



# 9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<br>豆・豆製品                    | 牛乳・乳製品・<br>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  | 火  | 麦ご飯                | ○  | 回鍋肉<br>中華サラダ                          | 豚肉 厚揚げ<br>みそ                      | 牛乳               | にんじん             | しょうが にんにく 玉ねぎ<br>キャベツ もやし きゅうり             | 米 大麦 砂糖                     | 米油 ごま<br>ごま油      |
| 2  | 水  | ご飯<br>焼きのり         | ○  | いわしのしょうが煮<br>防災サラダ<br>防災豚汁            | いわしの<br>しょうが煮<br>鶏肉 豚肉<br>高野豆腐 みそ | 牛乳 のり<br>わかめ     | にんじん             | スイートコーン 干し大根                               | 米 砂糖<br>さつまいも               | 米油                |
| 3  | 木  | ご飯                 | ○  | 鶏のから揚げ<br>もやしのごま酢あえ<br>冬瓜汁            | 鶏肉 油揚げ                            | 牛乳               | にんじん             | にんにく もやし きゅうり<br>冬瓜 干しいたけ                  | 米 でんぶ 砂糖                    | 米油 ごま             |
| 4  | 金  | コッペパン              | ○  | チリコンカン<br>コーンサラダ                      | 豚肉 大豆                             | 牛乳               | にんじん             | 玉ねぎ キャベツ<br>スイートコーン きゅうり                   | コッペパン 米粉<br>砂糖              | 米油                |
| 7  | 月  | 麦ご飯                | ○  | 豆腐とにらのチャンプルー<br>ごまだれサラダ               | 豚肉 豆腐<br>鶏肉                       | 牛乳               | にんじん にら          | にんにく 玉ねぎ<br>干しいたけ キャベツ<br>きゅうり             | 米 大麦 砂糖<br>でんぶ 春雨           | 米油 ごま<br>ごま油      |
| 8  | 火  | ご飯                 | ○  | かつおのきのこあんかけ<br>ほうれん草の菊花あえ<br>沢煮椀      | かつお 豚肉                            | 牛乳               | ほうれん草<br>にんじん ねぎ | しめじ えのきたけ もやし<br>菊の花 大根                    | 米 でんぶ 砂糖                    | 米油                |
| 9  | 水  | ポークカレーライス<br>(麦ご飯) | ○  | 梨ときゅうりのピクルス<br>ヨーグルト                  | 豚肉                                | 牛乳<br>ヨーグルト      | にんじん             | 玉ねぎ 大根 梨 きゅうり                              | 米 大麦<br>じゃがいも 砂糖            | 米油 カレールウ          |
| 10 | 木  | ご飯                 | ○  | しいらの柚子だれ<br>きゅうりの香りあえ<br>りゅうきゅうの鳴子みそ汁 | しいら 油揚げ<br>みそ                     | 牛乳               | にんじん             | ゆの酢 もやし きゅうり<br>しょうが りゅうきゅう しめじ            | 米 でんぶ 砂糖                    | 米油 ごま油            |
| 11 | 金  | 白ごま担々うどん           | ○  | キャベツのマヨネーズあえ<br>もちもちドーナツ              | 鶏肉 油揚げ<br>みそ                      | 牛乳               | にんじん ねぎ          | 玉ねぎ キャベツ きゅうり<br>もやし                       | うどん 砂糖<br>もち粉<br>ホットケーキミックス | 米油 ごま<br>卵なしマヨネーズ |
| 14 | 月  | ご飯                 | ○  | ゴーヤバーグ<br>コーンとポテトのサラダ<br>豆乳クリームスープ    | ゴーヤバーグ<br>鶏肉 豆乳                   | 牛乳               | にんじん             | きゅうり スイートコーン<br>玉ねぎ                        | 米 砂糖 でんぶ<br>じゃがいも 米粉        | 米油                |
| 15 | 火  | 高知の牛タコライス<br>(麦ご飯) | ○  | チーズとコーンのサラダ<br>ポテトスープ                 | 牛肉 豚肉                             | 牛乳 チーズ           | にんじん トマト<br>パセリ  | にんにく 玉ねぎ キャベツ<br>きゅうり スイートコーン<br>もやし えのきたけ | 米 大麦 砂糖<br>じゃがいも            | 米油                |
| 16 | 水  | ご飯                 | ○  | 豆腐の中華煮<br>じゃこサラダ<br>りんごゼリー            | 鶏肉 豆腐                             | 牛乳 かり<br>寒天      | にんじん             | しょうが 玉ねぎ 白菜<br>干しいたけ もやし きゅうり              | 米 でんぶ 砂糖<br>りんごゼリー          | 米油 ごま油            |
| 17 | 木  | 親子丼<br>(ご飯)        | ○  | 土佐あえ<br>みたらし月見団子                      | 卵 鶏肉<br>かつお節                      | 牛乳               | にんじん ねぎ          | 玉ねぎ 干しいたけ<br>もやし キャベツ                      | 米 砂糖 白玉もち<br>でんぶ            | ごま                |
| 18 | 金  | もちふわパン             | ○  | チキンのハニーマスタード<br>コールスローサラダ<br>ビーフンスープ  | 鶏肉 豚肉                             | 牛乳               | にんじん             | にんにく キャベツ きゅうり<br>スイートコーン 玉ねぎ              | 米粉パン はちみつ<br>ビーフン           | 米油<br>卵なしマヨネーズ    |
| 24 | 木  | ご飯                 | ○  | 鶏と春雨の炒め物<br>揚げじゃがいものころばし              | 鶏肉                                | 牛乳               | にんじん             | しょうが にんにく 玉ねぎ<br>干しいたけ                     | 米 春雨 砂糖<br>じゃがいも<br>でんぶ     | 米油                |
| 25 | 金  | ご飯                 | ○  | おじゃこのかき揚げ<br>キャベツの甘酢あえ<br>鶏の和風汁       | 鶏肉 油揚げ                            | 牛乳 かり<br>わかめ     | にんじん             | 玉ねぎ しょうが キャベツ<br>きゅうり 大根 えのきたけ             | 米 さつまいも<br>小麦粉 砂糖           | 米油                |
| 28 | 月  | ご飯                 | ○  | 卵焼き<br>じゃがいものそばろ煮<br>大根の酢の物           | 卵 ツナ<br>かつお節 豚肉                   | 牛乳 わかめ           | にんじん             | キャベツ しょうが 大根<br>きゅうり ゆの酢                   | 米 砂糖<br>じゃがいも               | 米油                |
| 29 | 火  | ご飯                 | ○  | 厚揚げのうまだれ<br>大根の炒め煮<br>白菜の昆布あえ         | 厚揚げ 豚肉                            | 牛乳 昆布            | にんじん             | しょうが 大根 こんにゃく<br>白菜 きゅうり                   | 米 でんぶ 砂糖                    | 米油                |
| 30 | 水  | ご飯                 | ○  | 豚肉のしょうが炒め<br>彩りひじきサラダ<br>ぶどうゼリー       | 豚肉 ツナ                             | 牛乳 ひじき           | にんじん にら<br>かぼちゃ  | しょうが 玉ねぎ キャベツ<br>きゅうり スイートコーン              | 米 砂糖<br>ぶどうゼリー              | 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。

