◎マークはクモモファームの神原さんが育てた無農薬野菜を使った献立です。



○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

