



月	火	水	木	金
1 あんドーナツ ほしだいこんのちゅうかあえ ごはん テジクッパ	2 マーレードチキン はるさめとやさいのソテー 【ピフィズスキンの日】 コーンごはん ABCスープ	3 みかん わふうサラダ 【みかんの日】 わかめごはん いりどり	4 ぶりフライ もやしのじゃこあえ ごはん ◎はくさいとさつまいものみそしる	5 フルーツミニゼリー ポテトサラダ コッパン ◆やきスバ
8 りんご はるさめサラダ ごはん ちゅうかどん	9 カミカミ さばのなんぶやき はくさいのとさあえ げんまいごはん かみかみとんじる	10 ◆わふうからあげ ニらたま ごはん とうふチゲスープ	11 さくつとこんぶ はくさいのすのもの ごはん さんしょくどん	12 ラクラッシュ(ぶどう) もやしのメキシカンサラダ ごはん ◎クモモファームのおさつシチュー
15 ミレービスケット ほうれんそうのごまナムル ごはん マーボーだいこん	16 はるまき ●小学校は1個 ●中学校は2個 キムチチャーハン ちゅうかふう コーンスープ	17 りんごゼリー さんしょくピクルス ごはん チキンカレー	18 さかなのしおこうじやき やさいのツナマヨあえ ごはん わかめのみそしる	19 オレンジ マカロニサラダ プレーンパン チリコンカン
22 ピーマンともやしのあえも ゆずゼリー やきおにぎり(中学校のみ) 【とうじこんだて】 うんきアップのとうじうどん	23 ちくわのカレーあげ ●小1・2年は1個 ●小3年～は2個 ●中学校は3個 いそかあえ ごはん ◆ラーメンふうみそしる	24 ポテトとおこめのささみカツ いちごクレープ 【クリスマスこんだて】 チキンライス コンソメスープ	25 ミニアセロゼリー ビビンバのやさい ビビンバのひきにくは、ごはんのにせてくばってね ごはん たまごスープ	 給食のホームページQRコード

