



8・9月 学校給食献立表



日	曜日	献立名			材 料					
					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	
		主 食	牛乳	お か ず	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
8/27	水	 ご飯	○	回鍋肉 中華サラダ	豚肉 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん 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
28	木	 チキンライス	○	ツナサラダ マカロニスープ	鶏肉 ツナ ベーコン	牛乳	にんじん	玉ねぎ スイートコーン キャベツ もやし	米 砂糖 マカロニ じゃがいも	米油
29	金	 ご飯	○	鶏肉の甘酢かけ ピーマンのごまあえ わかめのみそ汁	鶏肉 みそ	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん	白ねぎ キャベツ しめじ	米 てんぷん 砂糖	米油 ごま
9/1	月	 ご飯	○	麻婆豆腐 もやしの酢の物	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	しょうが にんにく 白ねぎ 干しいたけ もやし きゅうり	米 砂糖 てんぷん	米油
2	火	 ご飯	○	戻りがつおの香味揚げ かぼちゃの煮物 りゅうきゅうのおすまし	かつお すまし 豆腐	牛乳	かぼちゃ	にんにく りゅうきゅう	米 砂糖 てんぷん	米油
3	水	 もちふわパン 	○	チリコンカン スパイシーサラダ	豚肉 大豆 ツナ	牛乳	にんじん	玉ねぎ スイートコーン キャベツ	米粉パン	米油 卵なしマヨネーズ
4	木	 麦ご飯	○	豚キムチ炒め シャキシャキナムル	豚肉 厚揚げ	牛乳	にら チンゲン菜 にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ 白菜キムチ もやし	米 大麦 砂糖	米油 ごま油
5	金	 ご飯	○	鶏肉の柚子がらめ しょうがの香りあえ 鳴子みそ汁	鶏肉 厚揚げ みそ	牛乳	にら	ゆの酢 もやし キャベツ しょうが しめじ	米 てんぷん 砂糖	米油
8	月	 ご飯	○	ゴーヤバーグ じゃがいものうま煮 春雨サラダ	ゴーヤバーグ 厚揚げ	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり	米 砂糖 てんぷん じゃがいも 春雨	米油 ごま ごま油
9	火	 さつまいもご飯	○	鶏の竜田揚げ 小松菜のおひたし 菊の冬瓜汁	鶏肉	牛乳	小松菜 にんじん	しょうが もやし どうがん 菊の花 干しいたけ	米 さつまいも 砂糖 てんぷん	米油
10	水	 ご飯 のりふりかけ	○	高野豆腐の卵とじ  すまきの甘酢あえ	卵 鶏肉 高野豆腐 すまき	牛乳 のりふりかけ	にんじん	玉ねぎ もやし きゅうり	米 砂糖	
11	木	 ご飯	○	さけのちゃんちゃん焼き 大根サラダ	さけ 厚揚げ みそ 鶏肉	牛乳 昆布		玉ねぎ キャベツ しめじ もやし 大根	米 てんぷん じゃがいも 砂糖	米油
12	金	 ビビンバ (ご飯)	○	鶏五目汁 梨のフルーツポンチ	牛肉 (県産牛提供) 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく もやし 白菜 もも 梨	米 砂糖 白玉もち サイダー	米油
16	火	 秋の五目混ぜご飯	○	きびなご黒ごまフライ 大豆の炒め煮	鶏肉 大豆 厚揚げ	牛乳 きびなご黒ごま フライ	にんじん さやいんげん	たくあん しめじ えのきたけ 大根 こんにゃく	米 砂糖	米油
17	水	 麦ご飯	○	豚肉のチャプチェ ツナと大根の酢の物 ぶどうゼリー	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん にら	しょうが 玉ねぎ キャベツ もやし 大根	米 大麦 春雨 砂糖 ぶどうゼリー	ごま 米油 ごま油
18	木	 コッペパン 	○	フライドチキン ひじきサラダ ミネストローネ	鶏肉 ベーコン 大豆	牛乳 ひじき	にんじん トマト パセリ	キャベツ もやし にんにく 玉ねぎ	コッペパン てんぷん 砂糖	米油 ごま 卵なしマヨネーズ
19	金	 ご飯	○	豆腐と卵のチャンプルー  春雨のすだちあえ	豚肉 卵 豆腐	牛乳	にんじん にら	にんにく 玉ねぎ もやし きゅうり すだち	米 砂糖 てんぷん 春雨	米油 ごま油
22	月	 ポークカレーライス (麦ご飯)	○	柚子ピクルス	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ 大根 きゅうり ゆの酢	米 大麦 じゃがいも 砂糖	米油 カレールウ
24	水	 ご飯	○	さばのみぞれ煮 防災サラダ 防災みそ汁	さばのみぞれ煮 鶏肉 高野豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	スイートコーン 干し大根	米 砂糖 さつまいも	米油
25	木	 ご飯	○	肉じゃが ささみの梅あえ じゃこと大豆の佃煮	豚肉 鶏肉 大豆	牛乳 かちり	にんじん	玉ねぎ こんにゃく もやし きゅうり ねりうめ	米 じゃがいも 砂糖	米油 ごま
26	金	 ご飯	○	すりみの天ぷら ピーマンのおかかあえ きのこ汁	すりみ かつお節 鶏肉	牛乳	ピーマン にんじん	スイートコーン 枝豆 キャベツ しめじ 干しいたけ	米 てんぷん	米油
29	月	 コッペパン 	○	鶏肉のごまだれ焼き コールスローサラダ ジュリエンスープ	鶏肉	牛乳	にんじん	しょうが キャベツ スイートコーン 白菜 玉ねぎ	コッペパン ビーフ 卵なしマヨネーズ	ごま ごま油
30	火	 白ごま担々麺	○	じゃがいものから揚げ 柚子塩サラダ	豚肉 みそ ツナ	牛乳	にんじん	もやし 白ねぎ キャベツ きゅうり ゆの酢	中華めん 砂糖 じゃがいも てんぷん	米油 ごま

防災給食を実施します！

(9月24日)

ライフラインが止まってしまふ災害時にも活用しやすい食材で作っています。防災給食をきっかけに、みなさん一人ひとりに合った災害時の食について考えてみましょう。

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！

鶏肉のごまだれ焼き《安芸市》

スクールランチでも紹介するぞよ！

※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。

今月の「高知の食べものいっぱい入っちゃう日」



9月5日(金)

高知の食材(予定)
米、牛乳、ゆの酢、しょうが、にら、しめじ、鳴子みそ

各学校、学年の実施予定については、学校からのお便り等でご確認ください。

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」等て内容を必ずご確認ください。



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



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！

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)
779	31.9	24.6	340	106	3.7	3.9	210	0.80	0.55	24	2.6	5.4