

令和 7年

5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 よ 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	(上)小学校 (下)中学校
1 (木)	むぎ 麦ごはん 牛乳 さばのみそ焼き たけのこの土佐煮 沢煮椀	ただ 正しい配ぜん と盛り付け	牛乳 さば 中みそ ぶた肉 油あげ こんぶ かつお節	たけのこ にんじん いんげん たまねぎ ねぎ ごぼう	米 むぎ さとう こんにゃく	648 783
			牛乳 ぶた肉 チーズ 豚レバー	キャベツ とうもろこし にんじん きゅうり マッシュルーム オレンジ にんにく たまねぎ グリンピース トマト	ソフトめん さとう カレールウ オリーブオイル	709 840
7 (水)	たけのこごはん 牛乳 さわらの塩麴焼き ごま和え すまし汁 柏もち	ぎょうじしよく 行事食 たんこ ぎつく 「端午の節句」	牛乳 さわら とり肉 油あげ とうふ わかめ	たけのこ えのきたけ にんじん えだまめ たまねぎ もやし キャベツ いんげん	米 むぎ さとう すりごま かしわもち	676 785
			牛乳 とり肉	にんにく とうもろこし たまねぎ にんじん ブロッコリー アスパラガス エリンギ キャベツ	胚芽パン じゃがいも ホワイトルウ ゼリー	709 863
9 (金)	むぎ 麦ごはん 牛乳 鶏肉と大豆の揚げ煮 きゅうりちりめんの酢の物 み 実だくさんみそ汁	しょくじ 食事のマナー ただ 「正しいはし の持ち方」	牛乳 とり肉 大豆 ちりめん わかめ 中みそ	れんこん ねぎ キャベツ きゅうり しめじ にんじん たまねぎ	米 むぎ でん粉 油 さとう さといも こんにゃく	674 822
			牛乳 とり肉 たまご いわし 塩昆布	たまねぎ いんげん にんじん ねぎ 干しいたけ いんげん キャベツ	米 むぎ でん粉 さとう ごま油	659 799
13 (火)	むぎ 麦ごはん 牛乳 かつおの香りあえ おひたし みそ汁	しゆん た もの 旬の食べ物 「かつお」	牛乳 かつお 中みそ	たまねぎ もやし レモン果汁 パセリ ねぎ キャベツ ほうれんそう にんじん	米 むぎ でん粉 油 さとう じゃがいも	646 787
			牛乳 ぎゅう肉	にんにく とうもろこし たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム グリンピース トマト	米 むぎ さとう ハヤシルウ	677 826
15 (木)	わかめごはん 牛乳 あげだし豆腐のあんかけ ささみと野菜の和え物 豆乳大福	あか しょくひん 赤の食品 「わかめ」	牛乳 揚げだし豆腐 とりささみ わかめ	たまねぎ きゅうり にんじん チンゲンサイ キャベツ えのきたけ たけのこ 干しいたけ	米 油 でん粉 さとう ごま油 大福	696 825
			牛乳 ぶた肉	しょうが キャベツ にんにく もやし きくらげ たまねぎ にんじん ねぎ こまつな みかん	中華めん ごま油 さとう	606 718
19 (月)	むぎ 麦ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き あまず あ 甘酢和え じゃがいものみそ汁	ちやうしよく たいせつ 朝食の大切さ	牛乳 ぶた肉 中みそ	しょうが ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ カリフラワー にんじん	米 むぎ さとう じゃがいも	636 794
			牛乳 えび とり肉 わかめ 大豆粉	たまねぎ たけのこ ねぎ にんにく もやし しょうが キャベツ チンゲンサイ	米 むぎ でん粉 油 さとう 小麦粉 パン粉 ごま油	653 797
21 (水)	クファージュシー 牛乳 マーミナーチャンプルー もずく汁 シークワーサーゼリー	ぜんこくあじ 全国味めぐり 「沖縄県」	牛乳 ぶた肉 ツナ 厚揚げ かつお節 こんぶ もずく	ごぼう にら にんじん 干しいたけ キャベツ えだまめ もやし たまねぎ	米 むぎ こんにゃく ごま油 油 ゼリー	650 777
			牛乳 ぶた肉 大豆ミート ベーコン	にんにく トマト たまねぎ にんじん レモン果汁 グリンピース キャベツ きゅうり レタス	コッペパン じゃがいも さとう	629 775
23 (金)	さんさい ぎゅうにゆう てん 山菜ずし 牛乳 キスの天ぷら しらたま ふ 白玉麴のすまし汁 やめちゃ 白玉麴のすまし汁 八女茶ムース	きせつ あじ 季節を味わう 「春」	牛乳 キス たまご わかめ とうふ	たけのこ ねぎ にんじん ごぼう たまねぎ 干しいたけ いんげん わらび みずな えのきたけ 山うど なめこ	米 さとう 油 白玉麴 小麦粉 ムース でん粉	637 768
			牛乳 ぎゅう肉 赤みそ 鶏肉団子	にんにく ねぎ ぜんまい にんじん 甘夏かん もやし チンゲンサイ たまねぎ	米 むぎ さとう ごま油 春雨	658 798
27 (火)	むぎ 麦ごはん 牛乳 あじのマヨネーズ焼き ごもくに ふ 五目煮 麴のみそ汁	しゆん た もの 旬の食べ物 「あじ」	牛乳 あじ とり肉 大豆 ちくわ 中みそ ひじき	たまねぎ ねぎ パセリ ごぼう にんじん	米 むぎ 「ノンエッグ」マヨネーズ ごま油 こんにゃく さとう 麴 じゃがいも	651 793
			牛乳 とり肉 ベーコン	にんにく キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー マッシュルーム パセリ トマトジュース きゅうり	米 むぎ 油 でん粉 オリーブオイル さとう	666 808
29 (木)	むぎ 麦ごはん 牛乳 肉じゃが くき す もの なつとう 茎わかめの酢の物 納豆	あか しょくひん 赤の食品 なつとう 「納豆」	牛乳 ぎゅう肉 なつとう かまぼこ 茎わかめ	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん もやし えだまめ	米 むぎ じゃがいも こんにゃく さとう	700 840
			牛乳 とり肉 わかめ かつお節	たまねぎ きゅうり しめじ にんじん こまつな ねぎ キャベツ	うどん さとう 「モンタルト」	685 784
30 (金)	わかめうどん 牛乳 おかか和え せとうちさん 瀬戸内産レモンカスタードタルト	しょくじ えいせい 食事と衛生 しよくちゆうどく よぼう 「食中毒の予防」	牛乳 とり肉 わかめ かつお節	たまねぎ きゅうり しめじ にんじん こまつな ねぎ キャベツ	うどん さとう	685 784

※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。