



6月 学校給食献立表



令和3年度

日 (曜)	献立名			材 料 名					
				体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる	
	主 食	牛乳	お か ず	1群	2群	3群	4群	5群	6群
魚・肉・卵・豆・豆製品				牛乳・乳製品・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂	
1 (火)	ご飯	○	ちくわのかき揚げ ごまあえ えのきのすまし汁	ちくわ 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	玉ねぎ キャベツ もやし えのきたけ	米 さつまいも 小麦粉	米油 ごま
2 (水)	親子丼 (ご飯)	○	いたどりの炒め煮 大根とわかめの酢の物	卵 鶏肉 てんぷら ツナ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ いたどり こんにゃく 大根 きゅうり ゆの酢	米 砂糖	米油
3 (木)	ご飯	○	麻婆豆腐 拌三絲	豚肉 豆腐 みそ ハム	牛乳	にんじん	しょうが にんにく たけのこ 白ねぎ 干しいたけ もやし きゅうり	米 でんぶん 春雨 砂糖	米油 ごま油
4 (金)	ご飯	○	かつおの香味揚げ キャベツの柚子あえ みそ汁	かつお すまき 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが キャベツ きゅうり ゆの酢 しめじ	米 でんぶん 砂糖	米油
7 (月)	ご飯	○	スタミナ炒め 揚げじゃがいものころばし きのこ汁	豚肉 みそ 鶏肉	牛乳	にんじん にら ねぎ	しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ たけのこ えのきたけ しめじ	米 砂糖 じゃがいも でんぶん	米油
8 (火)	もちふわパン	○	チキンときのこのトマト煮 こんにゃくサラダ ヨーグルト	鶏肉 大豆	牛乳 ヨーグルト	トマト ビーマン にんじん	にんにく 玉ねぎ しめじ マッシュルーム きゅうり スイートコーン こんにゃく	米粉パン じゃがいも 砂糖 小麦粉	オリーブ油 ごま油
9 (水)	ご飯	○	いかのかりん揚げ 大根ときゅうりの柚子あえ 豚汁	いか 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	しょうが 大根 きゅうり ゆの酢 玉ねぎ	米 砂糖 でんぶん	米油 ごま
10 (木)	ピリ辛そぼろ丼 (麦ご飯)	○	中華スープ フルーツポンチ	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	にら にんじん 小松菜	しょうが にんにく たけのこ 干し大根 みかん もも パイナップル	米 大麦 春雨 白玉もち サイダー	米油 ごま油
11 (金)	麦ご飯	○	豚肉のしょうが焼き 豆サラダ にらたま汁	豚肉 ミックスビーンズ 卵 豆腐	牛乳	にんじん にら	しょうが キャベツ 大根 玉ねぎ	米 大麦 砂糖 でんぶん	卵なしマヨネーズ
14 (月)	ご飯	○	揚げ鶏と野菜の中華炒め ごまあえ	鶏肉 みそ ちくわ	牛乳	ピーマン パプリカ にんじん	玉ねぎ キャベツ もやし きゅうり	米 でんぶん じゃがいも 砂糖	米油 ごま油
15 (火)	高知家の夏野菜カレーライス (麦ご飯)	○	パプリカのサラダ 福神漬 メロン	豚肉	牛乳	かぼちゃ トマト パプリカ	にんにく 玉ねぎ なす 枝豆 キャベツ きゅうり 福神漬 メロン	米 大麦 砂糖	米油 カレールー ごま油
16 (水)	みそラーメン	○	高知のにらまん 三色あえ	豚肉 みそ 高知のにらまん	牛乳	ねぎ ほうれん草 にんじん	しょうが にんにく キャベツ スイートコーン もやし	中華麺 砂糖	米油 ごま油
17 (木)	ご飯	○	ぶりのごしょう揚げ 彩りサラダ いそりのすまし汁	ぶり 厚揚げ	牛乳 のり	かぼちゃ にんじん	きゅうり 枝豆 スイートコーン 玉ねぎ 干しいたけ	米 でんぶん	米油 ごま 卵なしマヨネーズ
18 (金)	ご飯	○	豆腐と卵のチャンプルー ゆかりあえ じゃこと大豆の佃煮	豚肉 卵 豆腐 大豆	牛乳 かちり	にんじん にら 小松菜	にんにく 玉ねぎ キャベツ	米 砂糖 でんぶん	米油 ごま油 ごま
21 (月)	ご飯	○	鶏のから揚げ 野菜サラダ 五目スープ	鶏肉 ハム	牛乳	にんじん	しょうが にんにく キャベツ きゅうり スイートコーン 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ	米 でんぶん 砂糖	ごま油 米油
22 (火)	もちふわパン	○	なすとトマトのミートペンネ ツナサラダ パイナップル	豚肉 ツナ	牛乳	トマト ビーマン にんじん	にんにく 玉ねぎ なす マッシュルーム キャベツ パイナップル	米粉パン マカロニ 砂糖	オリーブ油 米油
23 (水)	ちくわとごぼうの甘辛丼 (ご飯)	○	もやしのごま酢あえ 具だくさんスープ	ちくわ 鶏肉 豆腐	牛乳 かつり わかめ	小松菜 にんじん	ごぼう もやし たけのこ えのきたけ	米 でんぶん 砂糖	米油 ごま
24 (木)	ご飯	○	筑前煮 さっぱり梅サラダ 米ムース	鶏肉 ちくわ	牛乳 海そう	にんじん さやいんげん	ごぼう たけのこ こんにゃく 大根 きゅうり ねりうめ	米 じゃがいも 砂糖 米ムース	米油
25 (金)	ご飯	○	厚焼き卵 大豆とごぼうのサラダ 鳴子みそ汁	卵 ハム 大豆 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	玉ねぎ ごぼう きゅうり スイートコーン	米 砂糖 じゃがいも	ごま 卵なしマヨネーズ
28 (月)	ご飯	○	厚揚げとなすの肉みそ炒め 寒天サラダ	豚肉 厚揚げ みそ ハム	牛乳 寒天	ねぎ にんじん	しょうが にんにく なす 玉ねぎ こんにゃく 大根	米 砂糖 でんぶん	米油 ごま油
29 (火)	ご飯	○	しいらの柚子だれ 五目きんぴら 野菜スープ	しいら 豚肉	牛乳	にんじん ピーマン にら	ゆの酢 ごぼう こんにゃく 玉ねぎ たけのこ えのきたけ	米 でんぶん 砂糖	米油 ごま油
30 (水)	焼きそば	○	干し大根のナムル 大学芋	豚肉 てんぷら かつお節 ハム	牛乳	にんじん にら	キャベツ 玉ねぎ 干し大根 きゅうり	中華麺 砂糖 さつまいも 水あめ	米油 ごま油

