



6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		
2	月	 しょうがご飯	○	肉じゃが もやしのごま酢あえ	鶏肉 油揚げ かつお節 豚肉	牛乳	ねぎ にんじん さやいんげん 小松菜	しょうが 玉ねぎ こんにゃく もやし	米 じゃがいも 砂糖	米油 ごま
3	火	 ご飯	○	鶏の香味焼き 野菜のマヨネーズあえ 春雨スープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	にら にんじん	にんにく 大根 キャベツ たけのこ 干しいたけ	米 砂糖 春雨	卵なしマヨネーズ
4	水	 コッペパン (乳)	○	チリコンカン コーンサラダ	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 砂糖	米油
5	木	 ご飯	○	大豆かき揚げ 野菜のささみあえ えのきのすまし汁	すりみ 大豆 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	玉ねぎ キャベツ 白菜 えのきたけ	米 さつまいも 小麦粉 てんぷん	米油
6	金	 彩りそばろ井 (麦ご飯)	○	干し大根のナムル チンゲン菜のスープ	豚肉 鶏肉	牛乳	ピーマン にんじん チンゲン菜	玉ねぎ 干し大根 もやし きゅうり	米 大麦 砂糖 じゃがいも	米油 ごま ごま油
9	月	 ご飯 のりふりかけ	○	厚焼き卵 おひたし 豚汁	卵 ツナ かつお節 豚肉 みそ	牛乳 のりふりかけ	小松菜 にんじん	キャベツ 玉ねぎ 白菜 しょうが 大根	米 砂糖 じゃがいも	
10	火	 ちゃんぽん	○	ひじきのツナマヨあえ ごま団子	豚肉 すまき ツナ	牛乳 ひじき	にんじん	しょうが 白菜 もやし キャベツ きゅうり	中華麺 砂糖 ごま団子	米油 卵なしマヨネーズ
11	水	 ご飯	○	筑前煮 キャベツの柚子あえ じゃこと大豆の佃煮	鶏肉 ちくわ 大豆	牛乳 かり	にんじん	たけのこ こんにゃく もやし キャベツ きゅうり ゆの酢	米 じゃがいも 砂糖	米油 ごま
12	木	 ご飯	○	豆腐の中華煮 拌三絲(パンサンスー)	鶏肉 豆腐 ハム	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが 玉ねぎ 干しいたけ もやし きゅうり	米 てんぷん 春雨 砂糖	米油 ごま油
13	金	 ご飯	○	きびなごのから揚げ もやしのゆかりあえ さつま汁 お米のムース	鶏肉 みそ	牛乳 きびなご	小松菜 にんじん	もやし 大根	米 てんぷん さつまいも 米ムース	米油
16	月	 高知家の夏野菜 カレーライス(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 砂糖	米油 カレールウ
17	火	 ご飯	○	しいらのから揚げ 五日きんぴら 鳴子みそ汁	しいら 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん ねぎ	しょうが 大根 こんにゃく しめじ	米 てんぷん 砂糖	米油 ごま ごま油
18	水	 もちふわパン (乳)	○	なすとトマトのミートパンネ フレンチサラダ	豚肉 鶏肉	牛乳	トマト にんじん ピーマン	にんにく 玉ねぎ なす キャベツ	米粉パン マカロニ 砂糖	オリーブ油 米油
19	木	 ご飯	○	高知のにらまん 根菜の炒め煮 ビーフンと野菜のスープ	高知のにらまん てんぷら 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	大根 こんにゃく 玉ねぎ もやし しめじ	米 砂糖 ビーフン	米油
20	金	 麦ご飯	○	厚揚げとなすの肉みそ炒め じゃこと大根の酢の物	豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 かり	にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ なす 大根 きゅうり	米 大麦 砂糖 てんぷん	米油
23	月	 ご飯	○	ゴーヤチャンプルー 大根の昆布あえ ヨーグルト	豚肉 卵 豆腐	牛乳 昆布 ヨーグルト	にんじん	にんにく 玉ねぎ ゴーヤ 大根 白菜	米 砂糖 てんぷん	米油 ごま油
24	火	 麦ご飯	○	カツオとピーマンの黒酢炒め 五目汁	かつお 高野豆腐	牛乳	ピーマン にんじん	にんにく 玉ねぎ 白菜 干しいたけ	米 大麦 てんぷん 砂糖 じゃがいも	米油
25	水	 ご飯	○	麻婆春雨 棒棒鶏(パンパンジー) 蒸しとうもろこし	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ もやし きゅうり スイートコーン	米 春雨 砂糖 てんぷん	米油 ごま
26	木	 カレーピラフ	○	マカロニサラダ きのこのガーリックスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	ピーマン にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり にんにく えのきたけ しめじ	米 マカロニ じゃがいも	米油 オリーブ油 卵なしマヨネーズ
27	金	 もちふわパン (乳)	○	鶏のねぎ塩レモン 寒天サラダ じゃがいものスープ	鶏肉 ハム	牛乳 寒天	にんじん	しょうが 白ねぎ レモン果汁 もやし きゅうり 玉ねぎ	米粉パン てんぷん 砂糖 じゃがいも	米油 ごま油
30	月	 鶏井 (麦ご飯)	○	具だくさん汁 フルーツポンチ	鶏肉 豚肉	牛乳	さやいんげん にんじん	大根 こんにゃく しめじ みかん パイン 桃	米 大麦 てんぷん 砂糖 白玉もち サイダー	米油

※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

食育は、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。

毎年6月を食育月間、毎月19日を食育の日とし、全国で食育の推進を行っています。生涯にわたって健康に過ごすため、「食」について学んでいきましょう。



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！



- ・しょうがご飯《土佐市》
- ・鶏の香味焼き《土佐市》

スクランランでも紹介するぜよ！

令和6年度 ワタシ、ボクの好きな料理最優秀作品

『カツオとピーマンの黒酢炒め』が今月の給食に登場します。
お楽しみに！

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)
798	32.2	24.7	338	106	3.9	4	219	0.88	0.57	29	2.8	5.7

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)
牛乳、しょうが、なす、トマト
大根、きゅうり、パプリカ

6月16日(月)

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。
- 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。