



10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	火	ご飯	○	回鍋肉 拌三絲(パンサンスー)	豚肉 厚揚げ みそ	牛乳	ピーマン	しょうがにんにく キャベツ 玉ねぎ 白ねぎもやし きゅうり	米 砂糖 春雨	米油 ごま油
2	水	コッパパン (乳)	○	スパニッシュオムレツ コールスローサラダ 白菜のスープ	卵 ツナ 鶏肉	牛乳	にんじん	マッシュルーム にんにく キャベツ スイートコーン 白菜	コッパパン じゃがいも	オリーブ油 卵なしマヨネーズ
3	木	高知の田舎ずし	○	土佐のいも天 宗田がつおのすまし汁	ずまき 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん	ゆの酢 たけのこ いたどり こんにやく 干しいたけ えのきたけ	米 砂糖 ざつまいも 小麦粉	米油
4	金	ご飯	○	大豆とじゃこのかき揚げ 寒天の酢の物 鶏ごぼう汁	大豆 鶏肉	牛乳 かつり 寒天	にんじん ねぎ	玉ねぎもやし きゅうり ごぼう 干しいたけ	米 ざつまいも 小麦粉 砂糖	米油
7	月	ご飯	○	麻婆春雨 ツナサラダ ぶどうゼリー	豚肉 ツナ	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 大根 きゅうり	米 春雨 砂糖 でんぶん ぶどうゼリー	米油 ごま油
8	火	ちゃんぼん	○	揚げじゃがいものころばし ごぼうサラダ	豚肉 いか ずまき	牛乳	チンゲン菜 にんじん	しょうが 白菜 もやし ごぼう キャベツ きゅうり スイートコーン	中華めん じゃがいも でんぶん 砂糖	米油 卵なしマヨネーズ
9	水	ご飯	○	揚げだし豆腐 四方竹のピリ辛炒め 白菜の酢の物	豆腐 かつお節 鶏肉	牛乳 昆布	ねぎ にんじん	四方竹 こんにやく 白菜 もやし ゆの酢	米 でんぶん 砂糖	米油 ごま油
10	木	ご飯	○	鶏のさっぱり煮 キャベツの卵炒め ほうれん草のごまあえ	鶏肉 卵 かつお節	牛乳	にんじん ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ もやし	米 砂糖	米油 ごま
11	金	おさかなご飯	○	小松菜のりあえ 鳴子みそ汁 ごまだんご	しいら 豚肉 みそ	牛乳 のり	小松菜 にんじん ねぎ	しょうが もやし しめじ	米 砂糖 ざつまいも ごまだんご	米油
15	火	チキンカレーライス (麦ご飯)	○	海藻サラダ 福神漬 ヨーグルト	鶏肉	牛乳 海藻 ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ 大根 きゅうり ねりうめ 福神漬	米 大麦 じゃがいも 砂糖	米油 カレールウ
16	水	ご飯	○	戻りがつおの柚子だれ 野菜のからしあえ いそのりのすまし汁	かつお 豆腐	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	しょうが ゆの酢 もやし たけのこ えのきたけ	米 でんぶん 砂糖	米油 ごま ごま油
17	木	もちふわパン (乳)	○	かぼちゃの豆乳ペンネ 新高梨サラダ	鶏肉 豆乳	牛乳	かぼちゃ にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり 新高梨	米粉/パン マカロニ 米粉 砂糖	米油 オリーブ油
18	金	麦ご飯	○	鶏ザンギ ブロッコリーのおかかあえ 石狩汁	鶏肉 かつお節 さけ 豆腐 みそ	牛乳	ブロッコリー にんじん	しょうが にんにく キャベツ 大根 白ねぎ	米 大麦 でんぶん じゃがいも	ごま油 米油
21	月	鶏とれんこんの シャキシャキ丼 (ご飯)	○	キャベツのゆかりあえ 梨ジャムのカットケーキ	鶏肉	牛乳	さやいんげん にんじん	れんこん キャベツ もやし 新高梨ジャム	米 砂糖 ホットケーキミックス	米油
22	火	ご飯	○	はちきん地鶏のミンチカツ しょうがの香り豚汁 土佐甘とうとツナの佃煮	はちきん地鶏の ミンチカツ 豚肉 みそ ツナ	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが 大根 甘とう	米 里いも 砂糖	米油 ごま
23	水	ご飯	○	肉じゃが ささみの梅肉あえ じゃこ佃煮	豚肉 鶏肉 大豆 かつお節	牛乳 かつり	にんじん さやいんげん	玉ねぎ こんにやく 大根 きゅうり ねりうめ	米 じゃがいも 砂糖	米油
24	木	さつまいもご飯	○	さんまの竜田揚げ 小松菜のおひたし きのこ汁	さんま 油揚げ	牛乳	小松菜 にんじん ねぎ	しょうが もやし しめじ 干しいたけ	米 ざつまいも 砂糖 でんぶん	米油
25	金	ご飯	○	豚肉と干し大根のソース炒め 白玉汁	豚肉 てんぷら いか	牛乳	にんじん にら	キャベツ 玉ねぎ 干し大根 白菜 えのきたけ 干しいたけ	米 白玉もち	米油 ごま油
28	月	ご飯	○	高野豆腐の卵とじ ツナとわかめの酢の物	卵 鶏肉 高野豆腐 ツナ	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎもやし 白菜	米 砂糖	
29	火	ご飯	○	さばの梅煮 うの花炒り煮 白菜のたくあんあえ	さば 鶏肉 おから	牛乳	にんじん ほうれん草	ねりうめ 干しいたけ 白菜 たくあん	米 砂糖	米油
30	水	ご飯	○	厚揚げと豚肉のみそ炒め ささみとれんこんのサラダ	豚肉 厚揚げ みそ 鶏肉	牛乳	にんじん さやいんげん	にんにく キャベツ 玉ねぎ たけのこ きゅうり れんこん スイートコーン	米 砂糖	米油
31	木	コッパパン (乳)	○	ごま照りチキン いかの柚子マリネ 春雨のしょうがスープ	鶏肉 いか	牛乳	チンゲン菜	玉ねぎ きゅうり ゆの酢 しょうが えのきたけ	コッパパン でんぶん 砂糖 春雨	米油 ごま オリーブ油

10月は「世界食料デー」月間です。

～全ての人と食べる幸せを分かち合える世界へ～

世界の一人ひとりが協力し合い、食料への権利を現実のものにし、世界に広がる飢餓、栄養不良、極度の貧困を解決することを目的としています。学校給食を通して、自分にできることを考えてみませんか。

～高知の田舎ずし～

田舎ずしは、たけのこ、しいたけ、こんにやくなど、山の幸を握りずしにした高知の郷土料理です。給食では材料を小さく切ってすし飯に混ぜました。自然豊かな高知の田舎ずしを味わってくださいね。

「ワタシ、ボクの好きな料理」受賞作品が給食に登場

『土佐甘とうとツナの佃煮』
スクールランチで紹介しすか

今月の「高知の食べものいっぱい入っちゃう日」

10月11日(金)

高知の食材(予定)
米、しいら、しょうが、牛乳、小松菜、さつまいも、しめじ、ねぎ、鳴子みそ

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。

※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。

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。
- 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の方は、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

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)	B:(mg)	B:(mg)	C(mg)	(g)	(g)
796	32.3	24.0	335	104	3.6	3.7	232	0.79	0.58	27	2.8	5.6