*食材の都合により、献立内容が変更になる場合があります。

6月は食育月間です

全国で毎年6月を食育月間に、毎月19日を食育の日と決めて食育の推進を行っています。

食べることは生涯にわたって続く基本的な営みです。食育は、食に関する正しい知識と、望ましい食習慣を身に付け、生涯にわたって健やかに生きていくことができるよう、その基礎を作るためのものです。この機会に自分の食生活を振り返ってみましょう。

今月の「高知の食べものいっぱい入っちゃう日」

6月15日(火) 高知の食材(予定)

米・牛乳・なす・トマト・パプリカ・きゅうり
福神漬・メロン

☆高知の地場産物をたっぷり使った高知家の夏野菜カレーライスが登場します。

高知市学校給食キャラクター キューちゃんです。
今年が誕生20周年! みんな見てね。

学校給食のホームページ

<https://www.city.kochi.kochi.jp/soshiki/75/kyuushokushokuiku.html>

高知市の学校給食についてわかりやすく紹介しています。
ぜひご覧ください。

自分の食生活を

振り返ってみましょう。

- ・毎日朝食を食べていますか。
- ・栄養バランスを意識して食事をとっていますか。
- ・よく噛んで食べていますか。
- ・食べ物の生産・加工・流通などの過程に関心を持っていますか。
- ・食品ロスについて考えることがありますか。
- ・郷土料理や食文化に関心を持っていますか。
- ・感謝して食べていますか。

献立表の食物アレルギー表示について

- ① 特定原材料のうち、「卵・乳・えび・かに」に限り、料理別に食物アレルギーを表示します。給食では、そば・落花生の使用はありません。 卵 乳 えび かに
- ② 料理名の横に、①の特定原材料を表示し、その料理に材料として使用されていることを表します。
- ③ 献立の材料名欄にない調味料やコンタミネーション(意図しない混入)等について、食物アレルギー表示の対応はしていません。
- ④ 食物アレルギー対応が必要な方は、別途配付の「食物アレルギー対応詳細献立表」「食品配合表」等で内容を必ずご確認ください。

今月の平均栄養摂取量 (中学生)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミン				食塩 相当量 (g)	食物繊維 (g)
							A (μgRAE)	B 1 (mg)	B 2 (mg)	C (mg)		
804	32.6	23.4	350	114	3.7	3.7	237	0.91	0.59	32	3.1	5.1

各学校、学年の実施予定については、学校からのお便り等でご確認ください。