



月	火	水	木	金	
<p>1</p> <p>◆なめたけあえ</p> <p>オレンジ</p> <p>ごはん</p> <p>カラフルそばうどん</p>	<p>2</p> <p>マーメイドチキン</p> <p>イタリアンドレッシング</p> <p>イタリアンサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>コンソメスープ</p>	<p>3</p> <p>キムチからあげ</p> <p>くきわかめのあえもの</p> <p>カミカミ</p> <p>【むし歯予防献立】</p> <p>のむヨーグルト</p> <p>ごはん</p> <p>さわにわん</p>	<p>4</p> <p>コロコリ ナタデココ</p> <p>みかん</p> <p>バンサンスー</p> <p>ごはん</p> <p>ぶたにくとやさいのソースいため</p>	<p>5</p> <p>トマトサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>コーンごはん</p> <p>キーマカレー</p>	
<p>8</p> <p>こまつなのおかかあえ</p> <p>バナナ</p> <p>ごはん</p> <p>ぶたどん</p>	<p>9</p> <p>カツオフライ</p> <p>【たまごの日】</p> <p>もやしのおもの</p> <p>◆かきたまうどん</p> <p>ごはん</p>	<p>10</p> <p>こんにやくゼリー</p> <p>うめ</p> <p>キャベツのゆずかあえ</p> <p>ごはん</p> <p>しるなし</p> <p>タイピーエン</p>	<p>11</p> <p>とりにくの</p> <p>ワインやき</p> <p>【入梅：梅雨入り献立】</p> <p>きゅうりのレモンピクルス</p> <p>みずたまごはん</p> <p>はるさめスープ</p>	<p>12</p> <p>いもけんぴ</p> <p>ごはん</p> <p>ポークチャップ</p>	
<p>15</p> <p>うめぼし</p> <p>みそドレッシングサラダ</p> <p>むぎごはん</p> <p>しんじやがと</p> <p>とりにくのにも</p>	<p>16</p> <p>こまつなのちゅうかあえ</p> <p>パウムクーヘン</p> <p>チンジャオロースー</p> <p>ごはん</p>	<p>17</p> <p>ハワイアンサラダ</p> <p>バターロール</p> <p>ミートソース</p> <p>スパゲッティ</p>	<p>18</p> <p>さばのさいきょうやき</p> <p>みょうがのあまずあえ</p> <p>ごはん</p> <p>なつとんじる</p>	<p>19</p> <p>めじかとほしだいこんのあえもの</p> <p>【高知家のカレー】</p> <p>ミレービスケット</p> <p>ごはん</p> <p>こうちのベジ</p> <p>たべる！カレー</p>	
<p>22</p> <p>ニラともやしのりサラダ</p> <p>わかめごはん</p> <p>とりにくの</p>	<p>23</p> <p>ぶたにくのカレーソース</p> <p>【宗田節の日】</p> <p>いんげんとにんじんのツナマヨサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>ひじきのにも</p>	<p>24</p> <p>わふうからあげ</p> <p>【宗田節の日】</p> <p>からじょうゆあえ</p> <p>ごはん</p> <p>そうだだしのすましじる</p>	<p>25</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>ミニレモンゼリー</p> <p>ごはん</p> <p>にくみそどん</p>	<p>26</p> <p>フルーツポンチ</p> <p>ごはん</p> <p>スタミナサラダ</p> <p>コッペパン</p> <p>ポークビーンズ</p>	
<p>29</p> <p>じゃことしんしょうがのつくだに</p> <p>かりかりきゅうり</p> <p>ごはん</p> <p>しんごぼうのいりどり</p>	<p>30</p> <p>◆ちのわサラダ</p> <p>ラムネゼリー</p> <p>【夏越献立】</p> <p>◆なごし</p> <p>ドライカレー</p>	<p>6月の給食もくひょう</p> <p>～よくかんでたべよう～</p> <p>このマークの献立には、地元の宗田節を使っています。</p> <p>12月に実施した給食アンケートの結果はHPに掲載しています。</p>			<p>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♪</p>

