

令和7年度



8・9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)			
29 (金)	ごはん 牛乳 さけのマヨネーズ焼き ひじきとごぼうの炒め煮 かぼちゃとあげのみそ汁	赤の食品 「さけ」	牛乳 さけ 大豆 平天	豆乳 ひじき あぶらあげ みそ	たまねぎ ごぼう パセリ かぼちゃ ねぎ にんじん えだまめ	米 こんにやく さとう ノンエッグ'マヨネーズ'	814	
1 (月)	豚キムチ丼 牛乳 わかめスープ パリッシュ	正しい 手洗いの仕方	牛乳 ぶたにく かまぼこ	わかめ いわし	たまねぎ にら もやし にんにく しょうが にんじん キムチ えのきたけ	米 こんにやく さとう	609	
							722	
2 (火)	コッペパン 牛乳 メンチカツ とうがん入りサラダ かぼちゃのポタージュ	みどり しょうひん 緑の食品 「かぼちゃ」	牛乳 ぶた肉 とり肉	キャベツ きゅうり にんじん とうがん	かぼちゃ たまねぎ パセリ	パン オリーブオイル 油 小麦粉 パン粉 さとう ホワイトルウ	652	
							808	
3 (水)	ごはん 牛乳 鶏の照り焼き こしき 五色和え ふとわかめのみそ汁	き しょうひん 黄の食品 「ふ」	牛乳 とり肉	わかめ あぶらあげ みそ	キャベツ こまつな にんじん きくらげ	とうもろこし たまねぎ ねぎ	米 おつゆふ さとう	628
							750	
4 (木)	ごはん 牛乳 あゆの塩焼き 酢のもの さといも 里芋とごぼうの赤だし ぶどうゼリー	たかはし とくきんひん 高梁の特産品 「あゆ」	牛乳 あゆ とうふ みそ	キャベツ きゅうり にんじん しめじ	ごぼう ねぎ ぶどう	米 さといも さとう ゼリー	670	
							803	
5 (金)	カレーライス 牛乳 コーンサラダ アップルシャーベット	「りんご」 について	牛乳 ぶた肉	たまねぎ にんじん ブロッコリー グリーンピース にんにく	とうもろこし キャベツ りんご	米 じゃがいも カレールウ ドレッシング	680	
							815	
8 (月)	おろしうどん 牛乳 野菜かき揚げ ちくさ 千草和え アセロラゼリー	「アセロラ」 について	牛乳 あぶらあげ	たまねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく	だいこん ねぎ ほうれん草 もやし	うどん さとう 小麦粉 油 キャベツ ゼリー アセロラ	661	
							792	
9 (火)	ごはん 牛乳 チキン南蛮 青じそサラダ かぼちゃとにらのみそ汁 いちごのムース	リクエスト給食 「高梁北中」	牛乳 とり肉 わかめ	みそ きゅうり にんじん キャベツ かぼちゃ	たまねぎ にら いちご	米 さとう でん粉 油 小麦粉 ドレッシング ムース	692	
							810	
10 (水)	むぎ 麦ごはん 牛乳 さばの香味焼き こまつな 小松菜とひじきの和え物 あつあ 厚揚げのみそ汁	せいかつしゅうかんびょう 生活習慣病 予防の食事	牛乳 さば あつあげ みそ	ひじき さば あつあげ みそ	しょうが にんじん こまつな とうもろこし	キャベツ たまねぎ ねぎ	米 じゃがいも 麦 さとう ごま油	643
							772	
11 (木)	ごはん 牛乳 マーボーなす はるさめ 春雨ときゅうりの酢のもの	た べもの やわり 食べ物の役割 「黄の食品」	牛乳 ぶた肉 ぶたレバー みそ	たまねぎ にんじん えだまめ たけのこ	なす にんにく しょうが きゅうり	米 さとう でん粉 ごま油 マロニー キャベツ	645	
							772	
12 (金)	スタミナ丼 牛乳 五目スープ	けんこう 健康によい 食生活のとり方	牛乳 ぶた肉	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ	ピーマン にんにく なす きくらげ はくさい	米 こんにやく でん粉 さとう じゃがいも こまつな	610	
