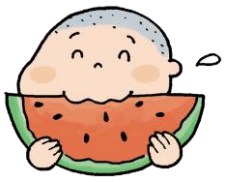
令和　7年

7月

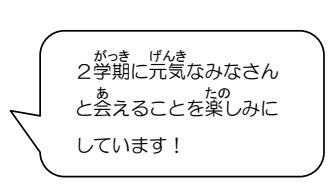


給食献立予定表

高梁市立有漢学校給食センター

日付	こんだてめい	献立のねらい	おもなざいりょう あか 血やにくになる	おもなざいりょう みどり 体の調子をととのえる	おもなざいりょう き 力や熱のもとになる	エネルギー(kcal) (上)小学校 (下)中学校
1（火）	ルーローハン　牛乳　わかめと春雨のスープ 豆花風フルーツポンチ	世界の食事 「台湾」	牛乳　ぶた肉 わかめ　ベーコン	にんにく　もやし　しょうが **たまねぎ**　ねぎ　干ししいたけ にんじん　こまつな　みかん パイン	**米**　むぎ ごま油　春雨 さとう　豆乳ゼリー	696 850
2（水）	麦ごはん　牛乳　さばのカレーじょうゆ焼き いろどりきんぴら　なすのみそ汁	生活習慣病 予防の食事	牛乳　さば さつまあげ　**油あげ** 中みそ	ごぼう　ねぎ　にんじん ピーマン　**たまねぎ**　なす	**米**　むぎ さとう　こんにゃく ごま油　じゃがいも	662 788
3（木）	とうもろこしごはん　牛乳 鶏肉のバーベキューソースがけ 野菜のドレッシング和え　五目汁	旬の食べ物 「とうもろこし」	牛乳　とり肉 **とうふ**	**たまねぎ**　干ししいたけ　しょうが にんにく　ブロッコリー　にんじん キャベツ　ねぎ　とうもろこし	**米**　さとう でん粉　油 ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ　さといも	657 792
4（金）	肉みそ冷麺 (中華めん・肉みそ・そえ野菜・一食中華ｽｰﾌﾟ) 牛乳　しゅうまい　オレンジ	健康によい 食事のとり方	牛乳　ぶた肉 赤みそ　中みそ	白ねぎ　にんじん　**たまねぎ** なす　もやし　キャベツ **きゅうり**　オレンジ　にんにく しょうが	中華めん　ごま油 さとう　パン粉 小麦粉　でん粉	694 827
7（月）	焼肉丼ぶり　牛乳　ひじきの和え物 ミニアセロラゼリー	夏の食生活	牛乳　ぎゅう肉 赤みそ　ひじき	にんにく　ピーマン　しょうが **たまねぎ**　キャベツ　にんじん しめじ　もやし　**きゅうり**	**米**　むぎ さとう　アセロラゼリー	639 774
8（火）	あなごごはん　牛乳 夏野菜の揚げびたし　そうめん汁 七夕くずまんじゅう	行事食 「七夕」	牛乳　あなご かまぼこ	ごぼう　**たまねぎ**　にんじん 干ししいたけ　しょうが　いんげん なす　かぼちゃ　おくら	**米**　さとう 油　そうめん くずまんじゅう	665 774
9（水）	麦ごはん　牛乳　ゴーヤチャンプルー もずくの酢の物　冷凍パイン	夏バテ予防 の食事	牛乳　ぶた肉 **とうふ**　もずく	しょうが　**きゅうり**　ゴーヤ キャベツ　もやし　**たまねぎ** にんじん　パイン	**米**　むぎ さとう　ごま油	630 761
10（木）	黒糖パン　牛乳　鶏肉のパン粉焼き コーンサラダ　旬野菜のラタトゥイユ	旬の食べ物 「トマト・ ズッキーニ」	牛乳　とり肉 チーズ　ぶた肉	にんじん　**たまねぎ**　パセリ キャベツ　にんにく　ブロッコリー とうもろこし　なす　かぼちゃ ズッキーニ　黄パプリカ　**トマト**	黒糖パン　パン粉 オリーブオイル　さとう	708 797
11（金）	麦ごはん　牛乳　あじの中華風あんかけ もやしのみそ汁　ちりめんの佃煮	赤の食品 「ちりめん」	牛乳　あじ **油あげ**　わかめ かつお節　中みそ ちりめん　こんぶ	しょうが　にんじん　**たまねぎ** **きゅうり**　キャベツ　しめじ 赤パプリカ　もやし　ねぎ	**米**　むぎ でん粉　油 さとう　いりごま	642 770
14（月）	ピラフ　牛乳　チキンナゲット 具だくさんコンソメスープ	黄の食品 「マカロニ」	牛乳　とり肉 ベーコン　ウィンナー	**たまねぎ**　いんげん　にんじん マッシュルーム　キャベツ　とうもろこし えだまめ	**米**　むぎ 油　バター じゃがいも　マカロニ パン粉　小麦粉　でん粉	665 823
15（火）	麦ごはん　牛乳　豚肉と厚揚げの炒め物 甘酢和え　はちみつレモンゼリー	食事のマナー 「食事中の 姿勢」	牛乳　ぶた肉 **厚揚げ**	にんにく　ピーマン　しょうが **たまねぎ**　たけのこ　キャベツ にんじん　しめじ　チンゲンサイ **きゅうり**　カリフラワー	**米**　むぎ さとう　でん粉 はちみつレモンゼリー	726 864
16（水）	麦ごはん　牛乳　とびうおフライ なすとピーマンのみそ炒め　すまし汁	旬の食べ物 「とびうお」	牛乳　とびうお ぶた肉　中みそ かまぼこ　大豆粉 わかめ	しょうが　えのきたけ　にんにく なす　にんじん　ピーマン **たまねぎ**	**米**　むぎ 油　さとう でん粉　じゃがいも 小麦粉　パン粉	638 778
17（木）	夏野菜カレーライス　牛乳 コールスローサラダ　冬瓜入りりんごゼリー	夏野菜のよさ	牛乳　とり肉 寒天	にんにく　**トマト**　しょうが **たまねぎ**　えだまめ　にんじん なす　かぼちゃ　冬瓜 キャベツ　**きゅうり**　とうもろこし	**米**　むぎ カレールウ　さとう りんごジュース	733 896

※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。

◎暑さに負けない！夏の過ごし方

もうすぐ待ちに待った夏休み！楽しみな計画もたくさんあることでしょう。夏休みを有意義に過ごすためには、暑さに負けない体作りが大切です。しばらく給食とはお別れになりますが、朝・昼・夕の食事をきちんと食べて、毎日健康に過ごせるようにしましょう。