



9月のこんだて



日	曜日	主 食	牛乳	おかず	材 料 名		
					エネルギーのもとになる	体をつくる	体の調子を整える
1	火	ごはん	○	とりのスタミナ炒め こんにやくサラダ	ごはん 米油 さとう ごま ごま油	牛乳 とり肉 みそ	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん ビーマン もやし きゅうり こんにやく
2	水	防災カレーライス (ごはん)	○	干し大根のサラダ	ごはん じゃがいも 米油 カレールー さとう	牛乳 ツナ わかめ	たまねぎ にんじん 干しいたけ きゅうり 干し大根
3	木	コッペパン	○	かぼちのクリーム煮 フレンチサラダ	コッペパン 米油 小麦粉 さとう	牛乳 とり肉 生クリーム 豆乳	かぼち たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり
4	金	ごはん	○	ゴーヤバーグ りゅうきゅうの酢の物 しょうがの香り汁	ごはん さとう でんぷん ごま	牛乳 ゴーヤバーグ とり肉	もやし きゅうり りゅうきゅう ゆのすにら しょうが しめじ
7	月	ごはん	○	肉豆腐 おひたし	ごはん 米油 さとう	牛乳 豚肉 豆腐	たまねぎ にんじんこんにやく もやし キャベツ ほうれんそう
8	火	ごはん	○	厚あげのうまだれ ごまあえ 五目汁	ごはん でんぷん 米油 さとう ごま	牛乳 厚あげ 豚肉 わかめ	しょうが 白菜 小松菜 チンゲン菜 にんじん たけのこ
9	水	親子丼 (麦ごはん)	○	きゅうりとわかめの酢の物	麦ごはん さとう	牛乳 卵 とり肉 わかめ	たまねぎ にんじん ねぎ 干しいたけ 大根 きゅうり ゆのす
10	木	もちふわパン	○	チキンのトマト煮 大豆サラダ みかんゼリー	米粉パン オリーブ油 卵なしマヨネーズ みかんゼリー	牛乳 とり肉 大豆	にんにく たまねぎ かぼち トマト しめじ キャベツ きゅうり スイートコーン にんじん
11	金	ごはん	○	とりとじゃがいものうま煮 キャベツのあえもの 小魚佃煮	ごはん じゃがいも 米油 さとう ごま	牛乳 とり肉 小魚佃煮	にんじん たまねぎこんにやく キャベツ もやし
14	月	ごはん	○	肉じゃが ゆかりあえ	ごはん じゃがいも 米油 さとう	牛乳 豚肉	たまねぎ にんじん さやいんげん こんにやく 白菜 ほうれんそう
15	火	ごはん	○	かつおのたまねぎソースがらめ 即席漬け すまし汁	ごはん でんぷん 米油 さとう ごま	牛乳 かつお すましわかめ	しょうが たまねぎ キャベツ 白菜 えのきたけ
16	水	麦ごはん	○	厚あげのみそ炒め 春雨サラダ	麦ごはん 米油 さとう 春雨	牛乳 豚肉 厚あげ みそ	しょうが たまねぎ にんじん たけのこにら もやし きゅうり
17	木	ソフトフランスパン	○	なすと甘とうのミートペンネ コーンサラダ	ソフトフランスパン マカロニ 米油 さとう	牛乳 豚肉	たまねぎ なす にんじん 甘とう キャベツ きゅうり スイートコーン
18	金	五目ずし (すしめし)	○	のりあえ さつま汁 月見だんご	ごはん ごま さとう さつまいも 月見だんご	牛乳 すまし 油あげ のり とり肉 みそ	にんじん たけのここんにやく 干しいたけ 白菜 もやし 大根 ねぎ
24	木	麦ごはん	○	とりのからあげ じゃこあえ かぼちの鳴子みそ汁	麦ごはん さとう でんぷん 米油	牛乳 とり肉 味付じゃこ みそ	にんにく もやし 小松菜 にんじん かぼち たまねぎ にら
25	金	米ナン	○	高知ビーフのドライカレー ツナサラダ マカロニスープ	米粉ナン 米油 さとう マカロニ じゃがいも	牛乳 牛肉 大豆 ツナ	たまねぎ にんじん りんご もやし きゅうり スイートコーン
28	月	ごはん	○	豚肉と干し大根の オイスターソース炒め 白菜の甘酢あえ	ごはん 米油 さとう ごま油	牛乳 豚肉 こんぶ	しょうが にんじん たけのこ 干し大根 ビーマン 白菜 小松菜 ゆのす
29	火	コッペパン	○	しいらの香草あげ ゆずサラダ 野菜スープ	コッペパン でんぷん 米油 さとう じゃがいも	牛乳 しいら 豚肉	大根 きゅうり ゆのす たまねぎ にんじん
30	水	混ぜ混ぜチャーハン (ごはん)	○	ナムル わかめスープ	ごはん 米油 さとう ごま油	牛乳 卵 豚肉 とり肉 わかめ	しょうが にんにく 白ねぎ もやし 小松菜 にんじん えのきたけ

全校で防災給食を実施します

9月1日は「防災の日」です。
高知市では、子どもたちが防災についての意識を高め
災害時の食について考える機会となるよう、避難所の食
事をイメージした防災給食を実施します。
災害時を想定し、食器を汚さず、衛生に気をつけて食
事をとる方法や、保存食の活用について学習します。
地震や津波などの災害は、いつ起こるかかわり
ません。防災給食で学んだことについて、
お家の人と一緒に考えてみてくださいね。



キューちゃん各地の味めぐり ～鹿児島編～ さつま汁

とり肉を使った具だくさんのみそ汁で、鹿児島県の
郷土料理です。鹿児島県は今から400年以上前、「薩
摩藩（さつまはん）」と呼ばれていた頃からにわとり
の飼育が盛んだったといわれており、とり肉と野菜を
一緒に煮込んで食べたことが始まりだそうです。
とり肉と一緒に大根やこんにやく、しいたけなど、
好みの具材を炒めてだし汁を入れ、みそで味を調えて
作ります。今月はさつまいもと大根の組合せて、お月
見献立に登場します。もう少し涼しい季節になったら、
旬の里芋で作ってもおいしいですよ。



※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。
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。

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。



今月の「高知の食べもの いっぱい入っちゃう日」

9月4日(金)

高知の食材(予定)
米、牛乳、ゴーヤバーグ、きゅうり
りゅうきゅう、ゆのす、にら、しょうが、しめじ

地元産牛肉 学校給食提供事業
地元の牛肉を、みんなに知ってもらいたいという
高知県・市の取組により、今月も高知産の牛ひき肉を
提供していただくことになりました！
高知ビーフのドライカレーで使用します。お楽しみに！



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。



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！

www.city.kochi.kochi.jp/soshiki/75/kyuushokushokuiku.html

平均栄養摂取量

栄養素		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
学校	(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	A(μgRAE)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C(mg)	(g)	(g)
小学校	621	25.5	19.5	312	84	2.0	3.1	226	0.56	0.50	22	2.1	4.6	
中学校	769	30.1	22.0	331	99	2.5	3.7	254	0.68	0.55	27	2.5	5.6	