



4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		
13	月	ご飯	○	炒めビーフン 野菜のツナあえ	豚肉 ツナ	牛乳	にら 小松菜 にんじん	しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ 大根	米 ビーフン	米油 ごま油
14	火	ご飯	○	麻婆豆腐 こんにゃくサラダ	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にら	しょうが にんにく 干しいたけ もやし きゅうりこんにゃく	米 砂糖 でんぶん	米油 ごま油
15	水	ご飯	○	豚肉と春雨のしょうが炒め 野菜のマヨネーズあえ 五目汁	豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが 玉ねぎ キャベツ 大根 きゅうり もやし たけのこ	米 春雨 砂糖	米油 卵なしマヨネーズ
16	木	ご飯	○	かつおの香味揚げ もやしのごま酢あえ 新玉ねぎの鳴子みそ汁	かつお みそ	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが もやし キャベツ 玉ねぎ しめじ	米 でんぶん 砂糖	米油 ごま
17	金	もちふわパン	○	手作りハンバーグ コールスローサラダ コンソメスープ	豚肉 豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ キャベツ スイートコーン もやし しめじ	米粉パン 砂糖	卵なしマヨネーズ
20	月	ご飯	○	ブルコギ さっぱり梅サラダ	豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん ピーマン	にんにく 玉ねぎ キャベツ 大根 きゅうり ねぎうめ	米 砂糖	米油 ごま油
21	火	麦ご飯	○	豆腐と卵のチャンプルー じゃこ寒天サラダ	豚肉 卵 豆腐	牛乳 かり 寒天	にんじん にら	にんにく 玉ねぎ もやし きゅうり	米 大麦 砂糖 でんぶん	米油
22	水	土佐の山菜うどん	○	揚げじゃがいものころばし ツナマヨサラダ いちごゼリー	鶏肉 ツナ 大豆	牛乳	にんじん	玉ねぎ 山菜水煮 キャベツ きゅうり	うどん でんぶん じゃがいも 砂糖 いちごゼリー	米油 卵なしマヨネーズ
23	木	ご飯	○	さわらの竜田揚げ 大根とささみの酢の物 若竹汁	さわら 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが 大根 きゅうり ゆの酢 たけのこ えのきたけ	米 砂糖 でんぶん	米油
24	金	ポークカレーライス (麦ご飯)	○	かつお節サラダ 福神漬	豚肉 かつお節	牛乳 昆布	にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり スイートコーン 福神漬	米 大麦 じゃがいも 砂糖	米油 カレールー
27	月	ご飯	○	鶏のから揚げ じゃがいものそばろ煮 キャベツのゆかりあえ	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん	にんにく キャベツ もやし	米 でんぶん じゃがいも 砂糖	米油
28	火	かつお飯	○	大豆のごまマヨネーズあえ 鶏と新玉ねぎの和風汁 かしわもち	かつお 大豆 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	しょうが キャベツ きゅうり 玉ねぎ	米 砂糖 かしわもち	ごま 卵なしマヨネーズ
30	木	ビビンバ (麦ご飯)	○	わかめスープ おいもスティック	豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん ねぎ	にんにく もやし 干し大根 干しいたけ えのきたけ	米 大麦 砂糖 さつまいも 水あめ	米油 ごま油

※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。

ご入学・ご進級おめでとうございます

新学年のスタートです。みなさんの心と身体の健やかな成長を支えられるよう、安全で安心なおいしい給食をお届けします。

給食費の払い戻しについて

給食費 中学校370円

給食費の払い戻しは、次の①②の両方を満たす場合のみ可能です。
①欠席等の理由により「給食を止める」旨の連絡が家庭からあった場合。
②学校から給食センターに連絡があった翌日以降で、給食実施日について連続3回以上欠席する場合。
(注) 連絡がないままに3回以上欠食しても、給食費の払い戻しはできません。

日	4/16	4/17	4/18	4/19	4/20	4/21	4/22
曜日	木	金	土	日	月	火	水
例1	欠	欠			欠	欠	
	連絡	徴収あり	←	徴収なし(2回)	→		
例2	欠	欠			欠		
	連絡	←	徴収あり(2回)	→			
例3					欠	欠	欠
					←	徴収なし(3回)	→

○は給食実施日
※欠席連絡の締切りについては、各学校へお問合せください。

食物アレルギー対応が必要な方は、別途配付している「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。
なお、高知市では、そば・落花生・バナナ・キウイフルーツは給食に使用しません。

学校給食の紹介

主食

ご飯は、高知県産のお米を使用し、給食センターで炊飯しています。
パンは月に1~2回程度で、コッパンや高知市産の米粉を使用したもちふわパンなどです。
卵は使用していません。

牛乳

毎日、200mlの牛乳がつけます。

主菜・副食

旬の食材や地場産物を積極的に使用しています。また、食文化や伝統に関心を持つことができるよう、郷土料理や行事食などを取り入れています。

今月の「高知の食べものいっぱい入っちゃう日」

4月16日(木) 高知の食材(予定)
米、牛乳、しょうが、新玉ねぎ、ねぎ、しめじ、鳴子みそ



学校給食の目標

- 健康の保持増進
- 望ましい食習慣の醸成
- 社会性・協同の精神
- 生命や自然の尊重
- 食に関わる人への感謝、勤労を重んずる態度
- 伝統的な食文化の継承
- 生産・流通・消費の理解

令和8年度 新企画
キューちゃんのワールドツアー

キューちゃんが世界中を飛びまわり、各国の料理や文化を紹介していきます!

今月は
・手作りハンバーグ(ドイツ)

スクールランチでも紹介しますよ

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。よろしく!

平均栄養摂取量

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)		
786	31.8	25.1	330	109	3.4	3.9	193	0.86	0.56	27	2.6	5.2

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。