



10月 学校給食献立表



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		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる	
					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
1	水	 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
2	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
3	金	 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	
6	月	 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 でんぶん 砂糖 マカロニ じゃがいも	米油
7	火	 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 でんぶん 春雨	米油 ごま
8	水	 豚たま井 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
9	木	 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 でんぶん 砂糖 じゃがいも	米油
10	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
14	火	 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 でんぶん	米油
15	水	 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 でんぶん	米油
16	木	 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 でんぶん	米油 卵なしマヨネーズ
17	金	 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 でんぶん 砂糖	米油
20	月	 ご飯	○	スタミナ炒め さっぱりサラダ 乳 黒糖蒸しパン	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 ねぎうめ	米 砂糖 でんぶん ホットケーキミックス 米粉 黒砂糖	米油
21	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 でんぶん	米油 ごま油 卵なしマヨネーズ
22	水	 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 でんぶん 砂糖	米油
23	木	 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 でんぶん	ごま 米油
24	金	 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 でんぶん	米油 ごま油 卵なしマヨネーズ
27	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
28	火	 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 でんぶん 砂糖 じゃがいも	米油 ごま オリーブ油
29	水	 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
30	木	 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 ねぎうめ しめじ	米 砂糖 さつまいも	米油
31	金	 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 でんぶん	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、みなさんにかけ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、毎月楽しみにしてみてくださいね。

今月の「高知の食べものいっぱい入っちゃう日」
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

10月30日(木)

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」に限り、料理別に
食物アレルギーを表示します。
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。

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/sochi/75/koushokushokuiku.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 (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)	ビタミン				食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
							A(μgRAE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
778	30.6	23.6	321	100	3.5	3.7	199	0.78	0.55	25	2.7	5.3

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。