針木学校給食センター

令和7年度

10月 学校給食献立表

高知市教育委員会
公益財団法人 高知市学校給食会

日	曜日	献立名 主食	牛乳	おかず	材料名 主に体の組織をつくる 魚・肉・卵 豆・豆製品	主に体の組織をつくる 牛乳・乳製品・小魚・海藻	主に体の調子を整える 緑黄色野菜	主に体の調子を整える その他の野菜・果物	主にエネルギーになる 穀類・いも類・砂糖	主にエネルギーになる 油脂
1	水	ご飯	○	豚肉と白菜のみそ炒め きゅうりのサラダ	豚肉 厚揚げ みそ かつお節	牛乳	にんじん	しょうが にんにく 白菜 玉ねぎ 大根 きゅうり	米 砂糖 でんぷん	米油
2	木	ご飯	○	スタミナ炒め さっぱりサラダ 黒糖蒸しパン (乳)	豚肉 厚揚げ みそ ツナ	牛乳	にんじん	しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ 大根 白菜 ねりうめ	米 砂糖 でんぷん ホットケーキミックス 米粉 黒砂糖	米油
3	金	もちふわパン (乳)	○	豆乳ポテトグラタン シーフードサラダ もやしのスープ	鶏肉 豆乳 ツナ ちくわ	牛乳	にんじん	玉ねぎ キャベツ もやし しめじ	米粉パン じゃがいも 米粉 砂糖 春雨	米油 卵なしマヨネーズ
6	月	ツナちらし	○	白玉汁 手作りお月見ゼリー	ツナ 鶏肉	牛乳	にんじん	ゆの酢 枝豆 白菜 玉ねぎ えのきたけ	米 白玉もち クールゼリー 月型・星型ゼリー	
7	火	あんかけラーメン	○	はちきん地鶏のミンチカツ コールスローサラダ	豚肉 はちきん地鶏の ミンチカツ	牛乳	にんじん	しょうが もやし 白菜 キャベツ きゅうり スイートコーン	中華麺 でんぷん	米油 ごま油 卵なしマヨネーズ
8	水	ご飯	○	鶏のから揚げ 野菜サラダ マカロニスープ	鶏肉	牛乳	にんじん	にんにく キャベツ きゅうり 玉ねぎ	米 でんぷん 砂糖 マカロニ じゃがいも	米油
9	木	豚たま丼 (卵) (麦ご飯)	○	コーンサラダ しめじのみそ汁	卵 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	玉ねぎ きゅうり スイートコーン しめじ えのきたけ	米 大麦 砂糖 じゃがいも	米油
10	金	ご飯	○	カツオとピーマンの黒酢炒め 根菜汁	かつお 豚肉	牛乳	にんじん ピーマン	にんにく 玉ねぎ 大根	米 でんぷん 砂糖 じゃがいも	米油
14	火	鶏とごぼうの 混ぜご飯	○	じゃがいもの青のり揚げ きつね汁	鶏肉 油揚げ	牛乳 青のり	にんじん	ごぼう えのきたけ しめじ	米 砂糖 じゃがいも でんぷん	米油
15	水	ご飯	○	豚肉のしょうが炒め じゃがいものそぼろ煮 大豆サラダ	豚肉 鶏肉 大豆	牛乳	ブロッコリー にんじん	しょうが 玉ねぎ 白ねぎ キャベツ	米 砂糖 じゃがいも でんぷん	米油 卵なしマヨネーズ
16	木	ご飯	○	しいらのフライ 野菜の甘酢漬け 五目汁	しいらのフライ 厚揚げ	牛乳	にんじん	大根 白菜 ゆの酢 もやし えのきたけ	米 砂糖 ビーフン	米油 卵なしタルタルソース
17	金	ご飯	○	豆腐の牛そぼろあん (高知市産牛使用) 春雨の酢の物 手作りふりかけ	牛肉 豆腐 かつお節	牛乳	にんじん	玉ねぎ 白菜 もやし きゅうり	米 砂糖 でんぷん 春雨	米油 ごま
20	月	コッペパン (乳)	○	さつまいものクリームシチュー (乳) 豚肉の柚子塩サラダ	鶏肉 豆乳 豚肉	牛乳 生クリーム	にんじん	玉ねぎ スイートコーン キャベツ きゅうり ゆの酢	コッペパン さつまいも 米粉 砂糖	米油
21	火	しそかつお飯	○	じゃがいものかき揚げ 具だくさん汁	かつお 豚肉	牛乳	青しそ にんじん	しょうが 白菜 玉ねぎ しめじ	米 砂糖 じゃがいも 小麦粉 でんぷん	ごま 米油
22	水	ご飯	○	豆腐の中華煮 四方竹のサラダ	鶏肉 豆腐 ハム	牛乳	ねぎ にんじん	しょうが 玉ねぎ 白菜 干ししいたけ きゅうり 四方竹	米 でんぷん	米油 ごま油 卵なしマヨネーズ
23	木	ご飯	○	きびなごの揚げがらめ 大豆の五目煮 野菜のおかかあえ	鶏肉 厚揚げ 大豆 かつお節	牛乳 きびなご 昆布	にんじん	しょうが こんにゃく キャベツ きゅうり	米 でんぷん 砂糖	米油
24	金	ご飯	○	麻婆春雨 ツナサラダ	豚肉 みそ ツナ	牛乳	にら	しょうが にんにく 玉ねぎ もやし きゅうり	米 春雨 でんぷん 砂糖	米油
27	月	ご飯	○	にらとん かぼちゃのから揚げ	豚肉 厚揚げ かつお節	牛乳	にら かぼちゃ	にんにく もやし 玉ねぎ キャベツ	米 でんぷん	米油
28	火	そぼろ丼 (ご飯)	○	寒天サラダ 卵と厚揚げのチゲ (卵)	豚肉 鶏肉 卵 厚揚げ みそ	牛乳 寒天	にんじん チンゲン菜	しょうが 玉ねぎ もやし きゅうり 白菜キムチ 白ねぎ にんにく えのきたけ	米 砂糖	米油 ごま油
29	水	麦ご飯	○	鶏肉のレモンがらめ にらのごまあえ きのこのガーリックスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん にら	レモン キャベツ にんにく 玉ねぎ えのきたけ	米 大麦 でんぷん 砂糖 じゃがいも	米油 ごま オリーブ油
30	木	チキンカレーライス (麦ご飯)	○	ピクルス	鶏肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ 大根 きゅうり	米 大麦 じゃがいも 砂糖	米油 カレールウ
31	金	ご飯	○	さばのしょうが煮 大根の梅あえ 鳴子さつま汁	さば 鶏肉 みそ	牛乳 昆布		しょうが 大根 きゅうり ねりうめ しめじ	米 砂糖 さつまいも	米油

※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。

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かけめぐり，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！

今月は

・しそかつお飯《南国市》
・四方竹のサラダ《南国市》

スクールランチでも紹介するぜよ♪

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。どんな献立で登場するのか，毎月楽しみにしていてくださいね。

今月の「高知の食べものいっぱい入っちゅう日」

10月31日(金)

高知の食材（予定）
米，牛乳，さば，しょうが，大根，きゅうり，さつまいも，しめじ，鳴子みそ

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)
給食では，そば・落花生の使用はありません。
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。

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)

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。

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)	B_1(mg)	B_2(mg)	C(mg)	(g)	(g)
778	30.6	23.6	321	100	3.5	3.7	199	0.78	0.55	25	2.7	5.3