							728	
16 (火)	ハンバーガー(丸パン ハンバーグ) 牛乳 フレンチサラダ ジュリアンヌスープ	りょうり なまえ 料理の名前 「ハンバーグ」	牛乳 とり肉 ぶた肉	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ	はくさい セロリ	パン ノンエッグ'マヨネーズ' じゃがいも さとう	647	
							806	
17 (水)	だんどうろけめし 牛乳 カレイのから揚げ らっきょう和え あかもく入りつみれ汁 和なしゼリー	ぜんこくあじ 全国味めぐり 「鳥取県」	牛乳 とり肉 あぶらあげ かれない	とうふ こんぶ つみれ あかもく	ごぼう にんじん だいこん しめじ みつば なし	らっきょう なす きくらげ しょうが みつば なし	米 さとう でん粉 ゼリー 油 ごま油	674
							798	
18 (木)	ガバオライス 牛乳 レタスともち麦のスープ ブルーベリーゼリー	リクエスト献立 「玉川小」	牛乳 とり肉 ベーコン	たまねぎ にんにく たまねぎ ピーマン パプリカ なす ブルーベリー	にんにく バジル レタス キャベツ なす きくらげ しょうが みつば なし	米 油 じゃがいも もち麦 ゼリー	653	
							782	
19 (金)	おやこどん 親子丼 牛乳 キャベツとわかめの酢のもの	た べもの やわり 食べ物の役割 「赤の食品」	牛乳 とり肉 たまご	わかめ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ	キャベツ きゅうり	米 でん粉 さとう	640
							766	
22 (月)	キムチラーメン 牛乳 ちくわとキャベツのしょうゆマヨネーズ和え 焼きプリンタルト	リクエスト献立 「福地小」	牛乳 ぶた肉 みそ ちくわ	たまご	たまねぎ にんじん ねぎ キムチ	チンゲン菜 もやし キャベツ きゅうり	中華めん ノンエッグ'マヨネーズ' 焼きプリンタルト さとう	742
							858	
24 (水)	ごはん 牛乳 枝豆がんもの詰め煮 ごま和え のっぺい汁 おはぎ(きなこ)小中 メープルマフィン(幼)	ぎょうしやく 行事食 「お彼岸」	牛乳 がんもどき とり肉 きなこ	小豆	えだまめ にんじん だいこん きくらげ しいたけ キャベツ にんじん ねぎ	ほうれん草 だいこん しいたけ キャベツ にんじん ねぎ	米 さといも ごま おはぎ さとう でん粉 メープルマフィン	664
							828	
25 (木)	もち玄米ごはん 牛乳 豚と野菜のオイスターソース炒め もずくの酢のもの	き しょうひん 黄の食品 「玄米」	牛乳 ぶた肉 あつあげ かまぼこ	もずく	しょうが たけのこ はくさい たまねぎ	もやし エリンギ にんじん にら きゅうり	米 油 もち玄米 ビーフン さとう	621
							750	
26 (金)	ごはん 牛乳 あじフライ 磯香和え なめこ汁	みどり しょうひん 緑の食品 「なめこ」	牛乳 あじ とうふ みそ	のり	キャベツ なめこ もやし たまねぎ ほうれん草 ねぎ にんじん	キャベツ なめこ たまねぎ ねぎ	米 油 小麦粉 パン粉 さとう	664
							790	
29 (月)	むぎ 麦ごはん 牛乳 さばみそ煮 キャベツと大豆の酢のもの 沢煮桜	あか しょうひん 赤の食品 「大豆」	牛乳 さば 大豆 みそ	ぶた肉	キャベツ きゅうり にんじん だいこん	ごぼう ねぎ	米 麦 こんにやく さとう	633
							779	
30 (火)	きりぼしだいこん切干大根サンド(コッペパン 切り干しのソース炒め) 牛乳 鶏のガーリック焼き 野菜スープ	しょうじ かんしゅ 食事と感謝	牛乳 ぶた肉 とり肉 かつお節	青のり	キャベツ にんじん だいこん	たまねぎ とうもろこし	パン じゃがいも	632
							778	

※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。