**9月1日は防災の日です**  
今年も防災給食を実施します!

「防災の日」は、1923年9月1日に発生した「関東大震災」に由来して制定された日です。  
防災給食は、災害時にも活用しやすいレトルト食品や乾物、缶詰等を取り入れた献立です。防災の日をきっかけに、みなさん一人ひとりに合った災害時の食について考え、いざという時のために備えましょう。

**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と市の取組により、高知の牛ひき肉を提供していただきます。

令和8年度 リレー献立  
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  
・チリコンカン (メキシコ)

スクールランチでも紹介をします♪

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10日(木)** 高知の食材 (予定)  
米、牛乳、しいら、ゆの酢、きゅうり、しょうが、りゅうきゅう、しめじ、鳴子みそ

平均栄養摂取量

| エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | カルシウム<br>(mg) | マグネシウム<br>(mg) | 鉄<br>(mg) | 亜鉛<br>(mg) | ビタミン     |                     |                     |       | 食塩相当量<br>(g) | 食物繊維<br>(g) |
|-----------------|--------------|-----------|---------------|----------------|-----------|------------|----------|---------------------|---------------------|-------|--------------|-------------|
|                 |              |           |               |                |           |            | A(μgRAE) | B <sub>1</sub> (mg) | B <sub>2</sub> (mg) | C(mg) |              |             |
| 798             | 32.0         | 24.9      | 342           | 108            | 3.8       | 3.9        | 260      | 0.84                | 0.58                | 27    | 2.7          | 5.5         |

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。