

令和6年度



# 3月分 給食献立予定表

高梁市立  
高梁学校給食センター

日付	こんだてめい	こんだて 献立のねらい	おもなざいりょう			エネルギー (kcal) 小学校 中学校
			からだ 体をつくる(赤)	からだ 体の調子を整える(緑)	エネルギーになる(黄)	
3 (月)	キムチラーメン れんこん揚げぎょうざ	牛乳 海藻サラダ 軽食の 上手な取り方	牛乳 ぶた肉 みそ 海藻ミックス	たまねぎ にんじん しょうが 白菜キムチ もやし チンゲンサイ れんこん ねぎ ニラ きゅうり キャベツ しいたけ にんにく	中華めん パン粉 油 小麦粉 さとう ごま油	710 826
4 (火)	手巻き寿司(ウインナー・穴子外焼き・ツナコーンサラダ・ のり) 牛乳 手まり麩入りすまし汁 さくらもち	行事食 「桃の節句」	牛乳 のり あなご ウインナー ちくわ ツナ わかめ	とうもろこし きゅうり にんじん えのきたけ みつば ごぼう れんこん かんぴょう 干しいたけ	米 ノンエッグマヨネーズ 手まりふ さとう さくらもち	680 814
5 (水)	中華おこわ バンサンズー	牛乳 春巻き 世界の食事 「中国」	牛乳 焼豚 ぶた肉 たまご	にんじん ねぎ サイサイ 干しいたけ にんじん キャベツ きゅうり たけのこ たまねぎ	米 もち米 小麦粉 油 ごま油 でんぷん はるさめ さとう 杏仁豆腐	696 796
6 (木)	コッペパン 牛乳 さけのチーズクリーム煮 野菜のレモン和え フルーツポンチ いちじくジャム	発酵食品 「チーズ」	牛乳 さけ 粉チーズ	にんじん レモン かぼちゃ マッシュルーム ブロッコリー キャベツ たまねぎ いちじく とうもろこし パイン缶 みかん缶	コッペパン じゃがいも さとう ホワイトルウ 油 ゼリー	674 831
7 (金)	赤飯 牛乳 さわらのみそ幽庵焼き 紅白なます 花麩のすまし汁(小中) すまし汁(幼)	行事食 「卒業お祝い」	牛乳 さわら わかめ あずき みそ とうふ	えのきたけ だいこん にんじん ねぎ ゆず	もち米 さとう なまふ ケーキ	678 784
10 (月)	カツ丼 きゅうりとわかめの酢のもの いよかんゼリー	牛乳 中学校3年生 受験応援献立	牛乳 たまご とり肉 ぶた肉 わかめ	たまねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ いよかん	米 油 さとう でんぷん パン粉 小麦粉 ゼリー	707 862
11 (火)	コッペパン 牛乳 大根とハムのサラダ	チョコクリーム カレーポテトコロッケ 肉団子のスープ	牛乳 つくね ぶた肉 ハム	だいこん ブロッコリー にんじん たまねぎ はくさい ねぎ とうもろこし キャベツ	コッペパン じゃがいも パン粉 小麦粉 でんぷん さとう チョコクリーム オリーブオイル 油	660 781
12 (水)	麦ごはん 牛乳 鶏肉の金山寺みそ焼き 菜の花のごま和え 豆腐のすまし汁	緑の食品 「菜の花」	牛乳 とり肉 わかめ とうふ みそ	菜の花 キャベツ にんじん えのきたけ ねぎ	米 さとう むぎ ごま	616 735
13 (木)	カレーライス 青じそドレッシングサラダ	牛乳 大福(豆乳クリーム)	牛乳 ぶた肉 豆乳	にんじん キャベツ たまねぎ グリンピース にんにく とうもろこし ブロッコリー	米 じゃがいも カレールウ ドレッシング だいふく	696 867
14 (金)	ごはん 牛乳 さけのマヨネーズ焼き 五目煮 玉ねぎとわかめのみそ汁 きびだんご	赤の食品 「大豆」	牛乳 さけ みそ 大豆 あぶらあげ ひらてん ひじき わかめ	たまねぎ パセリ にんじん えだまめ ごぼう たまねぎ えのきたけ ねぎ	米 さとう こんにやく ノンエッグマヨネーズ きびだんご	665 806
17 (月)	ソフト麺の和風きのこソースかけ フレンチサラダ	牛乳 ガトーショコラ	牛乳 ベーコン ほたて	にんじん キャベツ にんにく エリンギ たまねぎ えのきたけ ブロッコリー とうもろこし	ソフトめん オリーブオイル さとう ガトーショコラ	714 756
18 (火)	麦ごはん 牛乳 鶏肉のパン粉焼き ごま和え 豚汁 紅白だんご(小中) 祝いいちごゼリー(幼)	食事と感謝	牛乳 とり肉 みそ ぶた肉 小豆(小中)	にんじん キャベツ ほうれんそう だいこん ごぼう ねぎ パセリ いちご(幼)	米 むぎ ノンエッグマヨネーズ さとう パン粉 きつまいも こんにやく ごま だんご(小中)ゼリー(幼)	694 830
19 (水)	ごはん 牛乳 がんもと野菜のうま煮 さんまの甘露煮 じゃことキャベツの酢のもの	食事のマナー 「三角食べ」	牛乳 とり肉 さんま わかめ がんも ちりめん こんぶ	にんじん だいこん たけのこ えだまめ キャベツ きゅうり れんこん	米 こんにやく さとう 油	648 787
21 (金)	ごはん 牛乳 さわらの薬味だれかけ おかか和え じゃが芋のみそ汁 さくらゼリー	食物繊維の働き	牛乳 さわら みそ かつお節 あぶらあげ	たまねぎ しょうが キャベツ もやし にんじん こまつな ねぎ	米 でんぷん 油 さとう じゃがいも ゼリー	683 814
24 (月)	ハヤシライス コーンサラダ	牛乳 ジャージーヨーグルト	牛乳 牛肉 ヨーグルト	たまねぎ にんじん エリンギ キャベツ グリンピース ブロッコリー とうもろこし	米 ハヤシルウ ドレッシング	731 816

※太字は高梁で作られたものです。

☆天候等により献立を変更する場合があります。