家庭数

学校給食献立表 ＤＩ
令和8年度

10 月 の こ ん だ て

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	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	木	ごはん	○	筑前煮 即席漬け 小魚佃煮	ごはん じゃがいも 米油 さとう	牛乳 とり肉 ちくわ 小魚佃煮	ごぼう にんじん たけのこ さやいんげん こんにゃく キャベツ もやし きゅうり
2	金	ごはん	○	とり肉と里芋のあげがらめ 五目スープ	ごはん 里いも でんぷん 小麦粉 米油 さとう	牛乳 とり肉 豚肉	白菜 にんじん ねぎ えのきたけ きくらげ
5	月	そぼろ丼 （ごはん）	○	ゆずあえ 新高梨	ごはん 米油 さとう	牛乳 とり肉 豚肉 わかめ	しょうが ピーマン もやし キャベツ にんじん ゆのす 新高梨
6	火	黒糖パン	○	チキンとマカロニのクリーム煮 イタリアンサラダ	黒糖パン マカロニ 米油 小麦粉 さとう	牛乳 とり肉 豆乳	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ピーマン
7	水	ゆかりごはん	○	すりみのちぎり天 干し大根の煮物	ゆかりごはん 小麦粉 でんぷん 米油 さとう	牛乳 すりみ 豆腐 とり肉	たまねぎ スイートコーン にんじん 干し大根 さやいんげん 干ししいたけ
8	木	ごはん	○	とりのごまだれ ピクルス チンゲン菜のスープ	ごはん 米油 ごま さとう でんぷん ごま油	牛乳 とり肉 ベーコン	しょうが 大根 きゅうり パプリカ ゆのす たまねぎ チンゲン菜 にんじん えのきたけ
9	金	ごはん のりの佃煮（中学校のみ）	○	豚汁うどん キャベツとささみのサラダ	ごはん うどん さつまいも 米油 さとう	牛乳 豚肉 みそ とり肉 のり佃煮（中学校のみ）	しょうが 大根 ごぼう にんじん ねぎ こんにゃく キャベツ きゅうり
13	火	チキンカレーライス （麦ごはん）	○	フレンチサラダ 福神漬	麦ごはん じゃがいも 米油 カレールウ さとう	牛乳 とり肉	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ピーマン 福神漬
14	水	コッペパン	○	ポークビーンズ ゆずサラダ 型抜きチーズ	コッペパン 米油 小麦粉 さとう	牛乳 豚肉 大豆 チーズ	たまねぎ にんじん トマト 大根 きゅうり ゆのす
15	木	ごはん	○	厚あげと四方竹の中華炒め 寒天の酢の物 鏡の梅干し	ごはん 米油 さとう	牛乳 豚肉 厚あげ 寒天	しょうが たまねぎ 四方竹 大根 きゅうり にんじん ゆのす 梅干し
16	金	ごはん	○	さんまの竜田あげ キャベツのゆかりあえ けんちん汁	ごはん さとう でんぷん 米油 ごま油	牛乳 さんま	しょうが キャベツ 大根 にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく 干ししいたけ
19	月	ごはん	○	チャプチェ 大根の甘酢あえ ももゼリー	ごはん マロニー さとう 米油 ももゼリー	牛乳 豚肉 こんぶ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん にら 大根 ゆのす
20	火	ごはん	○	はちきん地鶏のミンチカツ 香りゆずの甘辛なす炒め きのこ汁	ごはん 米油 さとう	牛乳 はちきん地鶏のミンチカツ 豚肉 みそ	しょうが なす ピーマン ねぎ ゆのす 大根 にんじん しめじ えのきたけ
21	水	コッペパン	○	さつまいものシチュー りんごサラダ	コッペパン さつまいも 米油 小麦粉	牛乳 とり肉 生クリーム 豆乳	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり りんご
22	木	ごはん	○	ぶりのからあげ 塩こんぶあえ 白菜と大根のみそ汁	ごはん でんぷん 小麦粉 米油	牛乳 ぶり 塩こんぶ みそ	もやし ピーマン 白菜 大根 にんじん ねぎ しめじ
23	金	ごはん	○	高野豆腐の卵とじ 五目きんぴら	ごはん さとう 米油	牛乳 卵 とり肉 高野豆腐 てんぷら	たまねぎ 白菜 干ししいたけ ごぼう にんじん さやいんげん こんにゃく
26	月	ごはん	○	めひかりのカレーフライ 大豆とごぼうのサラダ 具だくさんスープ	ごはん 米油 ごま 卵なしマヨネーズ	牛乳 めひかりのカレーフライ 大豆 豆腐	キャベツ ごぼう たけのこ もやし たまねぎ チンゲン菜 にんじん
27	火	塩豚丼 （麦ごはん）	○	小松菜のごまあえ ヨーグルト	麦ごはん 米油 でんぷん ごま	牛乳 豚肉 ヨーグルト	たまねぎ もやし にんじん 白ねぎ レモン 白菜 小松菜
28	水	もちふわパン	○	きのこスパゲティ キャベツとコーンのサラダ	米粉パン スパゲティ 米油 さとう	牛乳 豚肉 ベーコン	にんにく たまねぎ しめじ えのきたけ マッシュルーム キャベツ きゅうり にんじん スイートコーン
29	木	麦ごはん	○	麻婆豆腐 中華サラダ	麦ごはん 米油 でんぷん ごま さとう ごま油	牛乳 豚肉 豆腐 みそ かちり	しょうが にんにく 白ねぎ 干ししいたけ もやし きゅうり にんじん
30	金	ごはん	○	卵焼き さつまいもの鳴子みそ汁 土佐甘とうとツナの佃煮	ごはん さつまいも さとう	牛乳 卵 ベーコン 厚あげ わかめ みそ ツナ	たまねぎ にんじん ねぎ 甘とう

