



10月のこんだて



日曜日	曜日	主食	牛乳	おかず	材 料 名		
					エネルギーのもとになる	体をつくる	体の調子を整える
1	火	麦ごはん	○	とり肉と大根の韓国風煮物 ナムル	麦ごはん 米油 さとう ごま ごま油	牛乳 とり肉	しょうが にんにく 大根 さやいんげん もやし きゅうり
2	水	ごはん	○	ぶりの塩焼き 塩こんぶあえ すまし汁	ごはん	牛乳 ぶり 塩こんぶ 豆腐	もやし ピーマン にんじん えのきたけ
		ごはん	○	ぶりのからあげ 塩こんぶあえ すまし汁	ごはん でんぶん 小麦粉 米油	牛乳 ぶり 塩こんぶ 豆腐	もやし ピーマン にんじん えのきたけ
3	木	ミニごはん	○	肉たぬきうどん ゆかりあえ	ごはん うどん さとう 天かす	牛乳 豚肉	たまねぎ にんじん キャベツ もやし
4	金	コッペパン	○	さつまいものシチュー フレンチサラダ	コッペパン さつまいも 米油 小麦粉 さとう	牛乳 とり肉 生クリーム 豆乳	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり スイートコーン
7	月	ごはん	○	筑前煮 もやしと水菜のおひたし じゃこ佃煮	ごはん じゃがいも 米油 さとう	牛乳 とり肉 ちくわ かつお節 小魚佃煮	ごぼう にんじん たけのこ さやいんげん こんにゃく もやし 水菜
8	火	ごはん	○	とりのごまだれ キャベツのゆずあえ えのきのスープ	ごはん でんぶん ごま さとう ごま油	牛乳 とり肉 豚肉 豆腐	しょうが キャベツ もやし ゆのす チンゲン菜 えのきたけ
9	水	塩豚丼 (ごはん)	○	おひたし 新高梨	ごはん 米油 でんぶん さとう	牛乳 豚肉 かつお節	たまねぎ もやし にんじん ねぎ レモン 白菜 小松菜 新高梨
10	木	ごはん	○	四方竹と厚あげのみそ炒め 寒天の酢の物	ごはん 米油 さとう	牛乳 豚肉 厚あげ みそ 寒天	しょうが たまねぎ 四方竹 大根 きゅうり ゆのす
11	金	ソフトフランスパン	○	マカロニの豆乳クリーム煮 イタリアンサラダ	ソフトフランスパン マカロニ 米油 さとう オリーブ油	牛乳 とり肉 豆乳	たまねぎ にんじん スイートコーン キャベツ きゅうり ピーマン
15	火	ごはん	○	はちきん地鶏のミンチカツ もやしとピーマンの土佐あえ しょうがの鳴子みそ汁	ごはん 米油	牛乳 はちきん地鶏のミンチカツ かつお節 厚あげ わかめ みそ	もやし ピーマン 白菜 しょうが 干しいたけ
16	水	ごはん	○	卵焼き 根菜のみそ汁 土佐甘とうとツナの佃煮	ごはん さつまいも ごま さとう	牛乳 卵 ベーコン みそ ツナ	たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう 大根 甘とう
		ごはん	○	炒り卵 根菜のみそ汁 土佐甘とうとツナの佃煮	ごはん 米油 さつまいも ごま さとう	牛乳 卵 ベーコン みそ ツナ	たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう 大根 甘とう
17	木	チキンカレーライス (麦ごはん)	○	りんごサラダ 福神漬	麦ごはん じゃがいも 米油 カレールー オリーブ油	牛乳 とり肉	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう りんご 福神漬
18	金	ごはん	○	豚肉のしょうが炒め 大豆サラダ 鏡の梅干し	ごはん 米油 さとう 卵なしマヨネーズ	牛乳 豚肉 大豆	しょうが たまねぎ にんじん しめじ キャベツ 大根 スイートコーン 梅干し
21	月	小型コッペパン 新高梨ジャム	○	きのこスパゲティ ツナといんげんのサラダ	コッペパン スパゲティ 米油 さとう 新高梨ジャム	牛乳 豚肉 ベーコン ツナ	にんにく たまねぎ しめじ えのきたけ さやいんげん キャベツ
22	火	ごはん	○	とり肉と里いものあげがらめ 具だくさん汁	ごはん 里いも でんぶん 小麦粉 米油 さとう	牛乳 とり肉 豆腐 わかめ	もやし にんじん たけのこ
23	水	ごはん	○	おでん 梅肉あえ	ごはん じゃがいも さとう	牛乳 うずら卵 すまき 厚あげ こんぶ	大根 こんにゃく もやし きゅうり にんじん ねりうめ
24	木	麦ごはん	○	豚肉と干し大根のオイスターソース炒め みそ汁	麦ごはん 米油 さとう ごま油	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ みそ	しょうが にんじん たけのこ 干し大根 ピーマン しめじ
25	金	ごはん	○	チャプチェ 大根の甘酢あえ	ごはん マロニー さとう ごま 米油 ごま油	牛乳 豚肉 こんぶ	しょうが にんにく たけのこ にんじん チンゲン菜 干しいたけ キャベツ 大根 ゆのす
28	月	もちふわパン	○	チキンのトマト煮 グリーンサラダ 一口チーズ	米粉パン オリーブ油 さとう 米油	牛乳 とり肉 ミックスビーンズ チーズ	にんにく たまねぎ トマト にんじん しめじ キャベツ きゅうり ピーマン
29	火	ごはん	○	かつおの角煮 はりはり漬け 五目きんぴら	ごはん さとう でんぶん 米油	牛乳 かつお こんぶ 豚肉	しょうが きゅうり 干し大根 にんじん ごぼう さやいんげん ピーマン こんにゃく
30	水	ごはん	○	ちくわのいそべあげ たくあんあえ かぼちゃのそぼろ煮	ごはん 小麦粉 でんぶん 米油 さとう	牛乳 ちくわ 青のり とり肉	白菜 ほうれんそう たくあん しょうが かぼちゃ
31	木	ごはん	○	麻婆豆腐 中華サラダ	ごはん 米油 でんぶん さとう ごま油	牛乳 豚肉 豆腐 みそ かり わかめ	しょうが にんにく たら 干しいたけ きゅうり もやし にんじん

