



# 6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                            |                               |                          |  |
|    |     |                        |       | 魚・肉・卵<br>豆・豆製品                            | 牛乳・乳製品・<br>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 |   |                  |              |                |                                       |                               |                          |  |
| 1  | 月   | カレーピラフ                 | ○     | バジルポテト<br>コンソメスープ                         | 鶏肉               | 牛乳           | ピーマン<br>にんじん   | 玉ねぎ キャベツ しめじ                          | 米 じゃがいも<br>でんぶん マカロニ          | オリーブ油 米油                 |  |
| 2  | 火   | 麦ご飯                    | ○     | 筑前煮<br>春雨の酢の物                             | 鶏肉 厚揚げ           | 牛乳 わかめ       | にんじん<br>さやいんげん | たけのこ こんにゃく もやし                        | 米 大麦<br>じゃがいも 砂糖<br>春雨        | 米油 ごま                    |  |
| 3  | 水   | 豚たま丼<br>(ご飯)           | ○     | キャベツのみそ汁                                  | 卵 豚肉<br>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                          |                          |  |
| 4  | 木   | ご飯                     | ○     | 厚揚げのうまだれ<br>しょうがの香りあえ<br>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<br>大根 えのきたけ            | 米 でんぶん 砂糖                     | 米油 ごま                    |  |
| 5  | 金   | ご飯                     | ○     | 豚肉の黒こしょう炒め<br>大根のナムル<br>お米のムース            | 豚肉               | 牛乳           | にんじん<br>ピーマン   | しょうが 玉ねぎ 大根<br>きゅうり                   | 米 じゃがいも<br>砂糖 でんぶん<br>米ムース    | 米油 ごま油                   |  |
| 8  | 月   | ご飯                     | ○     | 鶏ザンギ<br>きゅうりの梅あえ<br>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<br>きゅうり ねりうめ えのきたけ      | 米 でんぶん 砂糖                     | 米油                       |  |
| 9  | 火   | ご飯                     | ○     | 肉豆腐<br>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<br>キャベツ                 | 米 砂糖 春雨                       | 米油 ごま                    |  |
| 10 | 水   | ご飯                     | ○     | ちくわのから揚げ<br>五目きんぴら<br>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<br>キャベツ きゅうり<br>スイートコーン | 米 でんぶん 砂糖                     | 米油 ごま<br>卵なしマヨネーズ        |  |
| 11 | 木   | もちふわパン                 | ○     | チリコンカン<br>キャベツのサラダ<br>ヨーグルト               | 豚肉 大豆<br>鶏肉      | 牛乳<br>ヨーグルト  | にんじん<br>ピーマン   | 玉ねぎ キャベツ                              | 米粉パン 米粉<br>砂糖                 | 米油                       |  |
| 12 | 金   | 鶏南蛮うどん                 | ○     | 土佐のいも天<br>野菜のツナあえ                         | 鶏肉 油揚げ<br>ツナ     | 牛乳           | にんじん           | 白ねぎ キャベツ                              | うどん さつまいも<br>砂糖<br>ホットケーキミックス | 米油                       |  |
| 15 | 月   | ご飯                     | ○     | グリルチキン野菜のソース<br>ツナサラダ<br>ビーフンのスープ         | 鶏肉 ツナ            | 牛乳           | トマト にんじん       | 玉ねぎ スズキニ キャベツ<br>もやし たけのこ しめじ         | 米 砂糖 ビーフン                     | オリーブ油 米油                 |  |
| 16 | 火   | ご飯                     | ○     | 厚揚げとなすの鳴子みそ炒め<br>キャベツの柚子あえ                | 豚肉 厚揚げ<br>みそ     | 牛乳           | にら にんじん        | しょうが 玉ねぎ なす<br>キャベツ きゅうり ゆのす          | 米 砂糖 でんぶん                     | 米油                       |  |