※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。

10月は「食品ロス削減月間」です

今月は「３Ｒ（リデュース・リユース・リサイクル）推進月間」です。

リデュース　むだを減らす
リユース　再利用
リサイクル　再び資源に

日本では約464万トンもの食品ロスが発生しています。買う前に「食べきれるかな」と立ち止まったり、残った煮物を混ぜご飯にリメイクしたり、嫌いな食べものに一口だけでも挑戦したり。一人ひとりのほんの少しの意識が大きな食品ロス削減につながるかもしれません。

キューちゃん各地の味めぐり～福岡編～
がめ煮（筑前煮）

福岡県の代表的な郷土料理です。昔は福岡県の北部を「筑前の国」と呼んだため、「筑前煮」と呼ばれるようになりました。

とり肉や野菜など様々な食材を使うので、博多の方言で「寄せ集める」という意味の「がめくりこむ」から名前がついたという説があります。福岡県は、とり肉とごぼうの消費量が全国的にみても多く、それはがめ煮をよく作るからだとか。給食の筑前煮には、どんな食材が入っているでしょうか。お楽しみに。

「ワタシ、ボクの好きな料理」最優秀作品　香りゆずの甘辛なすいため
高知の食べものいっぱい入っちゅう日の給食に登場します！お楽しみに！

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ゅう日」

10月20日（火）

高知の食材（予定）
米、牛乳、はちきん地鶏のミンチカツ
しょうが、なす、赤ピーマン、ねぎ
ゆのす、しめじ、えのきたけ

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

学校＼栄養量	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 A(μgRAE)	ビタミン B_1(mg)	ビタミン B_2(mg)	ビタミン C(mg)	食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
小学校	643	25.7	20.2	317	84	2.1	3.0	184	0.58	0.52	25	2.2	4.2
中学校	797	33.2	23.0	336	99	2.6	3.6	204	0.70	0.57	29	2.7	5.2