



4月 学校給食献立表



令和7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 魚・肉・卵 豆・豆製品		主に体の調子を整える 緑黄色野菜		主にエネルギーになる 穀類・いも類・砂糖		油脂
8	火	ご飯	○	炒めビーフン わかめサラダ	豚肉	牛乳 わかめ	にんじん チンゲン菜	しょうが にんにく 玉ねぎ 大根 白菜	米 ビーフン 砂糖	米油	ごま油
9	水	ご飯	○	鶏肉とじゃがいものうま煮 コールスローサラダ	鶏肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ たけのこ キャベツ きゅうり スイートコーン	米 じゃがいも 砂糖	米油	卵なしマヨネーズ
10	木	ご飯	○	さわらのねぎ香味だれ もやしの梅おおかあえ 鳴子みそ汁	さわら かつお節 みそ	牛乳	ねぎ	白ねぎ しょうが もやし きゅうり ねりうめ 大根 しめじ	米 てんぷん 砂糖 さつまいも	米油	
11	金	コッペパン	○	鶏の黒こしょう揚げ ツナ寒天サラダ 小松菜のスープ	鶏肉 ツナ	牛乳 寒天	小松菜 にんじん	もやし きゅうり 玉ねぎ	コッペパン てんぷん 砂糖	米油	
14	月	ご飯	○	豚肉とキャベツのみそ炒め 彩りひじきサラダ	豚肉 厚揚げ みそ 鶏肉	牛乳 ひじき	ピーマン にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ 大根 きゅうり スイートコーン	米 砂糖	米油	
15	火	ご飯	○	いかとちくわのかりん揚げ 新じゃがと厚揚げのそぼろあん 若竹汁	ちくわ いか 鶏肉 厚揚げ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが 玉ねぎ たけのこ	米 砂糖 てんぷん じゃがいも	米油	
16	水	山菜肉うどん	○	土佐のいも天 野菜のごまマヨネーズあえ	豚肉 大豆	牛乳	にんじん	山菜水煮 白ねぎ キャベツ きゅうり	うどん 砂糖 さつまいも ホットケーキミックス	米油	ごま 卵なしマヨネーズ
17	木	春野菜の中華飯 (ご飯)	○	梅ドレッシングサラダ マーラーカオ	豚肉 うずら卵 厚揚げ	牛乳	にんじん	しょうが キャベツ 玉ねぎ たけのこ 大根 きゅうり ねりうめ	米 てんぷん 砂糖 ホットケーキミックス 米粉 黒砂糖	米油	
18	金	コッペパン	○	しいらとなすの揚げがらめ 柚子サラダ コンソメスープ	しいら みそ 鶏肉	牛乳	にんじん	なす にんにく しょうが キャベツ きゅうり ゆの酢 玉ねぎ スイートコーン	コッペパン てんぷん 砂糖 じゃがいも	米油	ごま油
21	月	ご飯	○	ごま照りチキン 野菜のからしあえ きのこスープ	鶏肉	牛乳	にんじん	もやし きゅうり 白菜 しめじ	米 てんぷん 砂糖 ビーフン じゃがいも	米油	ごま
22	火	ご飯	○	麻婆豆腐 にらともやしのりあえ 小夏	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 のり	にら	しょうが にんにく 白ねぎ 干しいたけ もやし 白菜 小夏	米 砂糖 てんぷん	米油	
23	水	チキンカレーライス (ご飯)	○	スパゲティサラダ 福神漬	鶏肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり スイートコーン 福神漬	米 じゃがいも スパゲティ	米油	カレールウ 卵なしマヨネーズ
24	木	麦ご飯	○	おじゃこのすりみ天 しょうがの香りあえ 具だくさん汁	すりみ 鶏肉 油揚げ	牛乳 かつり	にんじん	玉ねぎ ごぼう キャベツ もやし しょうが 大根	米 大麦 てんぷん 砂糖 春雨	米油	
25	金	もちふわパン	○	ポークビーンズ かぼちゃのフリッター コーンサラダ	豚肉 大豆	牛乳	にんじん トマト かぼちゃ	にんにく キャベツ きゅうり スイートコーン	米粉パン じゃがいも 米粉 小麦粉 砂糖	米油	
28	月	ご飯	○	肉豆腐 春雨の酢の物	豚肉 豆腐 すまき	牛乳	にんじん ねぎ	玉ねぎ こんにゃく きゅうり もやし	米 砂糖 春雨	米油	
30	水	麦ご飯	○	鶏の照り焼き 大根の炒め煮 即席漬け	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん	にんにく 大根 こんにゃく もやし キャベツ	米 大麦 砂糖	米油	

ご入学、ご進級おめでとうございます。

新学年のスタートです。みなさんの心と身体の健やかな成長を支えられるよう、今年度も安全で安心なおいしい給食を提供していきます。

※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。

給食費の払い戻しについて

給食費 中学校370円

次の①②の両方を満たす場合のみ、連絡のあった翌々日の給食実施日から可能です。

- ①欠席等の理由により「給食を止める」旨の連絡が家庭からあった場合。
- ②学校から正午までに給食センターに連絡があった翌日以降、給食実施日について連続3回以上欠食する場合。

(注) 連絡がないままに3回以上欠食しても、給食費の払い戻しはできません。

日	4/17	4/18	4/19	4/20	4/21	4/22	4/23
曜日	木	金	土	日	月	火	水
例1	欠	欠	-	-	← 徴収なし(2回) →		
例2	欠	欠	-	-	徴収あり		
例3	連絡	徴収あり	-	-		欠	欠
	連絡					← 徴収なし(3回) →	

令和7年度 新企画 キューちゃんのふるさと高知 味めぐり

キューちゃんが高知県内を駆けめぐり、
県内各地の郷土料理や、
給食の人気メニューを毎月紹介します！

- ・おじゃこのすりみ天《安芸市》
- ・にらともやしのりあえ《安芸市》

スクールランチでも紹介するぜよ！

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」に限らず、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。

今月の「高知の食べものいっぱい入っちゃう日」

4月10日(木)
高知の食材(予定)
牛乳、さわら、しょうが、
きゅうり、大根、ねぎ、しめじ、
鳴子みそ

各学校、学年の実施予定については、
学校からの便り等でご確認ください。

今月の平均栄養摂取量(中学生)

エネルギー	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)
802	32.8	25.0	330	106	3.5	3.7	204	0.87	0.58	29	2.8	6.1

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/kyushokushokuhoku.html