



よていこんだてもりつけひょう



月	火	水	木	金
2 ラククラッシュ (マスカット) パンバンジーサラダ ごはん ガパオライス	3 かりぼりだいず カミカミ ごはん ぶたにくとやさいのソースいため	4 ぐわかめのあえもの ナタデココいりレモンゼリー 【むし歯予防献立】 わかめごはん しんじやごとりにくのにも	5 ◆ユーリンチー トマトサラダ ごはん ちゅうかふうコーンスープ	6 【うめの日】 あおうめゼリー カントリーサラダ ごはん カレーライス
9 パナナ おかかあえ ごはん ぶたどん	10 あじフライ ウスターソース スパゲッティサラダ ごはん きりぼしだいこんのいために	11 とりくのワインやき ◆きゅうりのレモンピクルス 【入梅・梅雨入り献立】 あじさいゼリー ◆みずたまごはん はるさめスープ	12 ひじきふりかけ かみかみごぼうサラダ ごはん こうやどうふのおやこに	13 ハンバーグ レタス きょうりゅうゼリー ◆フライドカレーポテト 【中学校はダブルバーガー】 パーガーパン ノンエッグマヨ やさいスープ
16 わらびもち 【和菓子の日】 ごはん さんしょくどん	17 ニラともやしののりサラダ ごはん げんまいごはん とりくのしょうがいため	18 ヤンニョムチキン ツナあえ 【おにぎりの日】 てまきのり・さけぱっぱ・うめぼし おかずもおにぎりのぐになるよ セルフおにぎり ごもくきんぴら	19 ゆずポンサラダ ミレービスケット 【高知家・土佐清水のカレー】 ごはん ◆ソウダガツオのカレー	20 さばのさいきょうやき みょうがのあまずあえ ごはん ◆なつとんじる
23 スタミナサラダ こくとうロール ミートソーススパゲッティ	24 【宗田節の日】 ◆おかかしおからあげ からじょうゆあえ ごはん そうだしのすましじる	25 もやしのすのもの トマト ごはん ニラそばろどん	26 あげぎょうざ【小2こ・中3こ】 ◆ちゅうかきゅうり キムチチャーハン フルーツポンチ	27 じゃことしんしょうがのつくだに キャベツのゆかりあえ ごはん しんごぼうのいりどり

