



8・9月 学校給食献立表



令和6年度

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
8/28	水	豚キムチ丼 (麦ご飯)	○	春雨のマヨネーズサラダ 野菜スープ	豚肉 鶏肉	牛乳	にら にんじん	しょうが もやし 白菜キムチ キャベツ スイートコーン	米 大麦 砂糖 春雨	米油 卵なしマヨネーズ
29	木	ドライカレー (ご飯)	○	寒天と大根のサラダ わかめスープ	豚肉 大豆 豆腐	牛乳 寒天 わかめ	にんじん ねぎ	にんにく 玉ねぎ スイートコーン りんご 大根 きゅうり ゆの酢 えのきたけ	米 砂糖	米油
30	金	ご飯	○	豆腐の中華煮 ゆかりあえ	鶏肉 豆腐	牛乳 かりり	にんじん ねぎ	しょうが 玉ねぎ 干しいたけ キャベツ きゅうり	米 てんぷん	米油 ごま油
9/2	月	ご飯	○	回鍋肉 中華スープ	豚肉 厚揚げ みそ 鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン チンゲン菜	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ たけのこ スイートコーン えのきたけ	米 砂糖 春雨	米油 ごま油
3	火	ご飯	○	さけのから揚げ 塩昆布あえ 五目汁	さけ 豆腐 油揚げ 豚肉	牛乳 塩昆布	ねぎ	にんにく 大根 白菜 たけのこ こんにゃく	米 てんぷん	米油
4	水	トマトみそ豚丼 (ご飯)	○	揚げじゃがいものころばし 柚子あえ	豚肉 みそ	牛乳 かりり	トマト にんじん ねぎ	にんにく 玉ねぎ もやし 白菜 きゅうり ゆの酢	米 砂糖 じゃがいも てんぷん	オリーブ油 米油 ごま
5	木	ご飯	○	さわらのゆあん焼き ほうれん草のおひたし 菊のおすまし さつまいもと栗のタルト	さわら すまき 豆腐	牛乳	ほうれん草 にんじん	ゆの酢 もやし 菊の花	米 さつまいもと栗のタルト	
6	金	ご飯	○	卵焼き 大根の炒め煮 かぼちゃのみそ汁 卵	卵 ベーコン 鶏肉 みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ	玉ねぎ しょうが 大根 こんにゃく しめじ	米 じゃがいも 砂糖	米油
9	月	ご飯	○	ゴーヤバーグ レモン香るツナサラダ コンソメスープ	ゴーヤバーグ ツナ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり レモン しめじ	米 砂糖 てんぷん じゃがいも	卵なしマヨネーズ
10	火	ご飯	○	えびと豆腐の中華煮 えび 寒天サラダ 梨	鶏肉 えび 豆腐	牛乳 寒天	にんじん	しょうが 玉ねぎ 白菜 えのきたけ 干しいたけ もやし きゅうり 梨	米 てんぷん 砂糖	米油 ごま油
11	水	ご飯	○	しいらの柚子だれ からしあえ りゅうきゅうの鳴子みそ汁	しいら 油揚げ みそ	牛乳	にんじん	ゆの酢 キャベツ りゅうきゅう えのきたけ	米 てんぷん 砂糖	米油 ごま油
12	木	ご飯	○	豚肉のハーブ焼き こんにゃくサラダ 白菜のスープ	豚肉 鶏肉	牛乳	パセリ にんじん ねぎ	大根 きゅうり こんにゃく 白菜	米 パン粉 砂糖	卵なしマヨネーズ オリーブ油 米油
13	金	親子丼 (ご飯) 卵	○	土佐あえ みたらし月見団子	卵 鶏肉 かつお節	牛乳	にんじん	玉ねぎ 干しいたけ キャベツ もやし	米 砂糖 白玉もち てんぷん	
17	火	もちふわパン 乳	○	チキンのハニーマスタード焼き 枝豆サラダ ビーフンスープ	鶏肉 豚肉	牛乳	チンゲン菜 にんじん	にんにく キャベツ もやし 枝豆 ピーマン	米 砂糖 パン はちみつ ビーフン	卵なしマヨネーズ
18	水	ご飯	○	いわしのしょうが煮 防災サラダ 防災みそ汁	いわしの しょうが煮 ツナ 高野豆腐 みそ	牛乳 寒天 わかめ	にんじん	スイートコーン 干し大根	米 砂糖 さつまいも	ごま油
19	木	ご飯	○	ちくわのかき揚げ キャベツの柚子あえ 鶏ごぼう汁	ちくわ 鶏肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり ゆの酢 ごぼう こんにゃく 干しいたけ	米 さつまいも 小麦粉 砂糖	米油
20	金	白ごま担々うどん	○	豚しゃぶサラダ まめっこだーナツ	鶏肉 すまき みそ 豚肉 いんげん豆 きな粉	牛乳	にんじん ねぎ	玉ねぎ もやし キャベツ	うどん 砂糖 ホットケーキミックス	米油 ごま
24	火	ポークカレーライス (麦ご飯)	○	三色ピクルス ヨーグルト 乳	豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン	玉ねぎ 大根 きゅうり	米 大麦 じゃがいも 砂糖	米油 カレールウ
25	水	麦ご飯	○	ヤンニョムチキン もやしの梅サラダ 冬瓜スープ	鶏肉 みそ 豚肉	牛乳	にんじん	にんにく もやし ねぎりょうめ とうがん たけのこ えのきたけ	米 大麦 てんぷん 砂糖	米油
26	木	ご飯	○	豆腐とにらのチャンプルー 棒棒鶏(パンパンジー) りんごゼリー	豚肉 豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん にら	にんにく 玉ねぎ 干しいたけ もやし きゅうり	米 砂糖 てんぷん りんごゼリー	米油 ごま ごま油
27	金	ご飯	○	豚肉のしょうが炒め かぼちゃのから揚げ ひじきと野菜のサラダ	豚肉	牛乳 ひじき	にら かぼちゃ にんじん	しょうが 玉ねぎ もやし スイートコーン ねぎりょうめ	米 砂糖 てんぷん	米油
30	月	ご飯	○	鶏と春雨の炒め物 野菜のマヨネーズあえ ニラとみょうがのふりかけ	鶏肉 豚肉 かつお節	牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ キャベツ きゅうり みょうが	米 春雨 砂糖	米油 卵なしマヨネーズ ごま