※は焼き物機未設置校の献立です。

10月は「食品ロス削減月間」です。

毎年10月は「リデュース・リユース・リサイクル推進月間」です。英語の頭文字をとって「3R推進月間」略して「リサイクル月間」と呼ばれています。

リデュース
むだを減らす

リユース
再利用

リサイクル
再び資源に

年々減少傾向にはありますが、日本では約472万トンの食品ロスが発生しています。学校給食では、食べ残しの問題も抱えています。でも、少し意識することで、大きな削減につながるかもしれません。おうちや学校で、できることから始めてみませんか？

キューちゃん 食のかわらばん

実りの秋
秋はおいしい食材が豊富に出回ります。この季節にしか食べることのできない旬のきのこや魚、地場産物の四方竹や新高梨を味わいましょう。

「ワタシ、ボクの好きな料理」

昨年度の受賞作品が給食に登場しています。お楽しみに！

9月 ニラとみょうがのふりかけ
10月 土佐甘とうとツナの佃煮
11月 チキンソーテー野菜ソース

今月の「高知の食べものいっぱい入っちゃう日」

10月15日(火) 高知の食材(予定)
米、牛乳、はちきん地鶏のミンチカツ、ピーマン、しょうが、干しいたけ、鳴子みそ

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**

②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。

③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」「学校給食使用食品情報」等で内容を必ずご確認ください。

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！

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

平均栄養摂取量

学校	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)	A(μgRAE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
幼稚園	477	21.1	16.4	291	69	1.5	2.3	164	0.43	0.44	18	1.7	3.4
小学校	621 (624)	25.7 (25.7)	18.6 (18.9)	309 (309)	85 (85)	2.0 (2.0)	3.0 (3.0)	184 (184)	0.60 (0.60)	0.50 (0.50)	22 (22)	2.2 (2.2)	4.3 (4.3)
中学校	769 (773)	30.4 (30.4)	20.9 (21.3)	326 (326)	100 (100)	2.5 (2.5)	3.6 (3.6)	204 (204)	0.74 (0.74)	0.55 (0.55)	26 (26)	2.5 (2.5)	5.2 (5.2)

()は焼き物機未設置校の栄養摂取量