

令和7年度

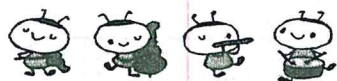


よていこんだてもりつけひょう

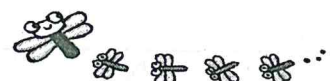


土佐清水市立学校給食センター「スマイル」

月	火	水	木	金
1 ミニフルーツゼリー ピビンパのやさい ピビンパのひきにくは、ごはんのにせてくばってね ごはん わかめスープ	2 さばのかばやきふう いそかあえ カミカミ げんまいごはん きのこのみそしる	3 ぼうさいサラダ ミルクキャラメル 【防災献立】 ごはん かんぶつとこんさいのぼうさいカレー	4 ハンバーグ ツナサラダ ごはん かぼちゃとコーンのスープ	5 ひじきのつくだに きゅうりとわかめのすのもの ごはん にくじゃが
8 てりやきチキン ごぼうサラダ ごはん ようふうみそしる	9 ちくわのいそべあげ 小1・2年 1こ 小3年～ 2こ 中学校 3こ こまつなのおかかあえ ごはん かぼちゃのカレーに	10 あおりんごゼリー ちくさあえ ごはん スタミナどん	11 はくさいのうめこんぶあえ たいめし しおちゃんこじる	12 フルーツポンチ きゅうりのレモンピクルス プレーンパン ポークビーンズ
15 敬老の日	16 なし もやしナムル ごはん しるなしタイピーエン	17 イタリアンサラダ 【イタリア料理の日】 すこやかロール ナポリタン	18 すりみフライ こまつなかつマヨあえ ごはん きりぼしだいこんのいために	19 ぶどうゼリー あおなのちゅうかあえ ごはん ネギおぶたどん
22 バナナ ゆずドレッシングサラダ ごはん チンジャオロースー	23 秋分の日	24 節（ふし）の日 高知の食べ物いっぱいこんだて のりおからあげ あつけずりぶっしーサラダ ごはん そうだぶしかおるさわにわん	25 さけのさいきょうやき マカロニサラダ ごはん カレーきんぴら	26 もやしのツナあえ しそわかめごはん ごはん おやこに
29 コーンサラダ ミニオムレット 【洋菓子の日】 ごはん ハヤシライス	30 ぶたにくのしょうがやき ニラのごまあえ ごはん はるさめスープ	9月の給食もくひょう 給食のホームページQRコード		
～しょくじマナーをしよう～ 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。				