| 17 | 水   | ご飯                     | ○     | 高知のにらまん<br>ひじきの炒め物<br>柚子香る酸辣湯(サンラータン)     | 高知のにらまん<br>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<br>砂糖 でんぶん            | 米油 ラー油                   |  |
| 18 | 木   | 高知家の<br>カレーライス<br>(ご飯) | ○     | ピクルス<br>メロン                               | 牛肉               | 牛乳           | かぼちゃ           | しょうが 玉ねぎ なす 大根<br>きゅうり メロン            | 米 砂糖                          | 米油 カレールウ                 |  |
| 19 | 金   | ご飯                     | ○     | 鶏肉の柚子だれ<br>小松菜のじゃこあえ<br>しめじのみそ汁           | 鶏肉 油揚げ<br>みそ     | 牛乳<br>味付じゃこ  | 小松菜<br>にんじん ねぎ | ゆのす キャベツ 玉ねぎ<br>しめじ                   | 米 でんぶん 砂糖                     | 米油                       |  |
| 22 | 月   | ご飯                     | ○     | 豆腐とにらのチャンプルー<br>ささみのひじきあえ                 | 豚肉 豆腐<br>鶏肉      | 牛乳 ひじき       | にんじん にら        | 玉ねぎ もやし キャベツ<br>きゅうり                  | 米 砂糖 でんぶん                     | 米油 ごま油<br>ごま<br>卵なしマヨネーズ |  |
| 23 | 火   | ご飯                     | ○     | 八宝菜<br>きゅうりの中華あえ<br>小魚ナッツ                 | 豚肉 うずら卵          | 牛乳<br>小魚ナッツ  | にんじん           | しょうが キャベツ 玉ねぎ<br>たけのこ もやし きゅうり        | 米 でんぶん 砂糖                     | 米油 ごま油                   |  |
| 24 | 水   | ご飯                     | ○     | あじのハーブフライ<br>キャロットラペ じゃがいものスープ<br>青りんごゼリー | あじハーブフライ<br>ベーコン | 牛乳           | にんじん           | キャベツ 玉ねぎ しめじ                          | 米 砂糖<br>じゃがいも<br>青りんごゼリー      | 米油                       |  |
| 25 | 木   | もちふわパン                 | ○     | トマトのミートパスタ<br>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<br>スパゲティ 砂糖              | 米油                       |  |
| 26 | 金   | 麦ご飯<br>のりふりかけ          | ○     | 炒り豆腐<br>なすのたたき                            | 豚肉 豆腐<br>ツナ      | 牛乳<br>のりふりかけ | にんじん にら        | もやし 干しいたけ なす<br>玉ねぎ にんにく ゆのす          | 米 大麦 でんぶん<br>砂糖               | 米油                       |  |
| 29 | 月   | ご飯                     | ○     | ブルコギ<br>ポテトサラダ                            | 豚肉               | 牛乳           | パプリカ<br>にんじん   | にんにく 玉ねぎ キャベツ<br>しめじ きゅうり             | 米 春雨 砂糖<br>じゃがいも              | 米油 ごま油<br>卵なしマヨネーズ       |  |
| 30 | 火   | ご飯                     | ○     | しいらの南蛮漬け<br>大豆の五目煮<br>きゅうりの塩昆布あえ          | しいら 大豆<br>油揚げ    | 牛乳 塩昆布       | パプリカ<br>にんじん   | 玉ねぎ こんにゃく もやし<br>きゅうり                 | 米 でんぶん 砂糖                     | 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。



### 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](http://www.city.kochi.kochi.jp/soshiki/75/kyuushokushokuiku.html)

## 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)

スクールランチでも紹介をします!

## 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んうり日」  
高知家のカレーの日  
6月18日(木)  
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

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。

## 平均栄養摂取量

| 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) | B.(mg) | B <sub>2</sub> (mg) | C(mg) | (g)   | (g)  |
| 783    | 31.1  | 24.5 | 344   | 108    | 4.0  | 3.9  | 229      | 0.94   | 0.56                | 27    | 2.5   | 5.2  |