

6月よていこんだてひょう

土佐清水市立学校給食センター《スマイル》

日	牛乳	献立	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	
						脂質	
						食塩相当量	
		小3,4年	中学校				
1	○	ごはん 豚肉のアップルソース 和風サラダ 玉ねぎのみそ汁	牛乳,豚肉,カットわかめ,かつお節, みそ	米,三温糖,ごま,なたね油	キャベツ,にんじん,きゅうり,だい こん,えのきたけ,タマネギ,こねぎ	653 kcal 27.3 g 23.4 g 2.6 g	814 kcal 33.5 g 28.4 g 3.3 g
4	○	麦ごはん 麻婆豆腐 ナムル 小夏	牛乳,豚ひき肉,みそ,木綿豆腐	米,押麦,なたね油,三温糖,ごま油,か たくり粉,ごま	にんじん,たけのこ,こねぎ,もやし, きゅうり,小夏	642 kcal 27.0 g 21.1 g 2.0 g	788 kcal 32.8 g 25.2 g 2.5 g
5	○	ごはん やきとり風 三色ピクルス コンソメスープ	牛乳,鶏若鶏肉もも,ベーコン	米,かたくり粉,なたね油,三温糖,ご ま	こねぎ,きゅうり,にんじん,だいこ ん,キャベツ,タマネギ,パセリ	679 kcal 23.8 g 24.1 g 2.2 g	841 kcal 28.5 g 29.1 g 3.0 g
6	○	コッペパン ポテトのミートソース煮 ツナサラダ 甘夏ゼリー	牛乳,豚ひき肉,ツナ	コッペパン,じゃがいも,なたね油, 三温糖,上白糖	タマネギ,にんじん,グリーンピース, キャベツ,きゅうり,甘夏	612 kcal 24.8 g 21.3 g 2.5 g	758 kcal 30.4 g 25.5 g 3.1 g
7	○	ぶた弁 きゅうりとわかめの酢の物 びわ	豚肉,牛乳,カットわかめ,しらす干 し	米,押麦,なたね油,こんにゃく,三温 糖,ごま	タマネギ,にんじん,こねぎ,きゅうり, びわ	657 kcal 24.0 g 17.3 g 1.9 g	811 kcal 29.1 g 20.4 g 2.6 g
8	○	麦ごはん 魚の竜田揚げ かみかみきゅうりもみ のっぺい汁	牛乳,ぶり,さきいか,とり肉,かつお 節	米,押麦,かたくり粉,なたね油,三温 糖,ごま,こんにゃく	切干しだいこん,きゅうり,にんじ ん,だいこん,乾しいたけ,ごぼう,こ ねぎ	665 kcal 31.8 g 18.2 g 2.4 g	824 kcal 39.8 g 21.5 g 3.1 g
11	○	キムチチャーハン ほうれん草のおかかあえ 大豆の磯煮	豚肉,牛乳,かつお節,だいず,とり肉	米,なたね油,ごま,三温糖,板こんに ゃく	にんじん,青ピーマン,はくさいキ ムチ,ほうれん草,だいずもやし	647 kcal 23.7 g 25.1 g 1.8 g	797 kcal 28.7 g 30.4 g 2.3 g
12	○	ごはん 魚のカレー焼き ごまサラダ とろみスープ	牛乳,あじ,鶏ひき肉	米,薄力粉,ごま,ごま油,なたね油,か たくり粉	キャベツ,きゅうり,トマト,だいず もやし,にんじん,乾しいたけ,こね ぎ	627 kcal 30.9 g 19.2 g 2.0 g	759 kcal 36.2 g 22.5 g 2.4 g
13	○	みそラーメン からあげ キャベツとコーンのサラダ	豚肉,米みそ,牛乳,鶏肉	中華めん,なたね油,じゃがいもで ん粉,三温糖	だいずもやし,にんじん,にら,キャ ベツ,きゅうり,スイートコーン	631 kcal 28.8 g 22.7 g 3.6 g	782 kcal 35.1 g 27.0 g 4.6 g
14	○	麦ごはん 豚肉のケチャップ炒め 干し大根とひじきのサラダ オレンジ	牛乳,豚肉	米,押麦,なたね油,ごま,三温糖,ごま 油	タマネギ,にんじん,ぶなしめじ,切干 しだいこん,きゅうり,オレンジ	646 kcal 25.5 g 19.6 g 1.7 g	796 kcal 31.3 g 23.5 g 2.0 g
15	○	ごはん 鶏肉のピカタ ほうれん草のごまあえ じゃがいものみそ汁	牛乳,卵,チーズ,かつお節,みそ	米,薄力粉,ごま,三温糖,じゃがいも	ほうれん草,もやし,にんじん,タマネ ギ,えのきたけ,こねぎ	689 kcal 41.7 g 18.3 g 2.5 g	856 kcal 52.6 g 21.5 g 3.1 g
18	○	ごはん 豚肉のかりん揚げ ツナと野菜の酢の物 すまし汁	牛乳,豚肉,ツナ,木綿豆腐,わかめ,か つお節	米,かたくり粉,なたね油,三温糖,ご ま	キャベツ,きゅうり,にんじん,えの きたけ,こねぎ	666 kcal 24.6 g 22.8 g 2.5 g	825 kcal 29.9 g 27.1 g 3.3 g
19	○	宗田ぶっしーカレー ゆずドレッシングあえ キウイ	牛乳,豚肉,かつお節	米,押麦,なたね油,じゃがいも,三温 糖	タマネギ,にんじん,グリーンピース,ト マト,きゅうり,キャベツ,ゆず,キウ イフルーツ	682 kcal 21.4 g 21.4 g 2.4 g	842 kcal 25.7 g 25.9 g 3.3 g
20	○	コッペパン スパゲティナポリタン フレンチサラダ	牛乳,豚ひき肉	コッペパン,スパゲッティ,なたね油,三 温糖	タマネギ,にんじん,青ピーマン,マッ シュルーム,レタス,キャベツ,きゅう り	595 kcal 23.7 g 21.0 g 2.5 g	736 kcal 29.0 g 25.0 g 3.2 g
21	○	ごはん 魚のソース煮 もやしのごまあえ とりの和風汁	牛乳,ぶり,鶏肉,煮干し	米,三温糖,上白糖,ごま,こんにゃく	もやし,きゅうり,にんじん,ぶなし めじ,こねぎ	666 kcal 30.8 g 21.4 g 2.6 g	830 kcal 37.8 g 25.9 g 3.3 g
22	○	ごはん 鶏のごま照り焼き 磯かあえ 干し大根の卵とじ	牛乳,鶏肉,のり,かつお節,卵	米,ごま,三温糖,なたね油	キャベツ,ほうれん草,にんじん,切 干しだいこん,こねぎ	677 kcal 28.8 g 22.5 g 1.9 g	838 kcal 35.2 g 26.8 g 2.5 g
25	○	麦ごはん 揚げじゃがいものそぼろ煮 かりかりきゅうり りんご	牛乳,豚ひき肉	米,押麦,じゃがいも,なたね油,三温 糖,かたくり粉,ごま油	にんじん,タマネギ,たけのこ,乾しい たけ,グリーンピース,きゅうり,りん ご	665 kcal 21.1 g 21.1 g 1.4 g	823 kcal 25.5 g 25.3 g 1.7 g
26	○	ごはん 鶏肉のワイン焼き カントリーサラダ フルーツポンチ	牛乳,鶏肉	米,三温糖,なたね油,白玉	きゅうり,キャベツ,だいこん,にん じん,レモン,パインアップル,みかん,モ モ	677 kcal 23.1 g 19.2 g 1.0 g	843 kcal 28.2 g 22.9 g 1.3 g
27	○	トマトのジャージャーめん 中華サラダ	豚ひき肉,みそ,牛乳,ハム	中華めん,なたね油,三温糖,ごま油	トマト,タマネギ,にんじん,スイートコー ン,きゅうり,キャベツ,レタス,ゆず	642 kcal 28.7 g 22.0 g 2.4 g	795 kcal 35.6 g 26.5 g 3.1 g
28	○	ごはん きびなごの柚子フライ 野菜のアーモンドあえ 豚汁	牛乳,きびなご,豚肉,木綿豆腐,かつ お節,みそ	米,かたくり粉,なたね油,三温糖, アーモンド,さといも,こんにゃく	ゆず,ほうれん草,もやし,にんじん, ごぼう,だいこん,こねぎ	635 kcal 28.9 g 18.2 g 2.3 g	781 kcal 35.4 g 21.0 g 2.8 g
29	○	麦ごはん 回鍋肉 ばんさんすう オレンジ	牛乳,豚肉,みそ,ハム	米,押麦,なたね油,緑豆はるさめ,三 温糖,ごま油	キャベツ,タマネギ,青ピーマン,たけ のこ,きゅうり,もやし,オレンジ	636 kcal 24.8 g 19.3 g 1.9 g	780 kcal 29.9 g 22.8 g 2.4 g