6月よていこんだてひょう

令和8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	カラフルそぼろ丼	○	◆なめたけ和え オレンジ	ぶた肉,牛乳	米,油,砂糖	干しいたけ,玉ねぎ,たけのこ,にんじん,コーン,赤パプリカ,ピーマン,こまつな,もやし,えのき,オレンジ	604 kcal 26.7 g 20.7 g 2.0 g	698 kcal 30.3 g 23.3 g 2.4 g
2火	ごはん	○	マーマレードチキン イタリアンサラダ コンソメスープ	牛乳,とり肉,ハム,ひよこ豆	米,じゃがいも,マーマレードジャム	にんじん,キャベツ,きゅうり,赤パプリカ,コーン,もやし,しめじ,こまつな	653 kcal 28.8 g 25.1 g 2.4 g	749 kcal 33.1 g 27.6 g 2.8 g
3水	ごはん	◎	キムチからあげ 茎わかめのあえもの 沢煮椀	とり肉, 茎わかめ, ぶた肉	米,かたくりこ,油,砂糖	大根,きゅうり,もやし,ごぼう,にんじん,えのき,ねぎ	660 kcal 26.6 g 18.9 g 2.4 g	772 kcal 31.2 g 22.1 g 2.9 g
4木	ごはん	○	豚肉と野菜のソース炒め バンサンスー コリコリ ナタデココ みかん	牛乳,ぶた肉,ハム	米,ごま油,砂糖,はるさめ,コリコリ ナタデココ	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,もやし	591 kcal 24.9 g 18.2 g 1.5 g	682 kcal 28.4 g 20.3 g 1.8 g
5金	コーンごはん	○	キーマカレー トマトサラダ	牛乳,ぶた肉	米,じゃがいも,油,砂糖,ごま油	コーン,玉ねぎ,にんじん,グリーンピース, トマト,きゅうり,大葉	617 kcal 25.6 g 21.7 g 2.2 g	714 kcal 29.5 g 24.5 g 2.7 g
8月	豚丼	○	小松菜のおかかあえ バナナ	ぶた肉,牛乳,宗田節	米,こんにやく,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
9火	◆かき玉うどん	○	カツオフライ もやしの酢の物	とり肉,油揚げ,かまぼこ,宗田節, 昆布,たまご,牛乳,カツオ フライ	うどん,砂糖, かたくりこ,油	にんじん,玉ねぎ,こまつな,もやし,きゅうり	597 kcal 30.7 g 25.1 g 3.3 g	670 kcal 33.4 g 28.4 g 3.8 g
10水	ごはん	○	汁なしタイピーエン キャベツのゆず香あえ こんにやくゼリー(梅)	牛乳,ぶた肉,イカ	米,はるさめ,油,ごま油,砂糖, こんにやくゼリー	白菜,玉ねぎ,にんじん,たけのこ,干しいたけ, きくらげ,キャベツ,きゅうり,ゆの酢	605 kcal 23.4 g 16.1 g 1.5 g	702 kcal 27.0 g 17.9 g 1.6 g
11木	水玉ごはん	○	鶏肉のワイン焼き きゅうりのレモンピクルス 春雨スープ	牛乳,とり肉,ベーコン	米,砂糖,はるさめ	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	622 kcal 28.2 g 22.8 g 3.8 g	719 kcal 32.4 g 26.0 g 4.5 g
12金	ごはん	○	ポークチャップ ポパイサラダ 芋けんぴ	牛乳,ぶた肉,ハム	米,油,芋けんぴ	マッシュルーム,玉ねぎ,にんじん, ピーマン,キャベツ,ほうれん草	622 kcal 24.8 g 21.5 g 1.8 g	720 kcal 28.3 g 24.2 g 2.2 g
15月	麦ごはん	○	新じゃがと鶏肉の煮物 みそドレッシングサラダ 梅干し	牛乳,とり肉,宗田節,みそ	米,麦,じゃがいも,こんにやく,油, 砂糖,ごま油	たけのこ,にんじん,いんげん,干しいたけ, キャベツ,きゅうり,うめぼし	569 kcal 22.5 g 16.1 g 2.1 g	656 kcal 25.8 g 17.8 g 2.4 g
