



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

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!

スクールランチでも紹介します♪

今月は
・チリコンカン (メキシコ)

食アレルギー対応が必要な方は、別途配付している「食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、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