月

火

水

木

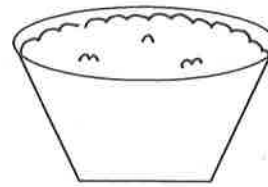
金

いよいよ給食がスタート!

みんなで協力して準備や後片付けをし、
食事マナーを守りながら食べて、楽しい
給食の時間にしていきましょう。
盛り付け方やお皿の位置は、この表を
参考にしてください。



ごはんの量の目安



- 中学生
- 5・6年生
- 3・4年生
- 1・2年生(おちゃわん半分くらい)

もりつけるときの目安です。食べる
前に、自分が時間内に食べらる量に
調整しましょう!

1

和風サラダ ぶた肉のアップルソース

ごはん わかめのみそ汁

4

こなつ ナムル

麦ごはん マーボー豆腐

5

三色ピクルス やきとり風

ごはん コンソメスープ

6

甘夏ゼリー

ポテのミートソース煮

コッパン ツナサラダ

7

きゅうりとわかめの酢の物

びわ

ぶた丼

8

かみかみこんだて

かみかみきゅうりもみ 魚の竜田あげ

麦ごはん のっぺい汁

11

キムチチャーハン

ほうれん草のおかかあえ

大豆の磯煮

12

ごまサラダ 魚のカレー焼き

ごはん とろみスープ

13

からあげ

キャベツとコーンのサラダ

みそラーメン

14

オレンジ

干し大根とひじきのサラダ

麦ごはん ぶた肉のケチャップ炒め

15

ほうれん草のごまあえ

とり肉のピカタ

ごはん じゃがいものみそ汁

18

ツナと野菜の酢の物

ぶた肉のかりん揚げ

ごはん すまし汁

19

キウイ ゆずドレッシングあえ

宗田ぶっしーカレー

20

スパゲッティナポリタン

コッパン フレンチサラダ

21

もやしのごま酢あえ

魚のソース煮

ごはん とりの和風汁

22

干し大根のたまごじ

とりのごま照り焼き 磯かあえ

麦ごはん

25

りんご かりかりきゅうり

麦ごはん 揚げじゃがいものそぼろ煮

26

フルーツポンチ

カントリーサラダ

ごはん とり肉のワイン焼き

27

中華サラダ

トマトのジャージャーめん

28

きびなごの柚子フライ

野菜のアーモンドあえ

ごはん とん汁

29

オレンジ

ばんさんすう

麦ごはん ホイコーロー