



# 6月 学校給食献立表



日	曜日	献立名		材 料						
				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	
主 食		牛乳	お か ず	豚肉	牛乳					
1	月	ご飯	○	ブルコギ ポテトサラダ	豚肉	牛乳	パプリカ にんじん	にんにく 玉ねぎ キャベツ しめじ きゅうり	米 春雨 砂糖 じゃがいも	米油 ごま油 卵なしマヨネーズ
2	火	ご飯	○	厚揚げのうまだれ しょうがの香りあえ 沢煮椀	厚揚げ 豚肉	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり しょうが 大根 えのきたけ	米 てんぷん 砂糖	米油 ごま
3	水	鶏南蛮うどん	○	土佐のいも天 野菜のツナあえ	鶏肉 油揚げ ツナ	牛乳	にんじん	白ねぎ キャベツ	うどん さつまいも 砂糖 ホットケーキミックス	米油
4	木	もちふわパン	○	チリコンカン キャベツのサラダ ヨーグルト	豚肉 大豆 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン	玉ねぎ キャベツ	米粉パン 米粉 砂糖	米油
5	金	豚たま丼 (ご飯)	○	キャベツのみそ汁	卵 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	玉ねぎ キャベツ えのきたけ	米 砂糖	
8	月	麦ご飯	○	筑前煮 春雨の酢の物	鶏肉 厚揚げ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	たけのこ こんにゃく もやし	米 大麦 じゃがいも 砂糖 春雨	米油 ごま
9	火	ご飯	○	ちくわのから揚げ 五目きんぴら 野菜のマヨネーズあえ	ちくわ 豚肉	牛乳	にんじん	しょうが 大根 こんにゃく キャベツ きゅうり スイートコーン	米 てんぷん 砂糖	米油 ごま 卵なしマヨネーズ
10	水	麦ご飯 のりふりかけ	○	炒り豆腐 なすのたたき	豚肉 豆腐 ツナ	牛乳 のりふりかけ	にんじん いら	もやし 干しいたけ なす 玉ねぎ にんにく ゆのす	米 大麦 てんぷん 砂糖	米油
11	木	ご飯	○	豚肉の黒こしょう炒め 大根のナムル お米のムース	豚肉	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが 玉ねぎ 大根 きゅうり	米 じゃがいも 砂糖 てんぷん 米ムース	米油 ごま油
12	金	ご飯	○	鶏ザンギ きゅうりの梅あえ えのきのすまし汁	鶏肉 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが にんにく もやし きゅうり ねぎ えのきたけ	米 てんぷん 砂糖	米油
15	月	ご飯	○	高知のにらまん ひじきの炒め物 柚子香る酸辣湯(サンラタン)	高知のにらまん 油揚げ 卵	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ	たけのこ えのきたけ ゆのす	米 じゃがいも 砂糖 てんぷん	米油 ラー油
16	火	高知家の カレーライス (ご飯)	○	ピクルス メロン	牛肉	牛乳	かぼちゃ	しょうが 玉ねぎ なす 大根 きゅうり メロン	米 砂糖	米油 カレールウ
17	水	ご飯	○	厚揚げとなすの鳴子みそ炒め キャベツの柚子あえ	豚肉 厚揚げ みそ	牛乳	いら にんじん	しょうが 玉ねぎ なす キャベツ きゅうり ゆのす	米 砂糖 てんぷん	米油
18	木	もちふわパン	○	トマトのミートパスタ ピーマンのサラダ	豚肉	牛乳	トマト ピーマン	にんにく 玉ねぎ もやし	米粉パン スパゲティ 砂糖	米油
19	金	ご飯	○	しいらの南蛮漬け 大豆の五目煮 きゅうりの塩昆布あえ	しいら 大豆 油揚げ	牛乳 塩昆布	パプリカ にんじん	玉ねぎ こんにゃく もやし きゅうり	米 てんぷん 砂糖	米油
22	月	ご飯	○	グリルチキン野菜のソース ツナサラダ ビーフンのスープ	鶏肉 ツナ	牛乳	トマト にんじん	玉ねぎ ズッキーニ キャベツ もやし たけのこ しめじ	米 砂糖 ビーフン	オリーブ油 米油
23	火	ご飯	○	豆腐とにらのチャンプルー ささみのひじきあえ	豚肉 豆腐 鶏肉	牛乳 ひじき	にんじん いら	玉ねぎ もやし キャベツ きゅうり	米 砂糖 てんぷん	米油 ごま油 ごま 卵なしマヨネーズ
24	水	ご飯	○	鶏肉の柚子だれ 小松菜のじゃこあえ しめじのみそ汁	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 味付じゃこ	小松菜 にんじん ねぎ	ゆのす キャベツ 玉ねぎ しめじ	米 てんぷん 砂糖	米油
25	木	ご飯	○	八宝菜 きゅうりの中華あえ 小魚ナッツ	豚肉 うずら卵	牛乳 小魚ナッツ	にんじん	しょうが キャベツ 玉ねぎ たけのこ もやし きゅうり	米 てんぷん 砂糖	米油 ごま油
26	金	カレーピラフ	○	バジルポテト コンソメスープ	鶏肉	牛乳	ピーマン にんじん	玉ねぎ キャベツ しめじ	米 じゃがいも てんぷん マカロニ	オリーブ油 米油
29	月	ご飯	○	肉豆腐 春雨のごまだれあえ	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん ねぎ	玉ねぎ えのきたけ もやし キャベツ	米 砂糖 春雨	米油 ごま
30	火	ご飯	○	あじのハーブフライ キャロットラペ じゃがいものスープ 青りんごゼリー	あじハーブフライ ベーコン	牛乳	にんじん	キャベツ 玉ねぎ しめじ	米 砂糖 じゃがいも 青りんごゼリー	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

生涯にわたって健康に過ごすために、学校給食を通して食について学んでいきましょう。

スクールランチでも紹介をします♪

### 令和8年度 リレー献立

#### キューちゃんのワールドツアー

キューちゃんか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!

今月は  
・柚子香る酸辣湯 (中国)

### 地元産牛肉 学校給食提供事業

地元の牛肉を、みんなに知ってもらいたいという高知県・市の取組により、高知の牛ひき肉を提供していただきます。6月と11月に使用します。お楽しみに!

### 歯と口の健康週間

6月4日～10日

かたいものや繊維質が多いものを食事に取り入れ、よくかむことを意識しましょう。

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」  
高知家のカレーの日  
**6月16日(火)**

高知の食材(予定)  
米、牛肉、牛乳、しょうが、なす、大根、きゅうり、メロン

### 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)	B.(mg)	B <sub>2</sub> (mg)	C(mg)		
783	31.1	24.5	344	108	4.0	3.9	229	0.94	0.56	2.7	2.5	5.2