

令和7年度



9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 給食 目標	食事と運動のかかわりを知ろう	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 体の調子をととのえる(緑)	エネルギーになる(黄)		
1 (月)	麦ごはん 牛乳 鶏肉のしょうが焼き 冬瓜のごま酢和え みそ汁	朝食の役割	牛乳 とうふ みそ	とり肉 くきわかめ たまねぎ えのきたけ にんじん しょうが	米 ごま むぎ さとう	626 753	
2 (火)	コッペパン 白桃ジャム 牛乳 ポークビーンズ グリーンサラダ	赤の食品 「豚肉」	牛乳 だいず	ぶた肉 たまねぎ トマト にんじん いんげん きゃべつ きゅうり ブロッコリー	コッペパン さとう じゃがいも 油 ジャム	634 772	
3 (水)	どんどろけめし 牛乳 あじフライ らっきょうの和え物 アカモク入りつみれ汁	全国味めぐり 「鳥取県」	牛乳 あじ 油揚げ こんにゃく	ぶた肉 つみれ とうふ	ごぼう えだまめ しめじ ねぎ じゃがいも らっきょう キヤベツ きゅうり だいこん	米 油 むぎ さとう パンこ	623 744
4 (木)	豚キムチ丼 牛乳 冬瓜スープ 野菜チップス(ゴーヤ&ポテト)	旬の食べ物 「冬瓜」	牛乳 わかめ	ぶた肉 ゴーヤ たまねぎ しょうが にんじん キャベツ ねぎ	米 こんにゃく さとう じゃがいも ごま油	641 781	
5 (金)	麦ごはん 牛乳 マーボーなす 春雨と野菜の和え物 冷凍パン	食べ物の役割 「黄の食品」	牛乳 みそ	ぶた肉 なす ねぎ たまねぎ たけのこ にんじん しいたけ キャベツ きゅうり パイン	米 さとう むぎ ごま油 はるさめ でんぶん	655 790	
8 (月)	カレーライス 牛乳 フレンチサラダ オレンジ	食事の役割	牛乳	ぶた肉 たまねぎ カリフラワー にんじん グリンピース キャベツ きゅうり オレンジ	米 じゃがいも むぎ こむぎ 油	653 787	
9 (火)	コッペパン 牛乳 ハンバーグのきのこソース かけ スパゲッティサラダ コンソメスープ	緑の食品 「とうもろこし」	牛乳 とう肉 ツナ	ぶた肉 ベーコン えのきだけ マッシュルーム きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ セロリ とうもろこし	コッペパン スパゲッティ さとう マヨネーズ	646 789	
10 (水)	ガパオライス 牛乳 春雨スープ マンゴープリン	世界の食事 「タイ」	牛乳 ベーコン	とり肉 だいず チンゲンサイ たまねぎ なす ピーマン パジル きくらげ はくさい にんじん	米 油 むぎ はるさめ マンゴープリン	651 785	
11 (木)	おろしうどん(大根おろし・野菜かき揚げ・ めんつゆ) 牛乳 千草和え	手洗いの 重要性	牛乳	油揚げ だいこん ねぎ キャベツ ほうれんそう にんじん もやし たまねぎ しゅんぎく	うどん 油 さとう こむぎ	655 792	
12 (金)	麦ごはん 牛乳 さわらのマヨネーズ焼き 五目きんぴら みそ汁	献立作成の工夫 「調理方法」	牛乳 わかめ みそ	さわら ぶた肉 たまねぎ れんこん にんじん	ピーマン こまつな ごぼう にんじん	米 こんにゃく むぎ ごま油 さとう ふ マヨネーズ	655 794
16 (火)	キャロットパン 牛乳 かぼちゃのチーズ焼き 野菜スープ	緑の食品 「かぼちゃ」	牛乳 チーズ	ぶた肉 たまねぎ かぼちゃ マッシュルーム キャベツ はくさい とうもろこし にんじん パセリ	キャロットパン じゃがいも マカロニ さとう	670 827	
17 (水)	麦ごはん 牛乳 いわしの梅煮 ほうれん草のおひたし 豚汁	緑の食品 「もやし」	牛乳 ぶた肉	いわし みそ もやし ねぎ キャベツ だいこん うめ たまねぎ	米 さつまいも むぎ さとう こんにゃく	643 741	
18 (木)	麦ごはん 牛乳 厚揚げと野菜のオイスターソース煮 もずくの酢の物 煮干しと大豆の甘辛和え	歯の健康と かむこと	牛乳 ぶた肉 にぼし	あつあげ もずく だいず	ねぎ たまねぎ にんじん しいたけ きゅうり きぬさや	米 油 むぎ さとう ビーフン でんぶん	668 814
19 (金)	スタミナ丼 牛乳 卵スープ ぶどうゼリー	健康によい 食事のとり方	牛乳 たまご	ぶた肉 もやし にんじん たまねぎ なす にんじん きくらげ ピーマン にら	米 こんにゃく むぎ さとう でんぶん ゼリー	672 793	
22 (月)	麦ごはん 牛乳 ミンチカツ キャベツのごま酢和え みそ汁	酢のはたらき	牛乳 とう肉 あぶらあげ	ぶた肉 みそ キャベツ にんじん えのきだけ	きゅうり たまねぎ たまねぎ ねぎ	米 パンこ むぎ 油 ごま じゃがいも さとう	659 767
24 (水)	麦ごはん 牛乳 鶏肉のみそだれかけ 野菜と昆布の和え物 すまし汁	食事のマナー 「食器の持ち方」	牛乳 みそ かまぼこ	とり肉 とうふ こんにゃく	キャベツ ブロッコリー にんじん だいこん しめじ ねぎ	米 でんぶん むぎ ごま油 さとう ふ	633 761
25 (木)	豆乳 担々麺 牛乳 中華和え	中国の調味料 「豆板醤」	牛乳 みそ	ぶた肉 とうにゅう カリフラワー たまねぎ きゅうり にんじん キャベツ チンゲンサイ もやし	中華めん さとう ごま油 ごま	656 776	
26 (金)	わかめごはん 牛乳 がんもの含め煮 おひたし のっぺい汁 おはぎ	行事食 「秋の彼岸」	牛乳 わかめ	がんもどき キャベツ ほうれんそう にんじん だいこん ごぼう	米 こんにゃく むぎ さとう おはぎ	664 748	
29 (月)	高菜チャーハン 牛乳 焼き餃子 中華スープ	食事と感謝 「食べ残し」	牛乳 かまぼこ	ぶた肉 とう肉 たまねぎ はくさい にんじん たけのこ キャベツ	米 ごま油 むぎ こむぎ	620 768	
30 (火)	シュガー揚げパン 牛乳 ミートボールと トマトのスープ煮 ひよこ豆のサラダ	揚げパンの 歴史	牛乳 とう肉	ぶた肉 ひよこめ にんじん たまねぎ トマト きゅうり キャベツ グリンピース とうもろこし	コッペパン さとう マカロニ 油 じゃがいも	650 799	

☆天候等により献立を変更する場合があります。