



6月 学校給食献立表



令和6年度

日曜日	献立名	材 料 名							
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
	主食	牛乳	おかず	魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂
3月	ご飯	○	肉豆腐 夏野菜の揚げびたし	豚肉 豆腐 かつお節	牛乳	にんじん ねぎ パプリカ	玉ねぎ こんにゃく なす	米 砂糖	米油
4火	鶏南蛮うどん	○	じゃがいものから揚げ 野菜のマヨネーズあえ 小魚ナッツ	鶏肉 油揚げ ツナ	牛乳 小魚ナッツ	にんじん	白ねぎ もやし キャベツ	うどん じゃがいも てんぷん	米油 卵なしマヨネーズ
5水	ご飯	○	豚肉のしょうが焼き かぼちゃのそぼろあん 春雨の酢の物	豚肉 鶏肉	牛乳	かぼちゃ にんじん	玉ねぎ しょうが 枝豆 もやし きゅうり	米 砂糖 てんぷん 春雨	
6木	麦ご飯	○	筑前煮 もやしのゆかりあえ じゃこと大豆の佃煮	鶏肉 ちくわ 大豆	牛乳 かりり	にんじん さやいんげん	たけのこ げぼう こんにゃく もやし きゅうり	米 大麦 じゃがいも 砂糖	米油 ごま
7金	鶏とげぼうの甘辛井 (ご飯)	○	えのきのすまし汁 手作りあじさいゼリー	鶏肉 豆腐	牛乳	小松菜 にんじん	げぼう えのきたけ	米 てんぷん 砂糖 クールゼリー カクテルゼリー	米油 ごま
10月	ご飯	○	スタミナ炒め ツナとわかめのサラダ こめムース <small>卵(乳)</small>	豚肉 みそ ツナ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ 大根 きゅうり	米 砂糖 米ムース	米油
11火	ご飯	○	高知のにらまん ピーマンのおひたし 柚子香る酸辣湯(サウラタン) <small>卵</small>	高知のにらまん かつお節 鶏肉 卵	牛乳	ピーマン にら	もやし えのきたけ ゆの酢	米 てんぷん	米油 ラー油
12水	高知家の 夏野菜カレーライス (麦ご飯)	○	カラフルピクルス	豚肉	牛乳	かぼちゃ トマト パプリカ	しょうが 玉ねぎ なす 大根 きゅうり	米 大麦 砂糖	米油 カレールウ
13木	麦ご飯	○	かつおのごまみそがらめ キャベツの柚子あえ いそりのおすまし	かつお みそ 豆腐	牛乳 のり		しょうが キャベツ きゅうり ゆの酢 えのきたけ	米 大麦 じゃがいも てんぷん 砂糖	米油 ごま
14金	もちふわパン <small>乳</small>	○	なすとトマトのミートペンネ 彩りひじきサラダ	豚肉 鶏肉	牛乳 ひじき	トマト にんじん	にんにく 玉ねぎ なす マッシュルーム きゅうり スイートコーン	米粉パン マカロニ 砂糖	オリーブ油 米油
17月	ご飯	○	炒めビーフン 野菜のからしあえ	豚肉	牛乳	にんじん チンゲン菜	にんにく しょうが キャベツ 玉ねぎ もやし きゅうり	米 ビーフン 砂糖	米油 ごま油
18火	ご飯	○	ちくわの天ぷら きんぴらげぼう もやしとわかめの酢の物	ちくわ 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	げぼう こんにゃく もやし きゅうり ゆの酢	米 小麦粉 てんぷん 砂糖	米油 ごま ごま油
19水	コーンライス	○	タンドリーチキン コーンスローサラダ ビーフンと野菜のスープ	鶏肉 豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん チンゲン菜	スイートコーン キャベツ たけのこ しめじ	米 ビーフン	米油 卵なしマヨネーズ
20木	ご飯	○	さけフライ キャロットラベ きのこのガーリックスープ	さけ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ にんにく えのきたけ マッシュルーム	米 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃがいも	米油 オリーブ油
21金	ご飯	○	ゴーヤチャンプルー もずく汁 <small>卵</small>	豚肉 卵 豆腐 鶏肉	牛乳 もずく	にんじん ねぎ	にんにく 玉ねぎ ゴーヤ えのきたけ	米 砂糖 てんぷん	米油 ごま油
24月	ご飯	○	厚揚げとなすの鳴子みそ炒め いたどりの中華あえ	豚肉 厚揚げ みそ ハム	牛乳	ねぎ にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ なす きゅうり いたどり	米 砂糖 てんぷん	米油 ごま ごま油
25火	中華飯 (麦ご飯) <small>卵</small>	○	大根のかりかり梅漬け マラーカオ <small>乳</small>	豚肉 うずら卵	牛乳 かりり	チンゲン菜 にんじん	しょうが 玉ねぎ 白菜 たけのこ 大根 きゅうり かりかり梅	米 大麦 てんぷん 砂糖 黒砂糖 ホットケーキミックス	米油
26水	ご飯	○	きびなごの南蛮漬け 大豆の五目煮 しょうがの香りあえ	鶏肉 大豆 厚揚げ	牛乳 きびなご 昆布	にんじん	玉ねぎ げぼう たけのこ こんにゃく キャベツ きゅうり しょうが	米 てんぷん 砂糖	米油
27木	ご飯	○	卵焼き 小松菜の塩昆布あえ さつま汁 <small>卵</small>	卵 ツナ かつお節 鶏肉 みそ	牛乳 塩昆布	小松菜 にんじん ねぎ	キャベツ えのきたけ もやし 大根 こんにゃく	米 砂糖 さつまいも	
28金	小型コッペパン <small>乳</small>	○	チリコンカン バジルポテト フレンチサラダ	豚肉 大豆	牛乳	にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり スイートコーン	コッペパン 米粉 じゃがいも てんぷん 砂糖	米油