12月の給食もくひょう

～ よいしせいでたべよう～



ひじをつく。ねこぜ。あしをくむ。



いすをグラグラ。あしをブラブラ。



背筋をピンと伸ばして食べよう



このマークの献立には、地元の宗田節を使っています。



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。

12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月	デジクッパ	○	ほし大根の中華あえ あんドーナツ	ぶた肉,たまご,牛乳,かまぼ こ	米,麦,油,砂糖,かたくりこ,ごま油, あんドーナツ	たけのこ,にんじん,はくさい,ニラ,切 干しだいこん,きゅうり	649 kcal 27.3 g 21.6 g 2.6 g	753 kcal 31.5 g 24.5 g 3.2 g
2火	コーンごはん	ヤ ク ル ト	マーマレードチキン 春雨と野菜のソテー ABCスープ	とりに,ぶた肉,ひよこ豆,おさ かなソーセージ	米,はるさめ,油,ごま油,アルファ ベットマカロニ,マーマレードジャ ム	コーン,にんじん,たけのこ,もやし,玉 ねぎ,ねぎ,キャベツ	592 kcal 21.1 g 12.0 g 2.9 g	708 kcal 25.3 g 14.3 g 3.4 g
3水	わかめごはん	○	いりどり 和風サラダ みかん	わかめ,牛乳,とりに,宗田節	米,こんにやく,油,砂糖	にんじん,れんこん,ごぼう,キャベツ, きゅうり,大根,コーン,みかん	587 kcal 25.3 g 16.2 g 2.3 g	778 kcal 29.0 g 17.8 g 2.7 g
4木	ごはん	○	プリフライ もやしのじゃこあえ ◎白菜とさつまいものみそ汁	牛乳,プリフライ,じゃこ,煮干 し,みそ	米,油,砂糖,さつまいも	もやし,きゅうり,にんじん,白菜,ねぎ	641 kcal 24.5 g 20.0 g 2.4 g	718 kcal 26.8 g 21.4 g 2.7 g
5金	コッペパン	○	◆焼きスパ ポテトサラダ フルーツミニゼリー	牛乳,ぶた肉,かまぼこ,ちくわ, あおのり,宗田節,ハム	パン,スパゲッティ,油,じゃがい も,ノンエッグマヨネーズ,ミニゼ リー	キャベツ,玉ねぎ,にんじん,ピーマ ン,きゅうり	640 kcal 27.9 g 19.0 g 2.6 g	734 kcal 32.1 g 21.1 g 2.9 g
8月	中華丼	○	春雨サラダ りんご	ぶた肉,いか,うずら卵,牛乳, ハム	米,油,砂糖,かたくりこ,はるさめ, ごま油	干しいたけ,キャベツ,たけのこ,玉 ねぎ,にんじん,もやし,きゅうり,ゆの 酢,りんご	623 kcal 25.1 g 19.1 g 1.8 g	717 kcal 28.7 g 21.2 g 2.2 g
9火	げんまいごはん	○	さばの南部焼き 白菜の土佐あえ かみかみ豚汁	牛乳,さば,宗田節,ぶた肉,茎 わかめ,煮干し,みそ	米,玄米,ごま,砂糖,さといも,こん にやく	こまつな,白菜,にんじん,ごぼう,大 根,ねぎ	618 kcal 31.3 g 22.5 g 2.9 g	694 kcal 34.2 g 23.4 g 3.4 g
10水	ごはん	○	◆和風からあげ ニラ玉 とうふチゲスープ	牛乳,とりに,たまご,ぶた肉, 豆腐,煮干し,みそ	米,かたくりこ,油,砂糖,ごま油	ゆの酢,もやし,にんじん,ニラ,はくさ い,しめじ,こまつな	728 kcal 34.1 g 30.2 g 3.1 g	847 kcal 39.5 g 34.7 g 3.8 g
11木	三色丼	○	白菜の酢の物 サクッとコンブ	ぶた肉,たまご,牛乳,昆布	米,油,砂糖	玉ねぎ,えだまめ,白菜,きゅうり,にん じん,ゆの酢	626 kcal 29.5 g 24.4 g 2.0 g	724 kcal 33.8 g 27.8 g 2.2 g
12金	ごはん	○	◎くもファームのおさつシチュー もやしのメキシカンサラダ ラクラッシュ(ぶどう)	牛乳,とりに,チーズ,ハム	米,さつまいも,油,砂糖,ラクラ ッシュ	玉ねぎ,にんじん,コーン,もやし,きゅ うり	649 kcal 23.7 g 21.1 g 1.1 g	749 kcal 27.2 g 23.8 g 1.4 g
15月	ごはん	○	マーボー大根 ほうれん草のごまナムル ミレービスケット	牛乳,ぶた肉,豆腐,みそ	米,ごま油,砂糖,かたくりこ,ごま, ミレービスケット	大根,にんじん,たけのこ,玉ねぎ,干 しいたけ,ねぎ,ほうれん草,もやし	626 kcal 26.4 g 23.1 g 2.0 g	719 kcal 30.1 g 25.9 g 2.3 g
16火	キムチチャーハン	○	はるまき 中華風コーンスープ	ぶた肉,牛乳	米,ごま油,砂糖,油,かたくりこ	にんじん,ピーマン,白菜,えだまめ, 玉ねぎ,コーン	603 kcal 20.8 g 24.5 g 3.8 g	702 kcal 23.4 g 27.0 g 4.8 g
17水	チキンカレー	○	三色ピクルス りんごゼリー	とりに,牛乳	米,油,じゃがいも,砂糖,りんごゼ リー	玉ねぎ,にんじん,きゅうり,大根	624 kcal 23.6 g 17.9 g 2.2 g	720 kcal 27.2 g 19.9 g 2.7 g
18木	ごはん	○	魚の塩こうじ焼き 野菜のツナマヨあえ わかめのみそ汁	牛乳,さば,ツナ,わかめ,煮干 し,みそ	米,ノンエッグマヨネーズ,砂糖, ふ	いんげん,にんじん,大根,玉ねぎ,白 菜,ねぎ	621 kcal 30.8 g 22.4 g 3.1 g	732 kcal 33.3 g 23.3 g 3.7 g
19金	プレーンパン	○	チリコンカン マカロニサラダ オレンジ	牛乳,ぶた肉,大豆,ハム	パン,油,かたくりこ,マカロニ,ノン エッグマヨネーズ	玉ねぎ,にんじん,ピーマン,コーン,ト マト,きゅうり,オレンジ	598 kcal 29.7 g 24.6 g 3.1 g	721 kcal 32.9 g 27.9 g 3.5 g
22月	運氣アップの 冬至うどん	○	焼きおにぎり(中学校のみ) ピーマンともやしの和え物 ゆずゼリー	とりに,油揚げ,わかめ,宗田 節,煮干し,みそ,牛乳	うどん,さといも, 焼きおにぎり,砂糖	干しいたけ,にんじん,れんこん,大 根,かぼちゃ,長ねぎ,ピーマン,もや し	628 kcal 26.6 g 15.0 g 4.0 g	715 kcal 30.4 g 16.4 g 4.9 g
23火	ごはん	○	◆ラーメン風みそ汁 ちくわのカレー揚げ いそかあえ	牛乳,ちくわ,のり,ぶた肉,なる と,わかめ,みそ	米,小麦粉,砂糖,はるさめ,油	キャベツ,こまつな,にんじん,もやし, 玉ねぎ,きくらげ,ねぎ,コーン	636 kcal 21.2 g 22.6 g 2.4 g	737 kcal 24.0 g 25.6 g 2.9 g
24水	チキンライス	○	ポテトとお米のささみカツ カントリーサラダ コンソメスープ いちごクレープ	とりに,牛乳,ささみカツ,ひよ こ豆,ベーコン	米,油,砂糖,クレープ	玉ねぎ,マッシュルーム,グリーンピー ス,きゅうり,キャベツ,大根,にんじん, レモン,もやし,しめじ	640 kcal 26.4 g 24.7 g 3.3 g	714 kcal 28.7 g 27.1 g 4.0 g
25木	ピビンバ	○	たまごスープ ミニアセロラゼリー	牛肉,ぶた肉,牛乳,わかめ,た まご	米,砂糖,ごま油,かたくりこ	切干しだいこん,にんじん,こまつな, 玉ねぎ,しめじ,ねぎ	615 kcal 23.7 g 22.0 g 2.2 g	707 kcal 26.9 g 24.9 g 2.6 g

◆マークは新メニュー。◎マークはク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380円、中学校420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

