針木学校給食センター

令和8年度

# 10月 学校給食献立表

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 | 献立名 主食 | 牛乳 | 献立名 おかず | 材料名 主に体の組織をつくる 魚・肉・卵 豆・豆製品 | 主に体の組織をつくる 牛乳・乳製品・小魚・海藻 | 主に体の調子を整える 緑黄色野菜 | 主に体の調子を整える その他の野菜・果物 | 主にエネルギーになる 穀類・いも類・砂糖 | 主にエネルギーになる 油脂 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 木 | ご飯 | ○ | 戻りがつおの柚子だれ<br>三色からしあえ<br>豆腐のみそ汁 | かつお 豆腐<br>みそ | 牛乳 わかめ | ほうれん草<br>にんじん | しょうが ゆの酢 もやし<br>玉ねぎ しめじ | 米 でんぷん<br>砂糖 | 米油 ごま ごま油 |
| 2 | 金 | チキンカレーライス<br>（麦ご飯） | ○ | 海藻サラダ<br>ヨーグルト | 鶏肉 | 牛乳 わかめ<br>ヨーグルト | にんじん | 玉ねぎ 大根 きゅうり | 米 大麦<br>じゃがいも 砂糖 | 米油 カレールウ |
| 5 | 月 | ご飯 | ○ | 麻婆春雨<br>ツナマヨサラダ | 豚肉 ツナ | 牛乳 | にんじん にら | しょうが にんにく 玉ねぎ<br>干ししいたけ もやし 大根 | 米 春雨 砂糖<br>でんぷん | 米油<br>卵なしマヨネーズ |
| 6 | 火 | ご飯 | ○ | さばの梅煮<br>うの花炒り煮<br>干し大根と小松菜のごまあえ | さば 鶏肉<br>おから 油揚げ | 牛乳 | にんじん<br>小松菜 | ねりうめ こんにゃく<br>干し大根 | 米 砂糖 | 米油 ごま |
| 7 | 水 | もちふわパン | ○ | さつまいもの豆乳ペンネ<br>フレンチサラダ<br>新高梨 | 鶏肉 豆乳 | 牛乳 | にんじん<br>パプリカ | 玉ねぎ キャベツ きゅうり<br>新高梨 | 米粉パン マカロニ<br>さつまいも 米粉<br>砂糖 | 米油 オリーブ油 |
| 8 | 木 | 麦ご飯 | ○ | 回鍋肉<br>バンバンジーサラダ<br>型抜きチーズ | 豚肉 厚揚げ<br>みそ 鶏肉 | 牛乳 チーズ | ピーマン<br>にんじん | しょうが にんにく キャベツ<br>玉ねぎ もやし きゅうり | 米 大麦 砂糖 | 米油 ごま ごま油 |
| 9 | 金 | 高知の田舎ずし | ○ | 土佐のいも天<br>宗田がつおのすまし汁 | すまき 油揚げ | 牛乳 わかめ | にんじん ねぎ | ゆの酢 山菜水煮 たけのこ<br>こんにゃく 干ししいたけ<br>玉ねぎ えのきたけ | 米 砂糖 さつまいも<br>ホットケーキミックス | 米油 |
| 13 | 火 | ご飯 | ○ | 厚揚げと豚肉のみそ炒め<br>もやしときゅうりのサラダ<br>小魚ナッツ | 豚肉 厚揚げ<br>みそ | 牛乳<br>小魚ナッツ | にんじん | にんにく キャベツ 玉ねぎ<br>もやし きゅうり スイートコーン | 米 砂糖 | 米油 |
| 14 | 水 | ミニわかめご飯 | ○ | ちゃんぽん<br>ごぼうサラダ | 豚肉 いか<br>すまき | 牛乳 わかめ | にんじん | しょうが もやし 白菜<br>キャベツ きゅうり ごぼう<br>スイートコーン | 米 中華めん | 米油<br>卵なしマヨネーズ |
| 15 | 木 | おさかなご飯 | ○ | 揚げだし豆腐<br>小松菜ののりあえ<br>みかん | しいら 豆腐 | 牛乳 のり | ねぎ 小松菜<br>にんじん | しょうが 白菜 みかん | 米 砂糖 でんぷん | 米油 |
| 16 | 金 | ご飯 | ○ | 四方竹のピリ辛炒め<br>もやしとちくわのナムル<br>ピーチゼリー | 豚肉 ちくわ | 牛乳 | にんじん | 玉ねぎ 四方竹 こんにゃく<br>もやし きゅうり | 米 さつまいも<br>砂糖<br>ピーチゼリー | 米油 ごま ごま油 |
| 19 | 月 | 麦ご飯 | ○ | 鶏ザンギ<br>香り柚子の甘辛なす炒め<br>大根の甘酢漬け | 鶏肉 豚肉 みそ | 牛乳 | ピーマン ねぎ | にんにく しょうが なす<br>ゆの酢 大根 きゅうり | 米 大麦 でんぷん<br>砂糖 | ごま油 米油 |
