



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	○	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		
9 金	ご飯	○	筑前煮 ツナサラダ	鶏肉 厚揚げ ツナ	牛乳	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		
13 火	五目ずし	○	紅白なます 雑煮	ツナ 鶏肉	牛乳 寒天	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			
14 水	コッペパン	○ 乳	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	コッペパン でんぶん 砂糖 マカロニ じゃがいも	米油		
15 木	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		
16 金	白ごま担々麺	○	キャベツのひじきあえ おいもステック	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		
19 月	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		
20 火	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		
21 水	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 ビーフン	米油 ごま 卵なしマヨネーズ		
22 木	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		
23 金	ナン	○	野菜たっぷりキーマカレー 豪華なフルーツポンチ	牛肉 豚肉 (高知市産牛)	牛乳	にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ スイートコーン ナタデココ りんご バイン	ナン さつまいも ゼリー サイダー	米油		
26 月	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		
27 火	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		
28 水	もちふわパン	○ 乳	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 スパゲティ 砂糖	米油		
29 木	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		
30 金	ご飯	○	鶏のから揚げ おひたし しめじのすまし汁 ヨーグルト	鶏肉 かつお節	牛乳 ヨーグルト	にんじん	しょうが もやし きゅうり 白菜 しめじ	米 でんぶん	米油		

あけましておめでとうございます!

今年も安心安全で、お昼が待ち遠し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。

「第7回給食べきリンピック」
グランプリ校は南海中学校!

※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。

1月15日(木)
今月の「高知の食べものいっぽい入っちゅう日」
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

キューチャンのふるさと高知味めぐり

キューチャン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》

このマークは
高知市産牛
使用献立です。
スクールランチでも
紹介するぜよ♪

「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。

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
キューチャンです。
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)	A(μgRAE)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C(mg)	食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
795	31.3	24.2	334	103	3.6	3.7	211	0.87	0.58	34	2.8	5.7