



5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	金	ご飯	○	厚揚げと豚肉のみそ炒め きゅうりとわかめの酢の物	豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	にんにく キャベツ 玉ねぎ 大根 きゅうり	米 砂糖	米油
7	木	コッペパン	○	ポークビーンズ カラフルサラダ	豚肉 大豆	牛乳	にんじん トマト パプリカ	玉ねぎ キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも 米粉 砂糖	米油
8	金	豚丼 (ご飯)	○	大根の中華あえ 小松菜のスープ 一口チーズ	豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ	ねぎ 小松菜	しょうが 玉ねぎ こんにゃく 大根 きゅうり もやし えのきたけ	米 砂糖	米油 ごま ごま油
11	月	ご飯	○	豚キムチ炒め 干し大根のナムル	豚肉 厚揚げ	牛乳	にら にんじん	にんにく 玉ねぎ キャベツ 白菜キムチ きゅうり 干し大根	米 砂糖	米油 ごま油
12	火	ご飯	○	さばの揚げ煮 こんにゃくとたけのこの炒め煮 鳴子みそ汁	さば みそ	牛乳	にんじん さやいんげん ねぎ	しょうが たけのこ こんにゃく 大根 しめじ	米 てんぷん 砂糖 さつまいも	米油
13	水	親子丼 (麦ご飯)	○	野菜のマヨネーズあえ	卵 鶏肉	牛乳	にんじん ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ 大根 キャベツ きゅうり	米 大麦 砂糖	卵なしマヨネーズ
14	木	ご飯	○	ちくわのカレー揚げ うの花炒り煮 たくあんあえ	ちくわ 鶏肉 おから 油揚げ	牛乳	にんじん	もやし キャベツ たくあん	米 小麦粉 てんぷん 砂糖	米油
15	金	ご飯	○	豆腐の中華煮 小夏とキャベツのサラダ	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん	しょうが 玉ねぎ キャベツ 小夏 きゅうり	米 てんぷん 砂糖	米油 ごま油
18	月	ご飯	○	卵焼き たけのこのきんぴら しめじのみそ汁	卵 ツナ 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん	キャベツ たけのこ 大根 こんにゃく しめじ	米 砂糖 じゃがいも	米油
19	火	ご飯	○	肉じゃが もやしの甘酢あえ	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん さやいんげん	玉ねぎ こんにゃく もやし きゅうり	米 じゃがいも 砂糖	米油
20	水	ご飯	○	山菜とじゃこのかき揚げ 野菜の甘酢漬け むろ節だしのおすまし	鶏肉	牛乳 かり わかめ	にんじん	玉ねぎ 山菜水煮 キャベツ きゅうり えのきたけ	米 さつまいも 小麦粉 てんぷん 砂糖	米油
21	木	もちふわパン	○	ペンネポロネーゼ 梅ドレッシングサラダ	豚肉	牛乳	にんじん	にんにく 玉ねぎ 大根 きゅうり ねぎうめ	米粉パン マカロニ 砂糖	オリーブ油 米油
22	金	ご飯	○	チャプチェ のりサラダ	豚肉 鶏肉	牛乳 のり	にんじん にら	にんにく 玉ねぎ しめじ もやし きゅうり	米 春雨 砂糖	ごま 米油 ごま油
25	月	チキンカレーライス (麦ご飯)	○	コーンサラダ 福神漬 一口チーズ	鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり スイートコーン 福神漬	米 大麦 じゃがいも 砂糖	米油 カレールー
26	火	麦ご飯	○	麻婆豆腐 じゃこサラダ	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 かり	にんじん	しょうが にんにく 白ねぎ 干しいたけ もやし きゅうり	米 大麦 砂糖 てんぷん	米油 ごま油
27	水	ご飯	○	鶏肉の柚子塩揚げ 新玉ねぎのツナあえ わかめスープ	鶏肉 ツナ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	にんにく ゆの酢 玉ねぎ きゅうり もやし	米 てんぷん 砂糖	米油
28	木	にらそばろ丼 (麦ご飯)	○	具だくさん汁 焼きプリンタルト	鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん にら	しょうが 玉ねぎ 大根 えのきたけ	米 大麦 砂糖 焼きプリンタルト	米油
29	金	白ごま担々麺	○	じゃがいもから揚げ ひじきとささみのサラダ	豚肉 みそ 鶏肉	牛乳 ひじき	にんじん	もやし スイートコーン 白ねぎ キャベツ きゅうり	中華めん 砂糖 じゃがいも てんぷん	米油 ごま 卵なしマヨネーズ

※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。

朝食でやる気スイッチオン!

みなさんは、毎日朝食を食べますか。朝食は午前中の大切なエネルギー源です。しっかり食べて元気に一日をスタートさせましょう。

主食：ご飯やパンなどは、体を動かし、脳を働かせるなど主にエネルギーのもとになる食べ物です。毎日の食事の中心です。

主菜：肉、魚、卵、大豆、大豆製品など主に体をつくる食べ物を使った料理です。メインのおかずになります。

副菜・汁物：野菜など主に体の調子を整える食べ物を使い、主菜に添える料理です。具だくさんの汁物もいいですね。

令和8年度 リレエ献立

キューちゃんのワールドツアー

キューちゃんが世界中を飛びまわり、各国の料理や文化を紹介していきます!

スクールランチでも紹介しますよ!

今月は
・豚キムチ炒め (韓国)
・干し大根のナムル (韓国)

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12日(火) 高知の食材(予定)
米、牛乳、しょうが、たけのこ、ねぎ、しめじ、鳴子みそ

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/kyuushokushokuiku.html

平均栄養摂取量

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)	ビタミン				食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
							A(μgRAE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
779	31.7	24.3	345	107	3.7	3.8	256	0.87	0.58	24	2.6	5.9

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。