



10月 学校給食献立表



令和3年度

日 (曜)	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 (金)	コッペパン	○	はちきんコロッケ 千切り大根のソース炒め 野菜スープ	はちきんコロッケ 豚肉	牛乳	にんじん ねぎ パセリ	キャベツ 干し大根 玉ねぎ たけのこ スイートコーン	コッペパン	米油
4 (月)	ご飯	○	えびと豆腐の中華煮 バンバンジーサラダ	豚肉 えび 豆腐 鶏肉	牛乳	ねぎ にんじん	しょうが 玉ねぎ たけのこ 白菜 えのきたけ 干しいたけ もやし きゅうり	米 でんぶん 砂糖	米油 ごま油 ごま
5 (火)	さつまいもご飯	○	さばの鳴子みそ煮 にんじんのささみあえ 沢煮椀	さば みそ 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが きゅうり ごぼう 干しいたけ こんにゃく	米 さつまいも 砂糖	
6 (水)	ご飯	○	いかのかりん揚げ おひたし 肉団子汁	いか 豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	ほうれん草 にんじん ねぎ	しょうが もやし 白菜 しめじ	米 砂糖 でんぶん	米油 ごま
7 (木)	とろみ柚子うどん	○	うの花炒り煮 ハムとかぼちゃのサラダ りんごのタルト	すまき 油揚げ 鶏肉 おから ハム	牛乳	ねぎ にんじん かぼちゃ	ゆの酢 柚子皮 干しいたけ 枝豆 玉ねぎ	うどん でんぶん 砂糖 りんごのタルト	米油 卵なしマヨネーズ
8 (金)	ご飯	○	もずくのかき揚げ いかと大根の梅あえ 豚汁	すりみ いか 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 もずく わかめ	にんじん にら	玉ねぎ 大根 きゅうり かりかり梅 しょうが	米 さつまいも 小麦粉 砂糖	米油
11 (月)	麦ご飯	○	鶏のから揚げ 中華サラダ 卵とトマトのスープ	鶏肉 卵	牛乳	にんじん トマト	しょうが にんにく 干し大根 きゅうり 玉ねぎ	米 大麦 でんぶん 砂糖	米油 ごま油
12 (火)	ご飯	○	麻婆春雨 大豆と野菜のマヨネーズあえ 新高梨	豚肉 大豆	牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ キャベツ スイートコーン 新高梨	米 春雨 砂糖 でんぶん	米油 ごま油 卵なしマヨネーズ
13 (水)	鶏とごぼうの混ぜご飯	○	じゃがいもの青のり揚げ 柚子あえ みそ汁	鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 青のり わかめ	にんじん	ごぼう 大根 きゅうり ゆの酢 玉ねぎ	米 砂糖 じゃがいも 小麦粉 でんぶん	米油
14 (木)	チキンカレーライス (ご飯)	○	ひじきとトマトのサラダ 福神漬 ヨーグルト	鶏肉	牛乳 ひじき ヨーグルト	にんじん トマト	玉ねぎ きゅうり スイートコーン ねりうめ 福神漬	米 じゃがいも 砂糖	米油 カレールウ
15 (金)	ご飯	○	カツオのコロコロフライ ザ・高知 豚肉と四方竹の炒め煮 むろ節だしのおすまし	かつお みそ 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが にんにく ゆの酢 四方竹 こんにゃく えのきたけ	米 小麦粉 パン粉 砂糖	米油 ごま油
18 (月)	もちふわパン	○	豆乳ポテトグラタン シーフードサラダ 春雨スープ	鶏肉 ベーコン 豆乳 いか ツナ	牛乳 わかめ	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ しめじ	米粉パン じゃがいも 米粉 砂糖 春雨	米油 卵なしマヨネーズ オリーブ油
19 (火)	たい飯	○	いそかあえ ささみのすまし椀 大学芋	たい 鶏肉	牛乳 ひじき	みつば ほうれん草 にんじん 小松菜	白菜	米 砂糖 でんぶん さつまいも 水あめ	米油
20 (水)	ご飯	○	四万十ポークかつ からしあえ 五目きんぴら	豚肉 てんぷら 大豆	牛乳	にんじん ピーマン	もやし キャベツ ごぼう こんにゃく	米 小麦粉 パン粉 砂糖	米油 ごま油
21 (木)	麦ご飯	○	肉豆腐 ツナと寒天の酢の物 手作り佃煮	豚肉 豆腐 ツナ かつお節	牛乳 寒天 かちり	にんじん ねぎ	玉ねぎ こんにゃく もやし キャベツ れんこん	米 大麦 砂糖	米油 ごま
22 (金)	ご飯	○	さげとぎのこのマリネ ポテトのスクランブルエッグ ごまサラダ りんごゼリー	さげ 卵	牛乳	にんじん	にんにく しめじ マッシュルーム 大根 きゅうり 玉ねぎ	米 でんぶん 砂糖 じゃがいも りんごゼリー	米油 オリーブ油 ごま
25 (月)	ご飯	○	かんぱちのねぎ塩だれ マカロニサラダ さつま汁	かんぱち みそ	牛乳	にんじん ねぎ	白ねぎ キャベツ 大根 ごぼう こんにゃく	米 でんぶん マカロニ さつまいも	米油 ごま油 卵なしマヨネーズ
26 (火)	ご飯	○	あんかけ卵 ごぼうサラダ きのこスープ	卵 大豆 ベーコン	牛乳 寒天	にんじん ねぎ	たけのこ グリンピース 干しいたけ ごぼう キャベツ スイートコーン しめじ えのきたけ	米 砂糖 でんぶん	ごま油 卵なしマヨネーズ
27 (水)	しょうがそばろ井 (ご飯)	○	豆腐と白菜の白ごま鍋 じゃことれんこんのサラダ	鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 かちり	にんじん チンゲン菜	しょうが たけのこ 干しいたけ 白菜 大根 白ねぎ しめじ キャベツ れんこん スイートコーン	米 砂糖	米油 ごま
28 (木)	スパゲティミートソース	○	ツナサラダ かぼちゃドーナツ	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん かぼちゃ	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり スイートコーン	スパゲティ 砂糖 ホットケーキミックス	オリーブ油 米油
29 (金)	麦ご飯	○	鶏の柚子おろし添え 香りあえ すまし汁	鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん 青しそ 小松菜	大根 ゆの酢 もやし きゅうり たけのこ えのきたけ	米 大麦 でんぶん 砂糖	米油

