



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	春野菜の中華飯 (ご飯)	○	梅ドレッシングサラダ マーラーカオ	豚肉 うずら卵 厚揚げ	牛乳	にんじん	しょうが キャベツ 玉ねぎ たけのこ 大根 きゅうり ねりうめ	米 でんぶん 砂糖 ホットケーキミックス 米粉 黒砂糖	米油		
2	金	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 砂糖でんぶん	米油		
7	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		
8	木	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 でんぶん じゃがいも 砂糖	米油 ごま 卵なしマヨネーズ		
9	金	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		
12	月	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 でんぶん じゃがいも	米油 卵なしマヨネーズ オリーブ油		
13	火	麦ご飯	○	さばの梅煮 うの花炒り煮 たけのこのおすまし	さば 鶏肉 油揚げ おから	牛乳 のり	にんじん ねぎ	ねりうめ こんにゃく たけのこ しめじ	米 大麦 砂糖	米油		
14	水	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		
15	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		
16	金	コッペパン	○	豚肉と干し大根のソース炒め ツナサラダ 一口チーズ	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		
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 こんにゃく かなす 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 でんぶん 砂糖 じゃがいも	米油		
21	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		
22	木	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		
23	金	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 こんにゃく キャベツ きゅうり ゆの酢	米 小麦粉 でんぶん 砂糖	米油		
26	月	親子丼 (麦ご飯)	○	どうもろこしのサクサク揚げ 沢煮椀	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 でんぶん	米油		
27	火	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 オリーブ油 米油			
28	水	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		
29	木	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		
30	金	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 でんぶん 砂糖 さつまいも	米油		

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

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・瞬発力アツ
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。

カルシウム/
ビタミンD/ビタミンK
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。

しっかりと食べて
存分に力を
発揮しよう！

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

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駆けめぐり、
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
紹介させてよ

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芋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	32.4	24.9	340	101	3.4	3.8	218	0.85	0.57	27	2.6	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30日(金)
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】
給食では、そば、落花生の使用はありません。
- 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。