



5月のこんだて



日	曜日	主食	牛乳	おかず	材 料 名		
					エネルギーのもとになる	体をつくる	体の調子を整える
1	金	春野菜のあんかけ丼 (麦ごはん)	○	きゅうりの土佐漬け 小夏	麦ごはん 米油 でんぷん ごま油 さとう	牛乳 豚肉 うずら卵 かつお節	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ 大根 きゅうり 小夏
7	木	ごはん	○	たまねぎと厚あげの炒め煮 もやしのごま酢あえ ひじきとツナの佃煮	ごはん 米油 さとう ごま	牛乳 とり肉 厚あげ ツナ ひじき	たまねぎ さやいんげん しめじ もやし キャベツ にんじん
8	金	ごはん	○	とりしおラーメン わかめサラダ	ごはん 中華めん ごま油 さとう 米油	牛乳 とり肉 わかめ	キャベツ もやし スイートコーン ねぎ 大根 きゅうり
11	月	ポークカレーライス (麦ごはん)	○	コーンサラダ	麦ごはん じゃがいも 米油 カレールウ さとう	牛乳 豚肉	たまねぎ にんじん キャベツ もやし きゅうり スイートコーン
12	火	ソフトフランスパン	○	じゃがいものミートソース煮 いんげんとツナのサラダ	ソフトフランスパン じゃがいも 米油 さとう	牛乳 豚肉 ツナ	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ
13	水	麦ごはん	○	とりの照り煮 もやしの香味あえ 大根のすまし汁 プチりんごゼリー	麦ごはん さとう ごま ごま油 りんごゼリー	牛乳 とり肉 すまき	もやし 白菜 小松菜 大根 にんじん ねぎ えのきたけ
14	木	ごはん	○	ポテトとお米のささみカツ ゆずサラダ 卵スープ	ごはん 米油 さとう じゃがいも	牛乳 ポテトとお米のささみカツ 卵 ベーコン	キャベツ 大根 ゆのす たまねぎ にんじん
15	金	ごはん	○	さばの照り焼き おひたし 新たまねぎのみそ汁	ごはん さとう ごま	牛乳 さば みそ	しょうが 白菜 小松菜 にんじん たまねぎ しめじ ねぎ
18	月	ごはん	○	チャプチェ もやしの中華あえ	ごはん マロニー さとう 米油 ごま ごま油	牛乳 豚肉	しょうが にんにく たまねぎ にんじん なら 干しいたけ もやし キャベツ 小松菜
19	火	コッペパン	○	チキンのトマト煮 野菜のごまドレッシングサラダ	コッペパン 米油 ごまドレッシング	牛乳 とり肉 大豆	にんにく たまねぎ トマト にんじん しめじ キャベツ きゅうり スイートコーン
20	水	ごはん	○	肉じゃが しそひじきあえ ばんかん	ごはん じゃがいも 米油 さとう	牛乳 豚肉 ひじきの佃煮	たまねぎ にんじん こんにゃく もやし キャベツ きゅうり ばんかん
21	木	ドライカレー (麦ごはん)	○	フレンチサラダ	麦ごはん 米油 さとう	牛乳 豚肉 大豆	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり スイートコーン
22	金	ごはん	○	とりのからあげ じゃこの酢の物 新じゃがいものみそ汁	ごはん さとう でんぷん 米油 じゃがいも	牛乳 とり肉 味付じゃこ 油あげ みそ	にんにく もやし きゅうり にんじん ねぎ しめじ
25	月	ごはん	○	豆腐の中華煮 ナムル	ごはん 米油 でんぷん ごま さとう ごま油	牛乳 とり肉 豆腐	しょうが たまねぎ ねぎ 干しいたけ もやし きゅうり にんじん
26	火	もちふわパン	○	クリームパンネ カラーピーマンのサラダ	米粉パン マカロニ 米油 さとう オリーブ油	牛乳 とり肉 豆乳	たまねぎ にんじん もやし ピーマン パプリカ
27	水	ごはん のりふりかけ	○	新たまねぎと山菜のかきあげ 鳴子豚汁	ごはん さつまいも 小麦粉 米油	牛乳 すりみ かつり 豚肉 みそ のりふりかけ	たまねぎ 山菜水煮 大根 にんじん ねぎ しめじ
28	木	ビビンバ (麦ごはん)	○	わかめスープ 焼きプリンタルト	麦ごはん 米油 さとう ごま油 焼プリンタルト	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ	にんにく 干し大根 干しいたけ もやし 小松菜 にんじん たまねぎ
29	金	ごはん	○	かつおと大豆のゆずがらめ のりあえ 和風汁	ごはん でんぷん 米油 さとう	牛乳 かつお 大豆 のり とり肉	しょうが ゆのす キャベツ もやし きゅうり にんじん ねぎ こんにゃく 干しいたけ

給食の食材について

学校給食では、地産地消、安全・安心な食材の使用に努め、手作りを心がけています。

米
高知県産のお米を使用しています。品種は、コシヒカリです。

野菜
できるだけ高知県産のものを使用しています。高知市でとれた山菜も使用します。

たまご
愛媛県産のものを使用しています。

豚肉
高知県産を中心に国内産のものを使用しています。

鶏肉
愛媛県、徳島県産のものを使用しています。

牛肉
高知市産の牛ミンチを6月と11月に使用します。



キューちゃん各地の味めぐり

～高知編～

かつおと大豆のゆずがらめ

高知県は、県魚であるかつおを全国で一番多く食べている県です。その年の最初に獲れたかつおは「初がつお」、春から夏にかけて北上し、秋に南下してきたものは「戻りがつお」といいます。また、高知県は、日本のゆずの産地でもあります。今月は、あっさりとした味わいの初がつおと、地産産物のゆのすを組み合わせた高知ならではの伝統料理です。

※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。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。

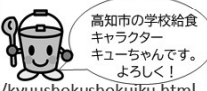
食物アレルギー対応が必要な方は、別途配付している「食物アレルギー対応詳細献立表」「学校給食使用食品情報」等で内容を必ずご確認ください。
なお、高知市では、そば・落花生・バナナ・キウイフルーツは給食に使用しません。

今月の「高知の食べもの いっぱい入っちゃう日」

5月27日(水)
高知の食材(予定)
米、牛乳、新たまねぎ、山菜水煮、豚肉、ねぎ、しめじ、みそ

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紹介しています。ぜひ、ご覧ください。
www.city.kochi.kochi.jp/soshiki/75/kyuushokushoku.html



平均栄養摂取量

学校	エネルギー							ビタミン				食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
	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)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
小学校	626	25.5	18.9	301	83	2.0	3.0	181	0.56	0.50	21	2.0	5.0
中学校	777	30.2	21.5	317	97	2.5	3.5	200	0.69	0.54	25	2.5	5.6