



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	月	防災ごはん	○	いわしの生姜煮 保存食サラダ 防災みそ汁	ごはん さとう ごま油 じゃがいも	牛乳 いわしのしょうが煮 ツナ 海そう 高野豆腐 みそ	スイートコーン 干し大根 にんじん 干しいたけ
2	火	ごはん	○	いりどり たくあんあえ	ごはん じゃがいも 米油 さとう	牛乳 とり肉 ちくわ	ごぼう にんじん たけのこ さやいんげん こんにゃく 白菜 ほうれんそう たくあん
3	水	ごはん	○	スタミナ炒め わかめスープ	ごはん 米油 さとう	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 わかめ	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン もやし
4	木	ソフトフランスパン	○	ポークビーンズ チキンサラダ	ソフトフランスパン 米油 小麦粉 さとう	牛乳 豚肉 大豆 とり肉	たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり スイートコーン
5	金	ごはん	○	ちくわ天 しそひじきあえ きのこ汁	ごはん でんぶん 小麦粉 米油 さとう	牛乳 ちくわ ひじきの佃煮 油あげ	もやし キャベツ にんじん 大根 ねぎ しめじ えのきたけ
8	月	ごはん	○	豚肉のしょうが炒め ごぼうサラダ	ごはん 米油 さとう ごま 卵なしマヨネーズ	牛乳 豚肉	しょうが たまねぎ キャベツ ごぼう きゅうり にんじん
9	火	麦ごはん	○	高野豆腐の麻婆 即席漬け	麦ごはん 米油 さとう でんぶん	牛乳 豚肉 高野豆腐 みそ	にら にんにく しょうが 干しいたけ 白菜 キャベツ
10	水	ゆかりごはん	○	中日そば 中華サラダ	ゆかりごはん 中華めん さとう ごま ごま油	牛乳 油あげ すまき とり肉	ねぎ 大根 にんじん きゅうり
11	木	もちふわパン	○	とりとにらのあまだれ ゆずサラダ コンソメスープ	米粉パン でんぶん 米油 さとう じゃがいも	牛乳 とり肉 ハム	にら キャベツ きゅうり ゆのす たまねぎ にんじん
12	金	ごはん	○	豚肉とじゃがいものうま煮	ごはん じゃがいも 米油 さとう ごま	牛乳 豚肉 うずら卵 味付じゃこ	にんじん たまねぎ さやいんげん こんにゃく もやし ピーマン
16	火	ジャージャー丼 (ごはん)	○	春雨スープ マフィン(中学校のみ)	ごはん 米油 さとう でんぶん 春雨 ごま ごま油 マフィン(中学校のみ)	牛乳 豚肉 みそ とり肉	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ にら 干しいたけ もやし えのきたけ
17	水	麦コッペ	○	さわらのゆずがらめ ごまあえ とり五目汁	麦コッペ でんぶん 米油 さとう ごま	牛乳 さわら とり肉 豆腐	ゆのす キャベツ 小松菜 にんじん 大根 こんにゃく
18	木	卵のとろ〜り中華飯	○	キャベツの土佐あえ	ごはん 米油 さとう でんぶん ごま油	牛乳 卵 豚肉 かつお節	たまねぎ にんじん ねぎ 干しいたけ もやし キャベツ
19	金	コッペパン	○	スパゲティナポリタン なしのサラダ	コッペパン スパゲティ 米油 さとう	牛乳 豚肉	たまねぎ ピーマン マッシュルーム キャベツ きゅうり なし にんじん
22	月	もずく丼 (麦ごはん)	○	さつま汁	麦ごはん 米油 さとう でんぶん	牛乳 豚肉 もずく とり肉 みそ	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン スイートコーン ごぼう 大根 ねぎ こんにゃく
24	水	米ナン	○	ビーフドライカレー(高知市産牛使用) わかめサラダ マカロニスープ	米粉ナン 米油 ごま さとう マカロニ じゃがいも	牛乳 牛肉 大豆 わかめ ベーコン	たまねぎ にんじん りんご 大根
25	木	ごはん	○	ゴーヤバーグ りゅうきゅうの酢の物 とうがん汁	ごはん さとう でんぶん ごま	牛乳 ゴーヤバーグ 味付じゃこ とり肉	もやし りゅうきゅう ゆのす とうがん にんじん 干しいたけ
		ごはん	○	ゴーヤバーグ りゅうきゅうの酢の物 とうがん汁	ごはん 米油 さとう でんぶん ごま	牛乳 ゴーヤバーグ 味付じゃこ とり肉	もやし りゅうきゅう ゆのす とうがん にんじん 干しいたけ
26	金	麦ごはん	○	厚あげのみそ炒め 大根の梅サラダ	麦ごはん 米油 さとう	牛乳 とり肉 厚あげ みそ かつお節	しょうが たまねぎ にんじん 大根 きゅうり ねりうめ
29	月	コッペパン 介良のいちごジャム	○	じゃがいものクリーム煮	コッペパン じゃがいも 米油 小麦粉 さとう 介良いちごジャム	牛乳 とり肉 生クリーム 豆乳 ツナ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり スイートコーン
30	火	ごはん	○	しいらのからあげ もやしのおひたし さつまいもの鳴子みそ汁	ごはん でんぶん 米油 さつまいも	牛乳 しいら みそ	しょうが もやし 小松菜 ねぎ しめじ

※は焼き物機未設置校の献立です。

防災給食を実施します。

9月1日は「防災の日」です。

高知市では、子どもたちが防災についての意識を高め災害時の食について考える機会となるよう、避難所の食事をイメージした防災給食を実施します。

災害時を想定し、食器を汚さない工夫について学び、ポリ袋を使用して衛生的に自分でおにぎりを作ります。

地震や津波などの災害は、いつ起こるか分かりません。防災給食で学んだことについて、お家の人と一緒に考えてみてくださいね。



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

キューちゃん食育

高知の特産物 りゅうきゅう

りゅうきゅうは、高知県の特産物で、沖縄から伝わってきたことから、この名前と呼ばれるようになりました。シャキシャキとした歯ごたえがあり、高知県では酢の物や汁物に入れて、昔から親しまれています。りゅうきゅうの酢の物は高知県の郷土料理です。



地元産牛肉 学校給食提供事業

地元の牛肉を、みなさんに知ってもらいたいという高知市の取組により、高知市産の牛ひき肉を提供していただきました。9月から2月まで、月に1回登場します。

お楽しみに！

平均栄養摂取量

栄養量	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
学校	(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	A(μgRAE)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C(mg)	(g)	(g)
小学校	613	25.2	2.5	300	81	2.0	3.0	177	0.55	0.50	21	2.2	4.6
中学校	761	29.8	3.5	318	95	2.5	3.6	196	0.68	0.54	25	2.7	5.8

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ん日」

9月25日(木)

高知の食材(予定)

米、牛乳、ゴーヤバーグ、りゅうきゅう、ゆのす

