

令和 7年

8・9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 よ う			エネルギー(kcal) (上)小学校 (下)中学校
			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	
29 (金)	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とり 鶏ささみのレモン酢がけ おひたし じゃがいものみそ汁	あか しょうひん 赤の食品 とりにく 「鶏肉」	牛乳 とり肉 わかめ 中みそ	レモン果汁 いんげん キヤベツ にんじん もやし たまねぎ しめじ	米 むぎ 油 でん粉 さとう じゃがいも	604 732
1 (月)	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 まいぼー 麻婆なす はるさめ す もの 春雨の酢の物	た もの やくわり 食べ物の役割 「黄の食品」	牛乳 ぶた肉 赤みそ	しょうが きゅうり なす たまねぎ えだまめ にんじん たけのこ 干しいたけ もやし	米 むぎ 油 さとう でん粉 ごま油 春雨	665 811
2 (火)	チキンカレー ぎゅうにゅう やさい 牛乳 野菜サラダ ミニ洋梨ゼリー	た もの やくわり 食べ物の役割 「緑の食品」	牛乳 とり肉	たまねぎ とうもろこし にんじん グリーンピース カリフラワー にんにく キヤベツ	米 むぎ じゃがいも カレールウ オリーブオイル さとう ミニ洋梨ゼリー	665 807
3 (水)	ぶた 豚キムチ丼ぶり ぎゅうにゅう とうがん 牛乳 冬瓜スープ やさい 野菜チップス	しゅん た もの 旬の食べ物 「冬瓜」	牛乳 ぶた肉 鶏肉団子	にんにく とうがん しょうが たまねぎ いんげん にんじん ごぼう キムチ ねぎ れんこん かぼちゃ	米 むぎ こんにゃく さとう ごま油 油	702 857
4 (木)	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 いわしのおかか煮 ブロッコリーのごま和え なめこのみそ汁	けんこう 健康によい しょくじ 食事のとり方 「まごわやさしい」	牛乳 いわし わかめ とうふ 赤みそ 中みそ	ブロッコリー ねぎ キヤベツ もやし たまねぎ なめこ	米 むぎ さとう すりごま さといも	602 732
5 (金)	おろしうどん (大根おろし・一食めんつゆ) ぎゅうにゅう 牛乳 かき揚げ 千草和え わらびもち	あんぜん えいせい 安全と衛生に きをつけて食事	牛乳 油あげ	だいこん きゅうり ねぎ にんじん キヤベツ たまねぎ ごぼう しゅんぎく	うどん 油 さとう わらびもち 小麦粉	737 870
8 (月)	ガパオライス ぎゅうにゅう 牛乳 ウンセンスープ マンゴープリン	せかいの しょくじ 世界の食事 「タイ」	牛乳 とり肉	たまねぎ ねぎ ビーマン 赤パプリカ もやし なす きくらげ とうもろこし バジル	米 むぎ 油 春雨 マンゴープリン	646 776
9 (火)	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばの竜田揚げ ばいにくあ 梅肉和え 実だくさんみそ汁	せいかつしゅかんびょう 生活習慣病 よぼう 予防の食事	牛乳 さば 中みそ	しょうが ねぎ キヤベツ きゅうり たまねぎ にんじん うめぼし	米 むぎ でん粉 油 さとう 麩 じゃがいも こんにゃく	676 819
10 (水)	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 豆腐のチリソース煮 ちゅうかあ 中華和え	あか しょうひん 赤の食品 「豆腐」	牛乳 ぶた肉 とうふ	にんにく キヤベツ しょうが たまねぎ もやし 干しいたけ ねぎ チンゲンサイ にんじん	米 むぎ 油 さとう でん粉 ごま油	657 802
11 (木)	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 メンチカツ かいそう 海藻サラダ かぼちやのポタージュ	みどり しょうひん 緑の食品 「かぼちや」	牛乳 とり肉 ぶた肉 わかめ こんぶ 赤桜草 白杉のり 大豆粉	キヤベツ バセリ にんじん たまねぎ かぼちや	コッペパン 油 パン粉 でん粉 さとう	616 768
