



1月 学校給食献立表

令和7年度

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			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	
8 木	ご飯	○	筑前煮 ツナサラダ	鶏肉 厚揚げ ツナ	牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	にんじん	大根 たけのこ こんにゃく キャベツ もやし	米 じゃがいも 砂糖	米油
9 金	ご飯	○	豚肉の塩だれ炒め 春雨サラダ バジルポテト	豚肉	牛乳	ピーマン にんじん パプリカ	にんにく キャベツ 玉ねぎ もやし 大根 きゅうり	米 砂糖 春雨 じゃがいも でんぶん	米油
13 火	麦ご飯	○	豆腐とにらのチャンプルー 野菜の昆布あえ 黒糖ドーナツ	豚肉 豆腐	牛乳 昆布	にんじん にら	にんにく 玉ねぎ もやし 干しいたけ 白菜 キャベツ	米 大麦 砂糖 でんぶん ホットケーキミックス 米粉 黒砂糖	米油 ごま油
14 水	五目ずし	○	紅白なます 雑煮	ツナ 鶏肉	牛乳	金時 にんじん ほうれん草	ゆの酢 たけのこ 枝豆 干しいたけ 大根 白菜	米 砂糖 白玉もち	
15 木	ご飯	○	豚肉のりんごソース 寒天サラダ かぶとマカロニの塩スープ	豚肉	牛乳 寒天	にんじん	りんご もやし きゅうり かぶ 玉ねぎ	米 でんぶん 砂糖 マカロニ じゃがいも	米油
16 金	ビーフカレーライス (麦ご飯)	○	フレンチサラダ ヨーグルト	牛肉 (高知市産牛)	牛乳 ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり スイートコーン	米 大麦 じゃがいも 砂糖	カレールウ
19 月	ご飯	○	卵のお好み焼き かぶの香り漬け 具だくさん汁	卵 ツナ かつお節 鶏肉	牛乳 青のり 昆布	にんじん ねぎ	キャベツ 紅しょうが かぶ きゅうり ゆの酢 大根 しめじ	米 砂糖 じゃがいも	卵なしマヨネーズ
20 火	ご飯	○	肉じゃが 梅ドレッシングサラダ じゃこと大豆のカリカリ	豚肉 大豆	牛乳 かちり	にんじん	玉ねぎ こんにゃく 大根 きゅうり ねりうめ	米 じゃがいも 砂糖 でんぶん 水あめ	米油 ごま
21 水	もちふわパン	○	スペゲティナポリタン ブロッコリーのサラダ ぽんかん	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん ブロッコリー	にんにく 玉ねぎ しめじ キャベツ スイートコーン ぽんかん	米粉パン スペゲティ 砂糖	米油
22 木	ご飯	○	鶏のから揚げ 海藻サラダ 豚汁 お米のタルト	鶏肉 かつお節 豚肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	にんにく もやし きゅうり ねりうめ 大根	米 でんぶん 砂糖 米タルト	米油
23 金	ご飯	○	ぶりの揚げ煮 野菜のごまマヨネーズあえ 白菜汁	ぶり 大豆	牛乳	にんじん	しょうが キャベツ きゅうり 白菜 しめじ	米 でんぶん 砂糖 ビーフ	卵なしマヨネーズ
26 月	ご飯	○	鶏肉の柚子だれ わかめの酢の物 鳴子みそ汁	鶏肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	ゆの酢 大根 きゅうり しめじ	米 でんぶん 砂糖 さつまいも	米油 ごま
27 火	ご飯	○	さばのごまみそ焼き たくあんあえ すいとん	さば みそ 油揚げ	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ たくあん 白菜	米 砂糖 白玉粉 小麦粉	ごま
28 水	ご飯	○	にんにく葉と豚肉の炒め煮 もやしのささみあえ 柚子ゼリー	豚肉 豆腐 鶏肉	牛乳	にんにく葉 にんじん	白菜 玉ねぎ こんにゃく もやし キャベツ	米 砂糖 ゆずゼリー	米油
29 木	白ごま担々麺	○	キャベツのひじきあえ おいもスティック	豚肉 みそ 鶏肉	牛乳 ひじき	にんじん	もやし スイートコーン 白ねぎ キャベツ	中華麺 砂糖 さつまいも 水あめ	米油 ごま 卵なしマヨネーズ
30 金	ご飯	○	かつおのフライ ぐる煮 野菜のからしあえ	かつおフライ 鶏肉 厚揚げ	牛乳	にんじん	大根 ごぼう こんにゃく 干しいたけ キャベツ もやし	米 じゃがいも 砂糖	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。

あけましておめでとうございます!

今年も安心安全で、お昼が待ち遠くなるような美味しい給食を届けられるよう、精一杯頑張っていきます!どうぞよろしくお願ひいたします。

「ランキング給食～EAT BATTLE～」
グランプリ校は旭中学校!

1月22日は旭中学校からのリクエスト献立です。これは、6月に実施した「ランキング給食～EAT BATTLE～」で、期間中に残食の最も少なかった学校に献立のリクエスト権がプレゼントされたものです。

みごと1位に輝いた旭中学校のみなさん、すてきな献立を考えてくれて、ありがとうございました。他の学校のみなさんも、リクエスト献立当日をお楽しみに♪

今月の「高知の食べものいっぱい入っちゃん」

高知の食材(予定)
米、牛乳、ゆの酢、大根、
きゅうり、さつまいも、ねぎ、
しめじ、鳴子みそ

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!・豚肉の塩だれ炒め《南国市》
・かぶの香り漬け《南国市》スクールランチでも
紹介するぜよ♪このマークは
高知市産牛
使用献立です。

「すいとん」が給食に登場します!

1月24日～30日の「全国学校給食週間」にちなんだ献立
です。明治22年に山形県の小学校で給食が始まりました。
学校給食の役割について、今一度考える機会にしましょう。

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(卵) えび(えび) かに(かに) くるみ(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/soshiki/75/kyuuushokushokuiku.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 (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 A(μgRAE)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C(mg)	食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
803	30.9	24.4	338	104	3.8	3.8	207	0.88	0.57	32	2.7	5.7