

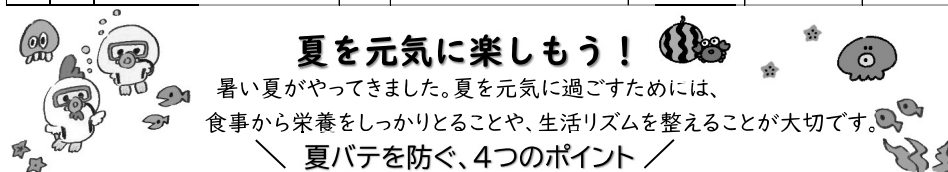


7月 学校給食献立表



日	曜日	献立名			材 料 名					
		主 食	牛乳	お か ず	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
1	水	ご飯	○	鶏肉のゆかり天 もやしのごま酢あえ 冬瓜汁	鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん	しょうが もやし 玉ねぎ とうがん	米 小麦粉 でんぶん 砂糖	米油 ごま
2	木	もちふわパン	○	ソーススパゲティ 大豆サラダ	豚肉 かつお節 大豆	牛乳 青のり	にら にんじん	キャベツ 玉ねぎ きゅうり	米粉パン スパゲティ	米油 卵なしマヨネーズ
3	金	ポークカレーライス (麦ご飯)	○	福神漬 メロンのフルーツポンチ	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ 福神漬 メロン みかん もも	米 大麦 じゃがいも 白玉もち サイダー	米油 カレールウ
6	月	ご飯	○	鶏と春雨のオイスター炒め ポテトサラダ	鶏肉	牛乳	にんじん	にんにく キャベツ 玉ねぎ きゅうり スイートコーン	米 春雨 砂糖 じゃがいも	ごま 米油 ごま油 卵なしマヨネーズ
7	火	ツナたまちらし	○	星のハンバーグ セタ汁	ツナ 卵 ハンバーグ	牛乳	にんじん オクラ	ゆの酢 枝豆 白菜 干しいたけ	米 砂糖 でんぶん ビーフン	米油
8	水	ご飯	○	鶏肉の塩レモン揚げ 五目炒め 夏野菜サラダ	鶏肉 大豆	牛乳	にんじん トマト	にんにく レモン 大根 こんにゃく もやし きゅうり スイートコーン	米 でんぶん じゃがいも 砂糖	米油 ごま ごま油 オリーブ油
9	木	パエリア	○	ガーリックスープ はちみつドーナツ	鶏肉 ツナ ベーコン	牛乳	トマト ビーマン にんじん	玉ねぎ スイートコーン にんにく しめじ レモン	米 じゃがいも ホットケーキミックス 米粉 黒砂糖 砂糖 はちみつ	オリーブ油 米油
10	金	ご飯	○	なす麻婆豆腐 拌三絲(パンサンスー)	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	しょうが にんにく なす もやし きゅうり	米 でんぶん 春雨 砂糖	米油
13	月	豚キムチ丼 (麦ご飯)	○	れいほく牛のコロッケ もやしのおかかあえ	豚肉 かつお節	牛乳	にら	しょうが 玉ねぎ 白菜キムチ もやし きゅうり	米 大麦 砂糖 れいほく牛コロッケ	米油
14	火	ご飯	○	しいらの柚子がらめ りゅうきゅうの酢の物 みょうがの鳴子みそ汁	しいら みそ	牛乳	にんじん	ゆの酢 大根 きゅうり りゅうきゅう しめじ みょうが	米 でんぶん 砂糖 さつまいも	米油 ごま
15	水	麦ご飯	○	厚揚げと豚肉のみそ炒め じゃこサラダ	豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 味付じゃこ	にんじん	にんにく キャベツ 玉ねぎ 大根 きゅうり	米 大麦 砂糖	米油
16	木	コッペパン	○	かぼちゃのカレークリーム煮 コーンサラダ	鶏肉	牛乳	かぼちゃ にんじん	玉ねぎ しめじ キャベツ スイートコーン	コッペパン 砂糖	米油
17	金	麦ご飯	○	揚げだし豆腐 じゃがいもの煮物 香味あえ	豆腐 かつお節 鶏肉	牛乳	にんじん	しょうが キャベツ もやし	米 大麦 でんぶん 砂糖 じゃがいも	米油 ごま油

※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。



夏を元気に楽しもう！

暑い夏がやってきました。夏を元気に過ごすためには、
食事から栄養をしっかりとることや、生活リズムを整えることが大切です。

夏バテを防ぐ、4つのポイント

①朝食を食べよう

朝食は、一日の元気の源です。
栄養バランスの良い朝食を
しっかり食べましょう。

②温かいものも食べよう

冷たいものばかり食べると、胃腸の動きが弱く
なり、食欲が落ちてしまいます。ジュースや
アイスの食べすぎには注意です。

③旬の野菜や果物を食べよう

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げたり、汗
で失ったミネラル類を補ってくれたりします。

④こまめに水分補給をしよう

のどが渴いたと感じた時は、すでに体から水分
が少なくなっているサインです。時間を
決めて、少しずつ飲む習慣を付けましょう。

★「セタ」の行事食が登場します

セタにそうめんを食べるのは、中国でこの日に「索餅(さくぺい)」という小麦粉のお菓子を食べ、無病息災を
願った風習が日本に伝わったためです。

給食では、そうめんに似たビーフンと星形のオクラを天の川に見立てた、『セタ汁』が登場します！

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

高知市の学校給食
キャラクター
キューちゃんです。
よろしく！

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)
797	30.4	24.5	334	102	3.6	3.7	A(μgRAE)	B.(mg)	B.(mg)	C(mg)	2.7	5.7

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

今月はスペイン編！

・パエリア ・ガーリックスープ
・はちみつドーナツ が登場します！

今月の「高知の食べものいっぱい入っちゃう日」

7月14日(火)

高知の食材(予定)
米、牛乳、しいら、ゆの酢、きゅうり、
りゅうきゅう、さつまいも、しめじ、
みょうが、鳴子みそ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」等て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。

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。