9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 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー	
							たんぱく質	
							食塩相当量	
							小3,4年生	中学生
1月	ビビンバ	○	わかめスープ ミニフルーツゼリー	牛肉,ぶた肉,牛乳,わかめ	米,砂糖,ごま油,ミニフルーツゼリー	切干しだいこん,にんじん,こまつな,玉ねぎ,もやし,ねぎ	571 kcal 21.9 g 19.2 g 2.6 g	655 kcal 25.0 g 21.6 g 3.1 g
2火	玄米ごはん	○	さばのかば焼き風 いそか和え きのこのみそ汁	牛乳,さば,のり,なると,煮干し,みそ	米,玄米,かたくりこ,油,砂糖	キャベツ,こまつな,にんじん,玉ねぎ,大根,えのき,しめじ,まいたけ	667 kcal 29.1 g 24.6 g 2.6 g	772 kcal 33.5 g 27.9 g 3.0 g
3水	◆乾物と根菜の防災カレー	○	◆防災サラダ ミルクキャラメル	高野豆腐,大豆,牛乳,魚肉ソーセージ,ひじき 防災こんだて	米,マカロニ,ノンエッグマヨネーズ,キャラメル	にんじん,玉ねぎ,切干しだいこん,コーン,きゅうり	642 kcal 21.1 g 20.7 g 2.7 g	744 kcal 24.0 g 23.5 g 3.2 g
4木	ごはん	○	ハンバーグ ツナサラダ ◆◎かぼちゃとコーンのスープ	牛乳,ハンバーグ,ツナ,生クリーム	米,砂糖,油	キャベツ,きゅうり,にんじん,コーン,◎かぼちゃ,コーン	599 kcal 22.0 g 18.2 g 1.7 g	671 kcal 23.2 g 18.9 g 1.8 g
5金	ごはん	○	肉じゃが きゅうりとわかめの酢の物 ひじきのつくだに	牛乳,ぶた肉,わかめ	米,じゃがいも,こんにゃく,油,砂糖	玉ねぎ,にんじん,いんげん,きゅうり,ゆの酢	605 kcal 25.2 g 17.5 g 2.3 g	696 kcal 28.7 g 19.5 g 2.6 g
8月	ごはん	○	照り焼きチキン ごぼうサラダ 洋風みそ汁	牛乳,とり肉,ベーコン,煮干し,みそ	米,砂糖,ノンエッグマヨネーズ,じゃがいも	ごぼう,にんじん,きゅうり,コーン,玉ねぎ,キャベツ,しめじ	639 kcal 26.9 g 23.3 g 2.6 g	737 kcal 31.0 g 26.3 g 2.9 g
9火	ごはん	○	ちくわのいそべあげ 小松菜のおかかあえ ◎かぼちゃのカレー煮	牛乳,ちくわ,あおのり,宗田節,とり肉,煮干し	米,小麦粉,油,砂糖	こまつな,もやし,にんじん,◎かぼちゃ	588 kcal 21.6 g 18.9 g 1.7 g	677 kcal 24.7 g 21.1 g 2.0 g
10水	◆スタミナ丼	○	◆ちくさあえ 青りんごゼリー	ぶた肉,みそ,牛乳,たまご	米,油,砂糖,ごま油,ごま,はるさめ,青りんごゼリー	玉ねぎ,にんじん,たけのこ,しめじ,ピーマン,キャベツ,きゅうり	685 kcal 26.0 g 20.4 g 2.4 g	785 kcal 29.7 g 22.8 g 2.8 g
11木	たいめし	○	塩ちゃんこ汁 ◆白菜の梅こんぶあえ	油揚げ,昆布,牛乳,とり肉,なると,つくね,豆腐,塩昆布,たい	米,砂糖	ごぼう,にんじん,キャベツ,しめじ,ねぎ,白菜,きゅうり,梅	531 kcal 29.7 g 17.3 g 2.7 g	608 kcal 34.0 g 19.3 g 3.0 g
12金	プレーンパン	○	ポークビーンズ きゅうりのレモンピクルス フルーツポンチ	牛乳,ぶた肉,大豆	パン,じゃがいも,油,砂糖,かたくりこ,白玉	玉ねぎ,にんじん,きゅうり,レモン,パイナップル,みかん	605 kcal 25.5 g 19.1 g 3.2 g	661 kcal 28.0 g 20.9 g 3.7 g
16火	ごはん	○	◆汁なしタイピーエン もやしナムル 梨	牛乳,ぶた肉,いか,ツナ	米,はるさめ,油,ごま油,砂糖	白菜,玉ねぎ,にんじん,たけのこ,干しいたけ,きくらげ,もやし,きゅうり,赤ピーマン,なし	584 kcal 23.1 g 17.0 g 1.4 g	678 kcal 26.4 g 18.7 g 1.6 g
17水	◆ナポリタン	○	すこやかロール ◆イタリアンサラダ	ウインナー,粉チーズ,牛乳,ハム イタリア料理の日	スパゲッティ,油,すこやかロール	玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム,ピーマン,キャベツ,きゅうり,赤ピーマン,コーン	612 kcal 24.2 g 21.9 g 3.4 g	665 kcal 26.2 g 23.4 g 3.7 g
18木	ごはん	○	すりみフライ 小松菜のかつマヨ和え 切干大根の炒め煮	牛乳,宗田節,宗田節	米,油,ノンエッグマヨネーズ,こんにゃく,砂糖	こまつな,白菜,切干しだいこん,にんじん,干しいたけ,いんげん	626 kcal 20.2 g 20.6 g 1.4 g	707 kcal 21.8 g 22.9 g 1.7 g
19金	ねぎ塩ぶた丼	○	青菜の中華あえ ぶどうゼリー	ぶた肉,牛乳	米,油,砂糖,ごま油,ぶどうゼリー	玉ねぎ,キャベツ,白ねぎ,こねぎ,レモン,こまつな,もやし,にんじん	607 kcal 25.4 g 19.5 g 1.2 g	698 kcal 29.1 g 21.8 g 1.6 g
22月	ごはん	○	チンジャオロースー ゆずレッシングサラダ バナナ	牛乳,ぶた肉	米,油,砂糖,かたくりこ	ピーマン,赤ピーマン,黄パプリカ,にんじん,たけのこ,玉ねぎ,きゅうり,キャベツ,ゆの酢,バナナ	589 kcal 23.1 g 16.8 g 1.4 g	675 kcal 26.2 g 18.5 g 1.6 g
24水	ごはん	○	◆のり塩からあげ 厚削りぶっしーサラダ 宗田節香る沢煮椀	牛乳,とり肉,あおのり,宗田節,ぶた肉	米,ごま油,かたくりこ,油,砂糖	キャベツ,にんじん,きゅうり,大根,ゆの酢,もやし,ごぼう,えのき,ねぎ	671 kcal 28.9 g 23.9 g 2.3 g	778 kcal 33.3 g 26.8 g 2.7 g
25木	ごはん	○	さけの西京焼き マカロニサラダ カレーきんぴら	牛乳,さけ,みそ,ハム,じゃこ天	米,砂糖,マカロニ,ノンエッグマヨネーズ,こんにゃく,ごま油	にんじん,きゅうり,ごぼう,れんこん,たけのこ	616 kcal 30.4 g 15.6 g 2.2 g	713 kcal 35.4 g 17.2 g 2.5 g
26金	◆しそわかめごはん	○	親子煮 もやしのツナあえ	わかめ,牛乳,とり肉,宗田節,たまご,ツナ	米,麦,じゃがいも,油,砂糖	にんじん,玉ねぎ,いんげん,もやし,きゅうり	611 kcal 27.9 g 17.5 g 2.4 g	708 kcal 32.2 g 19.5 g 3.0 g
29月	ハヤシライス	○	コーンサラダ ミニオムレット	ぶた肉,牛乳 洋菓子の日	米,じゃがいも,油,砂糖	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,レモン	755 kcal 25.0 g 92.2 g 2.5 g	850 kcal 28.2 g 95.1 g 2.8 g
30火	ごはん	○	豚肉のしょうが焼き ◆ニラのごまあえ 春雨スープ	牛乳,ぶた肉,みそ,ベーコン	米,油,砂糖,ごま,はるさめ	玉ねぎ,ニラ,白菜,キャベツ,しめじ,にんじん,ねぎ	613 kcal 25.6 g 20.9 g 2.2 g	713 kcal 29.5 g 23.5 g 2.4 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。
- 児童生徒の給食費【小学校300円、中学校330円】は公費負担です。

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

