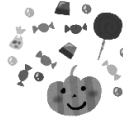




10月 学校給食献立表



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

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！

今月は
・ガパオライス（タイ）

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」

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

10月22日（木）

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！

均栄養摂取量							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。						
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				食塩相当量	食物繊維	
							A(μgRAE)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C(mg)	(g)	(g)	
816	32.3	24.9	363	108	3.7	3.9	212	0.81	0.57	33	2.6	5.6	