12 (金)	とり 鶏そぼろ丼ぶり ぎゅうにゅう 牛乳 つば漬け和え れいとう 冷凍みかん	た もの やくわり 食べ物の役割 「緑の食品」	牛乳 とり肉 卵	しょうが ほうれんそう れんこん にんじん もやし 干しいたけ えだまめ キヤベツ つば漬け みかん	米 むぎ さとう	680 823
16 (火)	どんどろけめし ぎゅうにゅう 牛乳 あじフライ(一食ワース) らっきょうの和え物 あかもく入りつみれ汁	ぜんこくあじ 全国味めぐり 「鳥取県」	牛乳 とり肉 油あげ とうふ あじ あかもくつみれ こんぶ	ごぼう だいこん にんじん えだまめ えのきたけ きゅうり キヤベツ らっきょう ねぎ	米 むぎ ごま油 油 さとう パン粉 小麦粉	629 729
17 (水)	スタミナ丼ぶり ぎゅうにゅう 牛乳 ごもく 五目スープ ぶどうゼリー	しょくじ かんしゃ 食事と感謝	牛乳 ぎゅう肉 ベーコン	にんにく しめじ しょうが たまねぎ はくさい なす にんじん ビーマン たけのこ	米 むぎ さとう ごま油 ぶどうゼリー	690 832
18 (木)	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう ぶたにく しょうが焼き とうがん 冬瓜のごま酢和え かぼちやのみそ汁	ちょうしょく やくわり 朝食の役割	牛乳 ぶた肉 油あげ 中みそ	しょうが たまねぎ とうがん キヤベツ ねぎ きゅうり にんじん かぼちや	米 むぎ さとう すりごま	671 838
19 (金)	インディアンマト焼きそば ぎゅうにゅう 牛乳 ちゅうか 中華スープ チョコレートクレープ	たかはし とうち 高梁ご当地グルメ 「インディアンマト 焼きそば」	牛乳 ぶた肉 とうふ わかめ	しょうが 干しいたけ にんにく キヤベツ もやし たまねぎ にんじん トマト	焼きそば 油 チョコレートクレープ	708 830
22 (月)	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう すぶた 酢豚 ちゅうか 中華コーンスープ	せかいの りょうり 世界の料理 「中国」	牛乳 ぶた肉	しょうが ねぎ たまねぎ にんじん マッシュルーム とうもろこし ピーマン たけのこ	米 むぎ でん粉 油 さとう	639 779
24 (水)	わかめごはん ぎゅうにゅう えだまめ 牛乳 枝豆がんものあんかけ ひじきの酢の物 のっぺい汁 おはぎ	ぎょうしやく 行事食 「お彼岸」	牛乳 がんもどき かまぼこ ひじき わかめ	キヤベツ ねぎ きゅうり とうもろこし えだまめ にんじん たまねぎ	米 油 さとう でん粉 さといも こんにゃく おはぎ	684 861
25 (木)	ホットドック(ウイナー・カレーキヤベツ・ケチャップ) ぎゅうにゅう とりにく やさい 牛乳 鶏肉と野菜の豆乳スープ	ただ 正しい手洗い の仕方	牛乳 ウイナー とり肉 とうにゅう	キヤベツ いんげん はくさい たまねぎ バセリ にんじん だいこん	コッペパン 油	673 706
26 (金)	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう しょうじや 牛乳 さけの塩麹焼き じゃがいものきんぴら とうふ 豆腐のみそ汁	にほん ちょうみりょう 日本の調味料 「塩こうじ」	牛乳 さけ さつまあげ とうふ 油あげ 中みそ	にんじん ねぎ ビーマン たまねぎ	米 むぎ じゃがいも こんにゃく 油 さとう ごま油	616 746
29 (月)	とりめし ぎゅうにゅう 牛乳 きりほしたいこん すのもの 切干大根の酢の物 かきたま汁	しょうひん かくこう 食品の加工 きりほしたいこん 「切干大根」	牛乳 とり肉 卵 わかめ	切干大根 たまねぎ ほうれんそう にんじん	米 むぎ でん粉 油 さとう	691 844
30 (火)	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく とうふ 豚肉と豆腐のオイスターソース炒め あます あ 甘酢和え いもけんぴ&小魚	は けんこう と 歯の健康と か 噛むこと	牛乳 ぶた肉 とうふ かつくちいわし	にんにく さつまいも しょうが ねぎ もやし たまねぎ キヤベツ チンゲンサイ にんじん きゅうり カリフラワー	米 むぎ さとう でん粉	632 765

※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。