| 20 | 火 | ガパオライス<br>（ご飯） | ○ | ごまサラダ<br>マーラーカオ | 豚肉 豆腐 みそ | 牛乳 | ピーマン | にんにく 玉ねぎ なす<br>キャベツ きゅうり | 米 砂糖<br>ホットケーキミックス<br>米粉 黒砂糖 | 米油 ごま |
| 21 | 水 | ご飯 | ○ | はちきん地鶏のミンチカツ<br>土佐甘とうのきんぴら<br>しょうがの鳴子みそ汁 | はちきん地鶏の<br>ミンチカツ<br>ツナ みそ | 牛乳 | にんじん ねぎ | ごぼう たけのこ 甘とう<br>大根 しょうが | 米 砂糖 さつまいも | 米油 ごま ごま油 |
| 22 | 木 | 黒糖パン | ○ | スパニッシュオムレツ<br>コーンサラダ<br>白菜のスープ | 卵 ツナ 豚肉 | 牛乳 | にんじん | マッシュルーム にんにく<br>キャベツ きゅうり<br>スイートコーン 白菜 玉ねぎ | 黒糖パン<br>じゃがいも<br>砂糖 | 米油 |
| 23 | 金 | ご飯<br>のりの佃煮 | ○ | 大豆とじゃこのかき揚げ<br>寒天の酢の物<br>えのきのすまし汁 | 大豆 豚肉 | 牛乳 かちり<br>寒天<br>のり佃煮 | にんじん ねぎ | 玉ねぎ もやし キャベツ<br>大根 白菜 えのきたけ | 米 さつまいも<br>小麦粉 でんぷん<br>砂糖 | 米油 |
| 26 | 月 | ご飯 | ○ | ごま照りチキン<br>れんこんのサラダ<br>春雨スープ | 鶏肉 | 牛乳 | にんじん<br>小松菜 | れんこん スイートコーン<br>白菜 たけのこ えのきたけ | 米 でんぷん 砂糖<br>春雨 | 米油 ごま |
| 27 | 火 | ご飯 | ○ | 高野豆腐の卵とじ<br>ツナとわかめの酢の物 | 卵 鶏肉<br>高野豆腐 ツナ | 牛乳 わかめ | ねぎ にんじん | 玉ねぎ 干ししいたけ<br>もやし 干し大根 | 米 じゃがいも<br>砂糖 | |
| 28 | 水 | さつまいもご飯 | ○ | さんまの竜田揚げ<br>小松菜のおひたし<br>きのこ汁 | さんま | 牛乳 | 小松菜<br>にんじん ねぎ | しょうが もやし 白菜<br>えのきたけ しめじ | 米 さつまいも<br>砂糖 でんぷん | 米油 |
| 29 | 木 | ご飯 | ○ | にらとん<br>のっぺい汁<br>りんごゼリー | 豚肉 厚揚げ<br>かつお節 鶏肉 | 牛乳 | にら にんじん<br>ねぎ | にんにく もやし 玉ねぎ<br>大根 | 米 里いも<br>でんぷん<br>りんごゼリー | 米油 ごま油 |
| 30 | 金 | ご飯 | ○ | 肉じゃが<br>キャベツと大根の梅肉あえ<br>じゃこ佃煮 | 豚肉 鶏肉 大豆 | 牛乳 かちり | にんじん<br>さやいんげん | 玉ねぎ こんにゃく<br>キャベツ 大根 ねりうめ | 米 じゃがいも<br>砂糖 | 米油 ごま |

※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。

**10月は「食品ロス」月間です**

食品ロスとは、本来食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。日本の食品ロスの量は、約464万トンといわれ、大きな問題となっています。
学校給食を通して、自分にできることを考えてみませんか。

**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をします♪

今月は
・ガパオライス（タイ）

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21日（水）**

高知の食材（予定）
米、牛乳、はちきん地鶏のミンチカツ、甘とう
大根、さつまいも、しょうが、ねぎ、鳴子みそ

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。

**「ワタシ、ボクの好きな料理」最優秀作品が給食に登場**

『香り柚子の甘辛なす炒め』

スクールランチで紹介します♪

**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 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) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 816 | 32.3 | 24.9 | 363 | 108 | 3.7 | 3.9 | 212 | 0.81 | 0.57 | 33 | 2.6 | 5.6 |