

令和 7年

4月



きゅうしよくこんだてよていひょう

# 給食献立予定表



高梁市立  
有漢学校給食センター

	こんだてめい	献立のねらい	おもなざいりょう				エネルギー(kcal)	
			あか		みどり		き	
			血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる	
7 (月)	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 チーズタッカルビ わかめスープ	せかいの食事 「韓国」	牛乳 中みそ チーズ わかめ	とり肉 とうふ ベーコン	にんにく ねぎ しょうが キャベツ もやし たまねぎ にんじん	米 さとう さつまいも ごま油 でん粉	むぎ 油 ごま油	697 851
8 (火)	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばのみそ煮 キャベツと大豆の酢の物 麩のすまし汁	せいかつしゅうかんびょう 生活習慣病 予防の食事	牛乳 中みそ	さば 大豆	しょうが ねぎ きゅうり たまねぎ えのきたけ	米 さとう じゃがいも	むぎ 麩	646 781
9 (水)	ぶたにくとん 豚肉丼ぶり ぎゅうにゅう 牛乳 ごしき あ みしょうかん 五色和え 美生柑	しん たべもの 旬の食べ物 「みしょうかん」	牛乳 かまぼこ	ぶた肉	キャベツ たまねぎ ほうれんそう ごぼう 美生柑 にんにく	米 さとう こんにやく	むぎ	634 768
10 (木)	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 ビーフシチュー 野菜サラダ ミニみかんゼリー	みたく 身支度の 整え方	牛乳	ぎゅう肉	にんにく ブロッコリー にんじん キャベツ グリーンピース トマト とうもろこし	コッペパン ビーフシチュー ゼリー ハヤシルウ	じゃがいも	707 868
11 (金)	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく きめ 鶏肉の木の芽みそがらめ おかか和え わかたけ 若竹汁	きせつ 季節を味わう 食事「春」	牛乳 とうふ 白みそ	とり肉 わかめ かつお節	木の芽 ねぎ もやし たまねぎ にんじん たけのこ	米 さとう 油	むぎ でん粉	667 813
14 (月)	ケチャップライス ぎゅうにゅう 牛乳 チキンナゲット 野菜スープ いちごのムース	ぎょうじしょく 行事食 「入学進級 お祝い給食」	牛乳 チキンナゲット	とり肉	にんにく いんげん にんじん トマト とうもろこし キャベツ グリーンピース	米 油 いちごのムース	むぎ	640 778
15 (火)	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 わかさぎのフライ うど入り酢の物 じゃがいものそぼろ煮	しん たべもの 旬の食べ物 「うど」	牛乳 わかめ	とり肉 わかさぎ	うど たまねぎ キャベツ きぬさや しょうが	米 油 じゃがいも 小麦粉 だん粉 パン粉 大豆粉	むぎ さとう こんにやく	659 807
16 (水)	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さわらの香味焼き ごま酢和え 麩のみそ汁 桜もち	しん たべもの 旬の食べ物 「鱈」	牛乳 中みそ	さわら	レモン果汁 ねぎ にんじん しめじ キャベツ たまねぎ	米 さとう 麩	むぎ すりごま 桜もち	704 826
17 (木)	カレーライス ぎゅうにゅう 牛乳 かいそう 海藻サラダ ヨーグルト	しょくじ 食事と感謝 「食事のあいさつ」	牛乳 ヨーグルト こんぶ 白杉のり	ぶた肉 わかめ 赤桜草	にんにく きゅうり にんじん キャベツ グリーンピース	米 じゃがいも カレールー	むぎ	699 841
18 (金)	ごもく 五目うどん ぎゅうにゅう 牛乳 ちくわの磯辺揚げ おひたし	けんこう 健康によい 食事のとり方 「塩分」	牛乳 ちくわ	とり肉 青のり	たまねぎ もやし しめじ キャベツ ねぎ ほうれんそう	うどん 油 さとう	むぎ 天ぷら粉	657 788
21 (月)	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉のごまだれかけ 野菜の和風マヨネーズ和え み実だくさんみそ汁	たべもの 食べ物の役割 「緑の食品」	牛乳 油あげ 中みそ	ぶた肉 わかめ	キャベツ ねぎ にんじん えのきたけ たまねぎ ごぼう	米 さとう マヨネーズ	むぎ すりごま	696 843
22 (火)	えんどうごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さけのさいきょうや 西京焼き キャベツのおひたし 春野菜の吉野煮	しん たべもの 旬の食べ物 「えんどう」	牛乳 白みそ 厚揚げ	さけ とり肉	グリーンピース ほうれんそう 干しいたけ もやし しょうが きぬさや	米 さとう こんにやく でん粉	むぎ じゃがいも	660 787
23 (水)	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 まいぼどうふ 麻婆豆腐 ちゅうかあ 中華和え あんにんどうふ 杏仁豆腐	せかいの食事 「中国」	牛乳 とうふ	ぶた肉 赤みそ	にんにく とうもろこし たまねぎ チンゲンサイ にんじん キャベツ	米 さとう でん粉	むぎ ごま油 杏仁豆腐	664 801
24 (木)	レーズンパン ぎゅうにゅう 牛乳 て や 照り焼きチキン アスパラガスのサラダ マカロニスープ	しん たべもの 旬の食べ物 「アスパラガス」	牛乳	とり肉	キャベツ パセリ にんじん セロリー たまねぎ はくさい	レーズンパン オリーブオイル マカロニ	さとう	643 785
25 (金)	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 メンチカツ ひじきのごまドレッシング和え 春キャベツのみそ汁	しん たべもの 旬の食べ物 「春キャベツ」	牛乳 とり肉 ひじき	ぶた肉 中みそ とうふ	もやし しめじ にんじん ねぎ キャベツ	米 油 でん粉 ドレッシング	むぎ パン粉 大豆粉	636 792
28 (月)	パセリライス ぎゅうにゅう 牛乳 ウインナー サラダ とうにゅう 豆乳スープ	みどり 緑の食品 「パセリ」	牛乳 豆乳	ウインナー とり肉	パセリ グリーンピース にんじん マッシュルーム たまねぎ きゅうり	米 バター さとう	むぎ オリーブオイル じゃがいも	635 779
30 (水)	むぎ 麦ごはん ふりかけ ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく ちやい てん 鶏肉のお茶入り天ぷら キャベツとちりめんの酢の物 たまねぎみそ汁	ぎょうじしょく 行事食 「八十八夜」	牛乳 ちりめん 中みそ	とり肉 油あげ	キャベツ ねぎ きゅうり にんじん たまねぎ	米 さとう ふりかけ	むぎ 天ぷら粉 油 じゃがいも	679 821

※太字は、高梁市でつくられたものです。天候によって変更する場合があります。ご了承ください。