収穫の秋です!
日本では、新米が収穫される秋を「収穫の季節」としてきました。爽やかな秋には、魚介や果物など美味しい食材が豊富に出回ります。この季節ならではの味覚を味わい、収穫の秋を感じましょう。

「ワタシ、ボクの好きな料理」
受賞作品が給食に登場

公益財団法人高知市学校給食会が昨年度募集した「ワタシ、ボクの好きな料理」コンテストの受賞作品「カツオのコロコロフライ ザ・高知」が登場します。高知県産の柚子を使ったソースをつけていただきます。

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。

高知市学校給食キャラクター、キューちゃんです。今年で誕生20周年！みんな見てね。
学校給食のホームページ
<https://www.city.kochi.kochi.jp/soshiki/75/kyuushokushokuiku.html>
高知市の学校給食についてわかりやすく紹介しています。ぜひご覧ください。

高知の食材紹介

高知県の特産物を生徒に知ってほしいという取組により学校給食へ提供していただきました。

四万十ポーク 養殖魚 **まだい** 養殖魚 **かんぱち**
とんかつに使用 たい飯に使用します。 ねぎ塩だれに使用します。

学校では、指導資料等で食材の紹介をします。この機会にご家庭でも、高知県の豊かな食材について話してみてください。

今月の「高知の食べものいっぱい入っちゃう日」

10月25日(月) 高知の食材(予定)
米・牛乳・かんぱち・キャベツ・さつまいも・大根・ねぎ

今月の平均栄養摂取量 (中学生)

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 (g)	食物繊維 (g)
							A (μgRAE)	B 1 (mg)	B 2 (mg)	C (mg)		
802	32.7	24.9	337	115	3.6	3.7	239	0.78	0.58	25	3.0	5.9

*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。

献立表の食物アレルギー表示について

- ① 特定原材料のうち、「卵・乳・えび・かに」に限り、料理別に食物アレルギーを表示します。給食では、そば・落花生の使用はありません。 **卵 乳 えび かに**
- ② 料理名の横に、①の特定原材料を表示し、その料理に材料として使用されていることを表します。
- ③ 献立の材料名欄にない調味料やコンタミネーション(意図しない混入)等については、食物アレルギー表示の対応はしていません。
- ④ 食物アレルギー対応が必要な方は、別途配付の「食物アレルギー対応詳細献立表」「食品配合表」等で内容を必ずご確認ください。

