

令和7年度



4月分

給食献立予定表



高梁市立  
川上学校給食センター

| 今月の<br>給食<br>目標 | たの<br>きゅうしよく<br>楽しく給食を食べよう           | こんだて<br>献立のねらい                                | お も な ざ い り ょ う  |                                    |                                                     | エネルギー<br>(kcal)<br>小学校<br>中学校          |                         |
|-----------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------|------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------|
|                 |                                      |                                               | からだ<br>体をつくる (赤) | あか<br>からだ ちょうし<br>体の調子をととのえる (緑)   | みどり<br>き<br>エネルギーになる (黄)                            |                                        |                         |
| 8 (火)           | レーズンパン 牛乳 ビーフシチュー<br>野菜のレモン和え        | 身支度の<br>ととの かんた<br>整え方                        | 牛乳               | 牛肉                                 | にんじん たまねぎ<br>グリーンピース<br>キャベツ<br>レモン                 | レーズンパン<br>じゃがいも さとう<br>こむぎこ            | 687<br>851              |
|                 |                                      |                                               | 牛乳<br>わかめ        | きびなご<br>とり肉                        | うどん きゅうり<br>キャベツ にんじん<br>干しいたけ たまねぎ<br>いんげん         | 米 むぎ<br>じゃがいも 油<br>さとう こんにゃく<br>でんぷん   | 663<br>816              |
| 10 (木)          | 五目うどん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ<br>おひたし            | けんこう しょくじ<br>健康によい食事の<br>かんた げんえん<br>とり方 (減塩) | 牛乳               | ぶた肉<br>あぶらあげ ちくわ<br>のり             | たまねぎ にんじん<br>だいこん ねぎ<br>もやし ほうれんそう<br>干しいたけ         | うどん<br>こむぎこ 油<br>さとう                   | 639<br>778              |
|                 |                                      |                                               | 牛乳               | いか<br>さけ たまご<br>みそ とうふ<br>かまぼこ わかめ | えだまめ たけのこ<br>ほうれんそう しめじ<br>にんじん ねぎ                  | 米<br>さとう                               | 641<br>767              |
| 14 (月)          | 麦ごはん 牛乳 ミンチカツ<br>ひじきサラダ 春キャベツのみそ汁    | 旬の食べ物<br>「春キャベツ」                              | 牛乳               | ぶた肉<br>みそ ひじき<br>あつあげ              | こまつな ねぎ<br>えのきたけ にんじん<br>キャベツ たまねぎ<br>きゅうり          | 米 むぎ<br>さとう 油<br>パンこ                   | 654<br>792              |
|                 |                                      |                                               | 牛乳               | とり肉<br>ベーコン                        | キャベツ<br>きゅうり<br>たまねぎ                                | ブロッコリー<br>にんじん<br>とうもろこし               | コッペパン<br>さとう 油<br>じゃがいも |
| 16 (水)          | 豚ニラスタミナ丼 牛乳<br>五色和え 甘夏ゼリー            | えいようそ てつ<br>栄養素「鉄」<br>はたら<br>の働き              | 牛乳               | ぶた肉<br>レバー かまぼこ                    | ほうれんそう きくらげ<br>たまねぎ にんじん<br>たけのこ もやし<br>にら キャベツ     | 米 むぎ<br>こんにゃく さとう<br>ゼリー               | 650<br>771              |
|                 |                                      |                                               | 牛乳               | さけ<br>ぶた肉 みそ<br>チーズ わかめ            | たまねぎ ごぼう<br>にんじん ピーマン<br>しめじ こまつな<br>パセリ            | 米 むぎ<br>こんにゃく さとう<br>ごま油 マヨネーズ<br>ごま ふ | 669<br>812              |
| 18 (金)          | ケチャップライス 牛乳 チキンナゲット<br>野菜スープ 紅白ゼリー   | にゅうがく いわ<br>入学お祝い<br>きゅうしよく<br>給食             | 牛乳               | とり肉                                | たまねぎ にんじん<br>グリンピース マッシュルーム<br>キャベツ セロリ             | 米 むぎ<br>油 じゃがいも<br>ゼリー                 | 661<br>816              |
|                 |                                      |                                               | 牛乳               | とり肉<br>かつおぶし わかめ<br>みそ             | こまつな キャベツ<br>もやし にんじん<br>ねぎ ほうれんそう<br>たけのこ          | 米 むぎ<br>でんぷん 油<br>さとう                  | 687<br>828              |
| 22 (火)          | コッペパン 牛乳 ポークチャップ<br>ブロッコリーサラダ ポターージュ | しょくじ えいせい<br>食事と衛生<br>てあら<br>「手洗い」            | 牛乳               | ぶた肉                                | たまねぎ キャベツ<br>ブロッコリー とうもろこし<br>にんじん パセリ              | コッペパン<br>さとう じゃがいも<br>バター 油<br>こむぎこ    | 682<br>850              |
|                 |                                      |                                               | 牛乳               | さば<br>ぶた肉 だいず<br>みそ                | キャベツ きゅうり<br>にんじん ごぼう<br>だいこん ねぎ                    | 米 むぎ<br>こんにゃく さとう                      | 658<br>821              |
| 24 (木)          | しょうゆラーメン 牛乳<br>蒸ししゅうまい 中華和え          | た もの やくわり<br>食べ物の役割<br>みどり しょくひん<br>「緑の食品」    | 牛乳               | ぶた肉                                | カリフラワー きくらげ<br>たまねぎ にんじん<br>もやし はくさい<br>ねぎ キャベツ     | 中華めん<br>ごま油 さとう<br>こむぎこ                | 670<br>766              |
|                 |                                      |                                               | 牛乳               | ぶた肉<br>わかめ<br>ヨーグルト                | たまねぎ にんじん<br>グリンピース キャベツ<br>きゅうり                    | 米 むぎ<br>こむぎこ じゃがいも                     | 682<br>815              |
| 28 (月)          | 麦ごはん 牛乳 鶏肉の甘辛だれ<br>酢の物 五目スープ         | がっこう きゅうしよく<br>学校給食の<br>もくひょう<br>目標           | 牛乳               | とり肉                                | しめじ にんじん<br>キャベツ きゅうり<br>もやし はくさい<br>ねぎ たまねぎ        | 米 むぎ<br>ごま油 さとう                        | 652<br>795              |
|                 |                                      |                                               | 牛乳               | とうふ<br>ぶた肉 ちくわ<br>みそ こんぶ           | たまねぎ えのきたけ<br>きぬさや にんじん<br>キャベツ きゅうり<br>だいこん ごぼう ねぎ | 米 むぎ<br>さといも こんにゃく<br>ごま油 でんぷん         | 647<br>766              |

☆天候等により献立を変更する場合があります。