30

こまつなのちゅうかあえ

オレンジ

ごはん

デジクッパ

6月の給食もくひょう

よくかんでたべると、いいこといっぱい。ひとくち、20〜30回はかみましょう。

～よくかんでたべよう～

しょくごのはみがき 7いねいに♡

このマークの献立には、地元の宗田節を使っています。

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

6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
2月	ガパオライス	○	バンバンジーサラダ ラクラッシュ(マスカット)	とり肉,牛乳	米,油,砂糖,ごま油	玉ねぎ,にんじん,ピーマン,きゅうり,もやし	573 kcal 26.0 g 17.5 g 1.6 g	659 kcal 29.6 g 19.4 g 1.8 g
3火	ごはん	○	ぶた肉と野菜のソース炒め かりかりきゅうり かりぼり大豆	牛乳,ぶた肉,大豆	米,ごま油,砂糖	玉ねぎ,しめじ,たけのこ,キャベツ,にんじん,ピーマン,きゅうり	599 kcal 26.9 g 18.9 g 1.4 g	692 kcal 30.6 g 21.1 g 1.7 g
4水	わかめごはん	○	新じゃがととり肉の煮物 茎わかめのあえもの ナタデココ入りレモンゼリー	わかめ,牛乳,とり肉,宗田節,茎わかめ	米,じゃがいも,こんにゃく,油,砂糖	たけのこ,にんじん,いんげん,干しいたけ,大根,きゅうり	541 kcal 23.9 g 12.0 g 2.4 g	621 kcal 27.3 g 12.8 g 2.8 g
5木	ごはん	○	◆ユーリンチー ◆トマトサラダ 中華風コンスープ	牛乳,とり肉,たまご	米,かたくり,油,砂糖,ごま,ごま油	長ねぎ,トマト,きゅうり,玉ねぎ,大葉,にんじん,コーン,ねぎ	699 kcal 26.1 g 25.6 g 2.8 g	816 kcal 30.1 g 29.2 g 3.5 g
6金	カレーライス	○	カントリーサラダ 青うめゼリー	とり肉,牛乳	米,油,じゃがいも,砂糖	玉ねぎ,にんじん,きゅうり,キャベツ,大根,レモン	593 kcal 23.7 g 18.7 g 2.2 g	689 kcal 27.1 g 20.9 g 2.7 g
9月	豚丼	○	おかかあえ バナナ	ぶた肉,牛乳,宗田節	米,こんにゃく,油,砂糖	玉ねぎ,にんじん,ねぎ,こまつな,もやし,バナナ	603 kcal 25.6 g 18.2 g 1.5 g	688 kcal 29.4 g 20.4 g 1.8 g
10火	ごはん	○	あじフライ スパゲッティサラダ 切干大根の炒め煮	牛乳,あじ,ハム,じゃこ天,宗田節	米,油,スパゲッティ,ノンエッグマヨネーズ,こんにゃく,油,砂糖	にんじん,キャベツ,きゅうり,切干しだいこん,干しいたけ,いんげん	649 kcal 24.7 g 21.0 g 1.5 g	736 kcal 26.5 g 22.9 g 1.8 g
11水	◆水玉ごはん	○	とり肉のワイン焼き ◆きゅうりのレモンピクルス 春雨スープ あじさいゼリー	牛乳,とり肉,ベーコン	米,砂糖,はるさめ,ゼリー	コーン,えだまめ,きゅうり,レモン,しめじ,玉ねぎ,にんじん,ニラ	608 kcal 24.9 g 19.7 g 3.5 g	702 kcal 28.4 g 22.2 g 4.1 g
12木	ごはん	○	高野豆腐の親子煮 かみかみごぼうサラダ ひじきふりかけ	牛乳,とり肉,高野豆腐,たまご,ひじき,宗田節	米,こんにゃく,油,砂糖,ごま油,ごま	玉ねぎ,にんじん,たけのこ,干しいたけ,ねぎ,ごぼう,きゅうり,キャベツ	574 kcal 26.4 g 16.2 g 2.3 g	665 kcal 30.4 g 17.9 g 2.8 g
13金	ハンバーガー (中学校は ダブルバーガー)	○	◆フライドカレーポテト 野菜スープ 恐竜ゼリー	ハンバーグ,牛乳,ハム	パン,砂糖,ノンエッグマヨネーズ,油,じゃがいも,ゼリー	レタス,にんじん,かぼちゃ,ズッキーニ,玉ねぎ,トマト	665 kcal 23.7 g 29.7 g 3.5 g	712 kcal 24.5 g 31.9 g 4.0 g
16月	三色丼	○	鉄カルサラダ わらびもち	ぶた肉,たまご,牛乳,ひじき	米,油,砂糖,ごま油,わらびもち	玉ねぎ,えだまめ,こまつな,にんじん,キャベツ	696 kcal 29.7 g 24.9 g 2.0 g	798 kcal 34.2 g 28.3 g 2.3 g
17火	玄米ごはん	○	とり肉のしょうが炒め ニラともやしののりサラダ	牛乳,とり肉,のり	米,玄米,油,砂糖,ごま油	しょうが,玉ねぎ,キャベツ,ごぼう,にんじん,ピーマン,赤ピーマン,もやし,きゅうり,ニラ	540 kcal 24.7 g 14.4 g 1.6 g	619 kcal 28.1 g 15.5 g 2.0 g
18水	セルフおにぎり (のり・鮭ぱっぱ・梅干し)	○	ヤンニョムチキン ツナあえ 五目きんぴら	のり,牛乳,とり肉,ツナ	米,かたくり,油,砂糖,ノンエッグマヨネーズ,こんにゃく,ごま油	梅干し,こまつな,キャベツ,にんじん,ごぼう,れんこん,いんげん	672 kcal 27.6 g 23.9 g 1.7 g	779 kcal 31.9 g 27.2 g 2.2 g
19木	◆ソウダガツオのカレー	○	ゆずポンサラダ ミレービスケット	姫かつお角煮,大豆,牛乳,ちくわ	米,油,砂糖,ミレービスケット	玉ねぎ,にんじん,トマト,こまつな,もやし,きゅうり	635 kcal 24.4 g 19.7 g 3.4 g	729 kcal 27.9 g 21.9 g 4.0 g
20金	ごはん	○	さばの西京焼き みょうがの甘酢和え ◆夏の豚汁	牛乳,さば,みそ,わかめ,ぶた肉,煮干し,みそ	米,砂糖	キャベツ,みょうが,にんじん,きゅうり,ゆの酢,なす,トマト,オクラ,かぼちゃ	644 kcal 32.2 g 22.1 g 3.1 g	719 kcal 34.7 g 23.0 g 3.7 g
23月	黒糖ロール	○	ミートソーススパゲッティ スタミナサラダ	牛乳,ぶた肉,牛肉,ハム	パン,スパゲッティ,油,砂糖,ごま油	にんじん,玉ねぎ,グリーンピース,マッシュルーム,キャベツ,きゅうり	594 kcal 26.5 g 22.4 g 3.3 g	650 kcal 29.0 g 24.3 g 3.7 g
24火	ごはん	○	◆おかか塩からあげ からししょうゆ和え 宗田だしのすまし汁	牛乳,とり肉,宗田節,ハム,宗田節	米,かたくり,油,砂糖,ごま油,ふ	キャベツ,きゅうり,もやし,しめじ,こまつな,たけのこ,大根	635 kcal 29.4 g 21.3 g 2.1 g	734 kcal 33.9 g 23.8 g 2.4 g
25水	ニラそぼろ丼	○	もやしの酢の物 トマト	ぶた肉,牛乳	米,油,砂糖	玉ねぎ,にんじん,干しいたけ,ニラ,もやし,きゅうり,トマト	593 kcal 25.5 g 20.5 g 1.6 g	686 kcal 29.2 g 22.9 g 1.9 g
26木	キムチチャーハン	○	揚げぎょうざ ◆中華きゅうり フルーツポンチ	ぶた肉,牛乳,ぎょうざ	米,ごま油,砂糖,油,白玉 ゼリー	にんじん,ピーマン,キムチ,きゅうり,パイン,みかん	659 kcal 21.2 g 22.6 g 3.0 g	749 kcal 23.6 g 25.0 g 3.6 g
27金	ごはん	○	新ごぼうのいり鶏 キャベツのゆかりあえ ◆じゃこと新しょうがの佃煮	牛乳,とり肉,とり肉,宗田節,じゃこ	米,こんにゃく,油,砂糖,ごま	にんじん,れんこん,ごぼう,キャベツ,きゅうり,新しょうが	569 kcal 27.4 g 16.5 g 2.0 g	658 kcal 31.4 g 18.2 g 2.2 g
30月	デジクッパ	○	小松菜の中華あえ オレンジ	ぶた肉,たまご,牛乳	米,油,砂糖,かたくり,ごま油,ごま	たけのこ,にんじん,キムチ,ニラ,こまつな,もやし,オレンジ	595 kcal 26.6 g 21.6 g 2.4 g	685 kcal 30.1 g 24.5 g 3.0 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