16火	ごはん	○	チンジャオロースー 小松菜の中華あえ パウムクーヘン	牛乳,ぶた肉,ツナ	米,油,砂糖,かたくりこ,ごま油, パウムクーヘン	ピーマン,赤パプリカ,黄パプリカ,にんじん, たけのこ,玉ねぎ,こまつな,もやし	629 kcal 26.0 g 19.0 g 1.5 g	730 kcal 29.5 g 21.3 g 1.9 g
17水	ロールパン	○	ミートソーススパゲッティ ハワイアンサラダ	牛乳,豚肉,牛肉	ロールパン,スパゲッティ,油,砂糖	にんじん,玉ねぎ,グリーンピース,マッシュルーム, パイナップル,きゅうり,キャベツ	635 kcal 26.6 g 24.3 g 3.2 g	698 kcal 29.4 g 26.5 g 3.8 g
18木	ごはん	○	さばの西京焼き 夏の豚汁 みょうがの甘酢和え	牛乳,さば,みそ,ぶた肉,煮干し, みそ,わかめ	米,砂糖	なす,トマト,オクラ,かぼちゃ,キャベツ, みょうが,にんじん,きゅうり,ゆの酢	649 kcal 32.6 g 22.2 g 3.2 g	728 kcal 35.2 g 23.0 g 3.8 g
19金	高知のベジだべる! カレー	○	めじかと干し大根のあえもの ミレービスケット	ぶた肉,牛乳,姫かつお角煮	米,油,砂糖,ミレービスケット	なす,オクラ,かぼちゃ,ピーマン,トマト, 玉ねぎ,コーン,切干しだいこん,にんじん, きゅうり	651 kcal 22.8 g 22.5 g 2.7 g	748 kcal 25.6 g 25.1 g 3.2 g
22月	わかめごはん	○	とり肉の生姜炒め ニラともやしののりサラダ	わかめごはん,牛乳,とり肉, り	米,油,砂糖,かたくりこ,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,赤パプリカ,もやし,きゅうり, ニラ	563 kcal 24.8 g 15.8 g 2.2 g	650 kcal 28.2 g 17.2 g 2.5 g
23火	ごはん	○	豚肉のカレーソーテー ひじきの煮物 いんげんのと人参の ツナマヨサラダ	牛乳,ぶた肉,ひじき,油揚げ, 大豆,宗田節,ツナ	米,油,砂糖,こんにやく,ノンエッグ マヨネーズ	玉ねぎ,たけのこ,にんじん,えだまめ, いんげん	659 kcal 29.3 g 24.2 g 2.1 g	763 kcal 34.0 g 27.7 g 2.7 g
24水	ごはん	○	和風からあげ 宗田だしのすまし汁 からししょうゆ和え	牛乳,とり肉,宗田節,ハム	米,かたくりこ,油,砂糖,ふ,ごま油	ゆの酢,しめじ,こまつな,たけのこ,大根, キャベツ,きゅうり,もやし	687 kcal 29.9 g 26.1 g 2.7 g	796 kcal 34.6 g 29.9 g 3.6 g
25木	肉みそ丼	○	マカロニサラダ ミニレモンゼリー	とり肉,みそ,牛乳,ハム	米,油,砂糖,ごま油,かたくりこ, マカロニ,ノンエッグマヨネーズ,ミニ レモンゼリー	玉ねぎ,もやし,にんじん,こまつな,きゅうり	643 kcal 27.2 g 20.4 g 2.1 g	741 kcal 31.3 g 23.0 g 2.5 g
26金	コッペパン	○	ポークビーンズ スタミナサラダ フルーツポンチ	牛乳,ぶた肉,大豆,チキンハム	コッペパン,じゃがいも,油,砂糖, かたくりこ,ごま油,白玉	玉ねぎ,にんじん,キャベツ,きゅうり, パイナップル,みかん	600 kcal 27.0 g 20.2 g 2.8 g	694 kcal 31.0 g 22.6 g 3.3 g
29月	ごはん	○	新ごぼうのいり鶏 かりかりきゅうり じゃこと新しょうがの佃煮	牛乳,とり肉,宗田節,じゃこ	米,こんにやく,油,砂糖,ごま油,ごま	にんじん,れんこん,ごぼう,きゅうり,新 しょうが	568 kcal 27.4 g 16.6 g 2.0 g	657 kcal 31.3 g 18.4 g 2.3 g
30火	◆夏越ドライカレー	○	◆茅の輪サラダ ラムネゼリー	ぶた肉,牛乳,ちくわ	米,油,砂糖,ラムネゼリー	玉ねぎ,にんじん,コーン,なす,トマト, オクラ,キャベツ,もやし,きゅうり	633 kcal 24.5 g 20.5 g 2.1 g	725 kcal 28.0 g 23.0 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。