備えちよう! 防災の日
9月1日は防災の日、9月は防災月間です。
各地で防災についての取組が行われます。
18日(水)には、乾物やレトルト食品など長期
保存可能な食材を活用した防災献立が登場します。

高知市の学校給食キャラクター
キューちゃんです。みんな見てね!

アルファ化米
18日のご飯は、水やお湯を加
えると、炊き立てのような食感が
戻ってくる『アルファ化米』を
使用します。炊いたお米を急速乾
燥させたもので、長期保存可能
なため非常食として役立ちます。
お店でも売られているので、い
ざという時のために、備えておき
ませんか。

今月の「高知の食べものいっぱい入っちゃん日」
9月11日(水)
高知の食材(予定)
米・牛乳・しいら・
りゅうきゅう・えのきたけ
鳴子みそ・ゆの酢

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。

献立表の食物アレルギー表示について

①特定原材料のうち「卵・乳・えび・かに・くるみ」に限り、料理別に
食物アレルギーを表示します。 卵 乳 えび かに くるみ
給食では、そば、落花生の使用はありません。
②料理名の横に、①の特定原材料を表示し、その料理に材料と
して使用されていることを表します。
③献立の材料名欄にない調味料やコンタミネーション(意図しない
混入)等について、食物アレルギー表示の対応はしていません。
④食物アレルギー対応が必要な方は、別途配付の
「食物アレルギー対応詳細献立表」「食品配
合表」等でご確認ください。

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わかりやすく
紹介しています。ぜひ、ご覧ください。
www.city.kochi.kochi.jp/soshiki/75/kyuushokushokuiku.html

今月の平均栄養摂取量(中学生)

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)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	(g)	(g)
800	33.4	24.6	337	107	3.9	3.8	237	0.93	0.6	27	2.9	4.9