



# 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	○	戻りがつおの柚子だれ 野菜のからしあえ いそりのすまし汁	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 だけのこえのきたけ	米 でんぶん 砂糖	米油 ごま ごま油
2	水	高知の田舎ずし	○	土佐のいも天 宗田がつおのすまし汁	すまき 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん	ゆの酢 だけのこ いたどり こんにやく 干しいたけ えのきたけ	米 砂糖 さつまいも 小麦粉	米油
3	木	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
4	金	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 だけのこ 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
7	月	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
8	火	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 さつまいも 小麦粉 砂糖	米油
9	水	もちふわパン	○	かぼちゃの豆乳パンネ 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
10	木	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
11	金	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
15	火	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
16	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
17	木	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
18	金	ご飯	○	鶏のさっぱり煮 キャベツの卵炒め	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
21	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	米油
22	火	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 さつまいも 砂糖 でんぶん	米油
23	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 だけのこ きゅうり れんこん スイートコーン	米 砂糖	米油
24	木	コッペパン	○	スパニッシュオムレツ	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	コッペパン じゃがいも	オリーブ油 卵なしマヨネーズ
25	金	ご飯	○	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	米 でんぶん 砂糖 春雨	米油 ごま オリーブ油
28	月	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
29	火	ちゃんぽん	○	揚げじゃがいものころばし ごぼうサラダ	豚肉 いか すまき	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
30	水	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
31	木	おさかなご飯	○	小松菜のりあえ 鴨子みそ汁 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 さつまいも ごまだんご	米油

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

～高知の田舎ずし～

田舎ずしは、だけのこ、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すか

今月の「高知の食べものいっぱい入っちゃう日」

10月31日(木)

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、鴨子みそ

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なのは、別途配付の「食物アレルギー対応詳細献立表」「食品配合表」等内容を必ずご確認ください。

今月の平均栄養摂取量(中学生)

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)
795	32.0	23.8	334	104	3.7	3.7	232	0.80	0.57	27	2.7	5.5