



10月のこんだて



日曜日	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	水	ごはん	○	豆腐のカレー煮 いんげんのサラダ	ごはん 米油 カレールウ さとう	牛乳 とり肉 豆腐	たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん
2	木	ごはん	○	筑前煮 ごま酢あえ	ごはん じゃがいも 米油 さとう ごま ごま油	牛乳 とり肉 ちくわ	ごぼう にんじん こんにやく もやし きゅうり
3	金	ツナちらし (すしめし)	○	おひたし 五目汁 月見だんご	ごはん さとう だんご	牛乳 ツナ とり肉 豆腐	にんじん もやし キャベツ 大根 ほうれんそう
6	月	コッペパン	○	さつまいものシチュー フレンチサラダ	コッペパン さつまいも 米油 小麦粉 さとう	牛乳 とり肉 大豆 生クリーム 豆乳	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり
7	火	ごはん	○	さばのあげ煮 キャベツのごまあえ 具だくさん汁	ごはん でんぶん 米油 さとう ごま	牛乳 さば 豆腐	キャベツ もやし にんじん ねぎ えのきたけ
8	水	牛ひき肉のピビンバ (高知市産牛使用) (麦ごはん)	○	白ねぎスープ スイートポテト(中学校のみ)	麦ごはん 米油 さとう ごま油 スイートポテト(中学校のみ)	牛乳 牛肉 とり肉	にんにく 干しいたけ もやし きゅうり 干し大根 たまねぎ 白ねぎ にんじん
9	木	ごはん	○	おでん もやしとじゃこの酢の物	ごはん じゃがいも さとう	牛乳 うずら卵 厚あげ こんぶ 味付じゃこ	大根 こんにやく もやし 白菜
10	金	ごはん	○	とりといんげんの甘から炒め 鳴子豚汁 みかん	ごはん 米油 さとう でんぶん さつまいも	牛乳 とり肉 豚肉 みそ	たまねぎ さやいんげん にんじん 大根 みかん
14	火	もちふわパン	○	はちきん地鶏のミンチカツ グリーンサラダ 野菜スープ	米粉パン 米油 さとう オリーブ油 じゃがいも	牛乳 はちきん地鶏のミンチカツ ベーコン	キャベツ きゅうり ピーマン たまねぎ にんじん
15	水	麦ごはん	○	肉じゃが ツナとキャベツのゆずあえ 鏡の梅干し	麦ごはん じゃがいも 米油 さとう	牛乳 豚肉 ツナ	たまねぎ にんじん こんにやく キャベツ 小松菜 ゆのす 梅干し
16	木	カミカミそばろ井 (麦ごはん)	○	みそ汁	麦ごはん 米油 さとう でんぶん	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	しょうが たまねぎ にんじん 干し大根 さやいんげん もやし えのきたけ
17	金	ごはん	○	豚肉と厚あげのオイスターソース炒め 塩こんぶあえ	ごはん 米油 さとう ごま油	牛乳 豚肉 厚あげ 塩こんぶ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし 白菜 小松菜
20	月	ごはん	○	とりのケチャップ炒め ボイルキャベツ チンゲン菜のスープ	ごはん 米油 さとう ごま油	牛乳 とり肉 豚肉	にんにく たまねぎ キャベツ チンゲン菜 にんじん えのきたけ
21	火	小型ソフト フランスパン	○	きのこスパゲティ イタリアンサラダ	ソフトフランスパン スパゲティ 米油 さとう オリーブ油	牛乳 とり肉 ベーコン	にんにく たまねぎ しめじ えのきたけ マッシュルーム キャベツ きゅうり ピーマン
22	水	ごはん	○	とりとさつまいもの炒め煮 四方竹の甘酢	ごはん さつまいも 米油 さとう	牛乳 とり肉	しょうが 大根 こんにやく しめじ きゅうり にんじん 四方竹
23	木	ポークカレーライス (麦ごはん)	○	ゆずサラダ 福神漬	麦ごはん じゃがいも 米油 カレールウ さとう	牛乳 豚肉	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ゆのす 福神漬
24	金	ごはん	○	しいらのマヨネーズ焼き 大根サラダ 春雨スープ	ごはん 卵なしマヨネーズ さとう 米油 春雨	牛乳 しいら	たまねぎ パセリ 大根 にんじん きゅうり 白菜 えのきたけ
		ごはん	○	しいらのタルタルソースかけ 大根サラダ 春雨スープ	ごはん でんぶん 米油 卵なしタルタルソース さとう 春雨	牛乳 しいら	大根 にんじん きゅうり 白菜 えのきたけ
27	月	ごはん	○	ホイコーロー マカロニサラダ	ごはん 米油 さとう マカロニ 卵なしマヨネーズ	牛乳 豚肉 みそ	しょうが にんにく キャベツ もやし ピーマン 白ねぎ たまねぎ きゅうり にんじん
28	火	コッペパン	○	とりのアップルソース キャベツとコーンのサラダ ミネストローネ	コッペパン でんぶん 米油 さとう オリーブ油 じゃがいも	牛乳 とり肉 ハム	しょうが たまねぎ りんご キャベツ もやし スイートコーン にんじん トマト
29	水	ごはん	○	卵焼き しそひじきあえ ぶどうゼリー	ごはん さとう ぶどうゼリー	牛乳 卵 ベーコン 豆腐 ひじきの佃煮	たまねぎ ねぎ もやし ほうれんそう にんじん
		ごはん	○	炒り卵 しそひじきあえ ぶどうゼリー	ごはん 米油 さとう ぶどうゼリー	牛乳 卵 ベーコン 豆腐 ひじきの佃煮	たまねぎ ねぎ もやし ほうれんそう にんじん
30	木	ごはん	○	みそラーメン キャベツのじゃこあえ	ごはん 中華めん	牛乳 豚肉 みそ 味付じゃこ	しょうが にんにく 白菜 もやし にんじん スイートコーン キャベツ ピーマン
31	金	ごはん	○	とり肉と大根の韓国風煮物 すまし汁	ごはん 米油 さとう	牛乳 とり肉 厚あげ すまし	しょうが にんにく 大根 にんじん ねぎ えのきたけ