6月は食育月間

食育とは

生きる上での基本であり、知育・徳育・体育の基礎となるものです。

様々な体験を通して「食」に関する知識と健康的な「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育てることを意味します。



高知市の学校給食キャラクター
キョーちゃんです。みんな見てね!

学校給食・食育ホームページ

高知市の学校給食や食育の取組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。

www.city.kochi.kochi.jp/soshiki/75/kyushokushokuiku.html

やってみよう!食育BINGO

給食をお手本に、一日三食バランスよく食べることを意識している。

よくかわこの効果を3つ以上答えることができる。
ヒント:ひみこのはがいて

消費期限と賞味期限の違いを理解して食品を取り扱っている。

毎食必ず「いただきます」「ごちそうさま」と、人や食へ感謝の気持ちを伝えている。

県外の人に「高知のおすすめの食べものは?」と聞かれたら答えることができる。

日本の一年間の食品ロスの量がどのくらい知っている。

「ご飯は左、汁は右、おかずは奥」など、食器を正しく並べることができる。

高知の郷土料理を3つ以上答えることができる。

パーフェクトの人もいるかな?

今月の「高知の食べものいっぱい入っちゃう日」
高知家のカレーの日です! 高知の食材(予定)
6月12日(水) 米、牛乳、しょうが、なす、トマト、大根、きゅうり、パプリカ

食中毒予防の基本

手洗い

手は様々なものに触れるので、気づかない内に食中毒の原因となる細菌やウイルスがついているかもしれません。

調理前・食事の前後など、適切なタイミングで石鹸を使った手洗いをしましょう。

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・くるみ」に限り、料理別に食物アレルギーを表示します。 卵(卵) 乳(乳) くるみ(くるみ)
- 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。

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。

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)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
800	33.1	24.8	339	110	3.9	3.9	237	0.91	0.6	29	2.6	5.8