



7月 学校給食献立表



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
1	火	 麦ご飯	○	にらとん かぼちゃサラダ	豚肉 厚揚げ かつお節	牛乳	にんじん にら かぼちゃ	にんにくもやし 玉ねぎ	米 大麦 マカロニ	米油 卵なしマヨネーズ	
2	水	 ご飯	○	さばの香味揚げ りゅうきゅうの酢の物 鳴子みそ汁	さば みそ	牛乳 わかめ	にんじん にら	しょうが にんにくもやし きゅうり りゅうきゅう ゆの酢 大根 しめじ	米 てんぷん 砂糖 じゃがいも	米油 ごま	
3	木	 チキンカレーライス (麦ご飯)	○	コーンのサラダ 福神漬 ーロチーズ	鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン	玉ねぎ キャベツ スイートコーン 福神漬	米 大麦 じゃがいも 砂糖	米油 カレールウ	
4	金	 コッペパン	○	鶏肉の柚子だれ 野菜サラダ じゃがいものスープ	鶏肉 豚肉	牛乳	パプリカ にんじん 小松菜	ゆの酢 キャベツ きゅうり 玉ねぎ	コッペパン てんぷん 砂糖 じゃがいも	米油 オリーブ油	
7	月	 豚丼 (麦ご飯)	○	野菜のひじきあえ 魚そうめん汁 プチみかんゼリー	豚肉 魚そうめん	牛乳 ひじき	にんじん オクラ	しょうが 玉ねぎ こんにゃく キャベツ きゅうり えのきたけ	米 大麦 砂糖 みかんゼリー	米油 卵なしマヨネーズ	
8	火	 麦ご飯	○	しいらのピリ辛揚げ ピーマンのおひたし 冬瓜汁	しいら みそ 鶏肉 油揚げ	牛乳	ピーマン にんじん	しょうが キャベツ とうがん 干ししいたけ	米 大麦 てんぷん 砂糖	米油 ごま油	
9	水	 ご飯	○	夏野菜の麻婆豆腐 中華サラダ メロン	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 昆布	パプリカ にら にんじん	しょうが にんにく なす 干ししいたけ もやし メロン	米 てんぷん 砂糖	米油 ごま ごま油	
10	木	 ソフトフランスパン	○	れいほく牛のコロッケ 梅ドレッシングサラダ 野菜スープ	鶏肉	牛乳	にんじん	大根 きゅうり ねりうめ もやし えのきたけ	ソフトフランスパン れいほく牛コロッケ 砂糖 ビーフン	米油	
11	金	 ご飯	○	厚揚げと豚肉のみそ炒め きゅうりの土佐あえ みたらし団子	豚肉 厚揚げ みそ かつお節	牛乳	にんじん さやいんげん	にんにく 玉ねぎ キャベツ 干ししいたけ もやし きゅうり	米 砂糖 白玉もち てんぷん	米油	
14	月	 パエリア	○	鶏肉の黒こしょう焼き 大豆サラダ	ツナ 鶏肉 大豆	牛乳	トマト ピーマン にんじん	にんにく 玉ねぎ キャベツ スイートコーン	米	オリーブ油 米油 卵なしマヨネーズ	
15	火	 ご飯	○	ちくわの天ぷら 大根とわかめの酢の物 じゃがいものそばろ煮	ちくわ 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん	大根 きゅうり しょうが	米 小麦粉 てんぷん 砂糖 じゃがいも	米油	
16	水	 もちふわパン	○	ペンネボロネーゼ ささみとキャベツのサラダ	豚肉 鶏肉	牛乳	トマト にんじん ピーマン	にんにく 玉ねぎ キャベツ	米粉パン マカロニ 砂糖	オリーブ油 米油	
17	木	 ご飯	○	新しょうがの卵焼き 春雨の柚子あえ さつまいものみそ汁	卵 ハム かつお節 ツナ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ しょうが 大根 きゅうり ゆの酢 しめじ	米 砂糖 春雨 さつまいも		
18	金	 ご飯	○	厚揚げのうまだれ 野菜のごまあえ 鶏の和風汁	厚揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが もやし きゅうり 大根 えのきたけ	米 てんぷん 砂糖	米油 ごま	

※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。

7月7日は七夕です

7月7日は七夕の節句の日です。
昔の日本では七夕の日に新しい着物を
織って神様にお供えし、秋の豊作や
みんなの健康をお祈りしていたといわ
れています。その後、織り姫と彦星の
お話が日本に伝わり、七夕の行事食
として天の川に見立てたそうめんが食べられるようになりました。

今月の給食では、魚のすりみて
できた魚そうめんを天の川に見立て、
『魚そうめん汁』を味わいます。

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

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
しいらのピリ辛揚げ《四十万町》

スクールランチでも紹介するぜよ

今月の「高知の食べものいっぱい入っちゃう日」
7月2日(水)

高知の食材(予定)
牛乳、新しょうが、きゅうり、
りゅうきゅう、ゆの酢、にら、
しめじ、鳴子みそ

夏休み中も こまめな水分補給を

汗をかくと、ナトリウムやカリウムなどのミネラルも
一緒に体から出ていきます。夏は特にこまめな水分
とミネラルの補給が必要な時期です。水やお茶、ス
ポーツドリンク、夏野菜、果物
などを上手に水分とミネラル
を摂りましょう。

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。 網 ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿
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
して使用されていないことを表します。
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。

今月の平均栄養摂取量(中学生)							ビタミン				食塩相当量	食物繊維
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)	A(μgRAE)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C(mg)	(g)	(g)
784	30.3	2.3	339	103	3.3	3.6	250	0.71	0.55	28	2.9	5.4