☘ は焼き物機未設置校の献立です。

10月は「食品ロス削減月間」です。

毎年10月は「リデュース・リユース・リサイクル推進月間」です。英語の頭文字をとって「3R推進月間」、略して「リサイクル月間」と呼ばれています。

リデュース
むだを減らす

リユース
再利用

リサイクル
再び資源に



年々減少傾向にはありますが、日本では約464万トンもの食品ロスが発生しています。学校給食では、食べ残しの問題も抱えています。でも、少し意識することで、大きな削減につながるかもしれません。おうちや学校で、できることから始めてみませんか？

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/kyushokushokuiku.html

キューちゃん食育

お月見(中秋の名月)～10月6日～

昔は、カレンダーがなかったの、人々は月が丸くなったり、欠けたりするのを見て、田んぼや畑で仕事をしていた。農作業をする人は欠けることのない満月を豊作の象徴としていました。この日には、実った作物や月見団子をお供えて月を眺め、秋の収穫や豊作に感謝をしました。この風習は江戸時代に広がったと言われています。

今月の「高知の食べものいっぱい入っちゃう日」

10月22日(水) 高知の食材(予定)
米、牛乳、しょうが、さつまいも、しめじ、きゅうり、四方竹

平均栄養摂取量

学校	エネルギー							ビタミン				食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
	栄養量 (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)	A(μgRAE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
小学校	609	23.8	18.2	299	79	2.0	2.9	185	0.53	0.48	23	2.2	4.3
中学校	761	28.3	20.7	316	93	2.5	3.5	205	0.65	0.53	27	2.6	5.3

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。 **卵 乳 えび かに くるみ**
- 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。

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。