



# 5月 学校給食献立表



日	曜日	献立名			材 料 名					
		主食	牛乳	おかず	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	
				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	
1	木	ご飯	○	厚揚げのそぼろあん じゃこもやしの甘酢あえ	豚肉 厚揚げ	牛乳 かり	にら にんじん	キャベツしょうが 干しいたけもやし	米 砂糖 てんぷん	米油
2	金	たけのこずし	○	鶏の香味揚げ 新玉ねぎのすまし汁 かしわもち	油揚げ 鶏肉	牛乳	さやいんげん にんじん ねぎ	ゆの酢 たけのこ しょうが 玉ねぎ	米 砂糖 てんぷん かしわもち	米油
7	水	ご飯	○	鶏肉の塩レモン揚げ コールスローサラダ きのこのガーリックスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	にんにくレモン キャベツ スイートコーン えのきたけ	米 てんぷん じゃがいも	米油 卵なしマヨネーズ オリーブ油
8	木	ポークカレーライス (ご飯)	○	小夏ときゅうりのピクルス	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ きゅうり 小夏	米 じゃがいも 砂糖	米油 カレールウ
9	金	麦ご飯	○	さばの梅煮 うの花炒り煮 たけのこのすまし	さば 鶏肉 油揚げ おから	牛乳 のり	にんじん ねぎ	ねりうめ こんにやく たけのこ しめじ	米 大麦 砂糖	米油
12	月	親子丼 (麦ご飯)	○	とうもろこしのサクサク揚げ 沢菜椀	鶏肉 卵 豚肉	牛乳	にんじん ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ スイートコーン 枝豆 ごぼう	米 大麦 砂糖 小麦粉 てんぷん	米油
13	火	麦ご飯	○	厚揚げと豚肉のみそ炒め ツナとわかめの酢の物	豚肉 厚揚げ みそ ツナ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	にんにく キャベツ 大根	米 大麦 砂糖	米油 ごま
14	水	もちふわパン	○	じゃがいものミートソース煮 マカロニサラダ	豚肉 大豆	牛乳	にんじん	玉ねぎ キャベツ	米粉パン じゃがいも 砂糖 マカロニ	米油 卵なしマヨネーズ
15	木	ご飯	○	かつおの柚子だれ しょうがのあえ物 鳴子みそ汁	かつお 油揚げ みそ	牛乳	ねぎ	ゆの酢 もやし きゅうり しょうが しめじ	米 てんぷん 砂糖 さつまいも	米油
16	金	ご飯	○	豚肉のしょうが炒め 新玉ねぎとトマトの中華あえ いちごのタルト	豚肉	牛乳	にんじん にら トマト	しょうが 玉ねぎ キャベツ きゅうり	米 砂糖 いちごのタルト	米油 ごま油
19	月	ご飯	○	肉じゃが なすのたたき	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん さやいんげん	玉ねぎ こんにやく なす 白ねぎ にんにく ゆの酢	米 じゃがいも 砂糖	米油
20	火	鶏と白ねぎの甘辛丼 (麦ご飯)	○	キャベツのゆかりあえ 新じゃがのみそ汁	鶏肉 高野豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	白ねぎ キャベツ きゅうり	米 大麦 てんぷん 砂糖 じゃがいも	米油
21	水	ご飯	○	しいらの香草焼き 海藻サラダ 春雨スープ	しいら 鶏肉	牛乳 海藻	にんじん	にんにく 大根 きゅうり 玉ねぎ	米 パン粉 砂糖 春雨	卵なしマヨネーズ オリーブ油 米油
22	木	ご飯	○	豚キムチ炒め もずくのかきたま汁	豚肉 厚揚げ 卵	牛乳 もずく	にんじん にら	しょうが にんにく キャベツ もやし 白菜キムチ 玉ねぎ	米 砂糖	米油
23	金	コッペパン	○	豚肉と干し大根のソース炒め ツナサラダ ーロチーズ	豚肉 てんぷら ツナ	牛乳 チーズ	にんじん にら	キャベツ 玉ねぎ 干し大根 もやし	コッペパン 砂糖	米油
26	月	山菜ビビンバ (麦ご飯)	○	もやしのナムル おいもスティック	豚肉 みそ	牛乳	小松菜 にんじん	にんにくしょうが 山菜水煮 干し大根 干しいたけ もやし	米 大麦 砂糖 さつまいも	米油 ごま ごま油
27	火	ご飯	○	ひき肉と野菜のチャプチェ きゅうりの梅あえ 小魚ナッツ	豚肉	牛乳 小魚ナッツ	にんじん	にんにく 玉ねぎ キャベツ 大根 きゅうり ねりうめ	米 春雨 砂糖	ごま 米油 ごま油
28	水	コッペパン	○	スパイシーチキン 野菜サラダ 豆乳ポタージュ	鶏肉 ベーコン 豆乳	牛乳	にんじん	しょうが にんにく もやし きゅうり 玉ねぎ スイートコーン	コッペパン 砂糖 米粉	米油
29	木	ご飯	○	ちくわの天ぷら 大豆の五目煮 キャベツの酢の物	ちくわ 鶏肉 大豆 油揚げ	牛乳	にんじん	ごぼう こんにやく キャベツ きゅうり ゆの酢	米 小麦粉 てんぷん 砂糖	米油
30	金	五目ラーメン	○	揚げじゃがいものころばし ささみのごまマヨネーズあえ	豚肉 すまき 鶏肉	牛乳	にんじん	しょうが キャベツ 玉ねぎ もやし きゅうり	中華めん てんぷん じゃがいも 砂糖	米油 ごま 卵なしマヨネーズ

### スポーツと栄養

自分の力を最大限に発揮するためには、練習と同じくらい食事も大切です。バランスのよい食事をするこ  
とで、運動に関わるいろいろな栄養素をバランスよく  
とることができます。

**炭水化物**  
運動のためのエネ  
ルギー源として重  
要です。

**たんぱく質**  
筋肉の材料になり、  
筋力・瞬発力アッ  
プに効果的です。

**ビタミンB群**  
炭水化物をエネ  
ルギーにかえるた  
めに必要です。

しっかり食べて  
存分に力を  
発揮しよう！

**カルシウム**  
ビタミンD  
丈夫な骨づくりに  
大切です。

**鉄**  
激しい運動により  
失われるため補給  
が必要です。

高知市の学校給食キャラクター  
キューちゃんです。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](http://www.city.kochi.kochi.jp/soshiki/75/kyushokushokuiku.html)

### キューちゃんのふるさと高知 味めぐり

キューちゃんが高知県内をかけめぐり、  
県内各地の郷土料理や、  
給食の人気メニューを毎月紹介します！

今月は

- 豚肉のしょうが炒め《いの町》
- ひき肉と野菜のチャプチェ《いの町》
- 山菜ビビンバ《本山町》

スクールランチでも  
紹介させていただきます。

### 高知県の郷土料理『ころばし』

しょうゆと砂糖で甘辛く煮た手をごまの上でころころと  
転がして作ることからこの名が付いたといわれています。

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	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				食塩相当量	食物繊維
(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	A(μgRAE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	(g)	(g)
791	32.2	25.0	335	101	3.4	3.8	209	0.83	0.56	25	2.7	5.8

※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。

今月の「高知の食べものいっぱい入っちゃう日」  
5月15日(木)

高知の食材(予定)  
牛乳、ゆの酢、きゅうり、  
しょうが、さつまいも  
ねぎ、しめじ、鳴子みそ

### 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。【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」「学校給食使用食品情報」等で内容を必ずご確認ください。