



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)	
1 (水)	ごはん 牛乳 いわしのおかか煮 きゅうりの即席漬け 芋の子汁 月見団子(小中) 十五夜デザート(幼)	行事食 「月見」	牛乳	きゅうり	にんじん	米 さといも
			いわし かつおぶし とり肉	キャベツ だいこん ごぼう	えのきだけ ねぎ	さとう ごま油 月見団子(小中) 十五夜デザート(幼)
2 (木)	ごはん 牛乳 肉じゃが 茎わかめの酢の物 納豆	赤の食品 「納豆」	牛乳	たまねぎ	キャベツ	米
			ぶた肉 かまぼこ なつとう	にんじん えだまめ きゅうり		じゃがいも こんにやく さとう
3 (金)	むぎ 麦ごはん 牛乳 鶏肉の梅肉焼き 大豆と小松菜の和え物 じゃが芋のみそ汁	健康によい食事 のととり方	牛乳	みそ	こまつな	たまねぎ
			とり肉 だいず あぶらあげ	わかめ	キャベツ もやし にんじん	ねぎ うめぼし
6 (月)	ソフト麺のミートソースかけ 牛乳 野菜のレモン和え	食べ物の役割 「緑の食品」	牛乳	たまねぎ	キャベツ	ソフトめん ハヤシルウ
			ぶた肉 ぶたレバー	にんじん グリーンピース マッシュルーム	ブロッコリー とうもろこし レモン	さとう
7 (火)	フィッシュバーガー 牛乳 野菜スープ (コッペパン ホキフライ ボイル野菜 ウスターソース)	がっこう給食のパン	牛乳	キャベツ	とうもろこし	パン 油
			ホキ	にんじん たまねぎ セロリ	パセリ	小麦粉 でん粉 じゃがいも
8 (水)	くり 栗ごはん 牛乳 さんまの塩焼き(大根おろし) ごま酢和え なめこ汁	旬の食べ物 「秋刀魚」	牛乳	だいこん	こまつな	米
			さんま みそ とうふ	キャベツ にんじん	なめこ ねぎ たまねぎ	さとう ごま
9 (木)	ちらし寿司(ちらしの具) 牛乳 白和え ふのすまし汁 スイートポテト	まつり寿司	牛乳	わかめ	えだまめ	ねぎ
			あなご たまご かまぼこ	ちくわ とうふ	ほうれん草 れんこん かんぴょう	こんにやく ごま さとう
10 (金)	ごはん 牛乳 ドライカレー ビーンズサラダ ミニレモンゼリー	いろいろな まめ 色々な豆	牛乳	てぼまめ	にんにく	にんじん
			ぶた肉 ぶたレバー だいず	きんときまめ	ピーマン たまねぎ マッシュルーム	キャベツ きゅうり
14 (火)	インディアンマトカレーピラフ 牛乳 とうふハンバーグ ポトフスープ	地域の味 B級グルメ	牛乳	ウインナー	たまねぎ	トマト
			とり肉 とうふ		にんじん えだまめ マッシュルーム	だいこん はくさい
15 (水)	ごはん 牛乳 チキンナゲット 春雨の和え物 豚汁 ブルーベリークレープ	リクエスト献立 「高梁小」	牛乳	きゅうり	ねぎ	米
			とり肉 ぶた肉 みそ	キャベツ にんじん だいこん	ごぼう	油 ごま油 小麦粉 こんにやく マロニー さとう クレープ
16 (木)	スイーツポテトパン 牛乳 ポークビーンズ あお 青じそサラダ	がっこう給食の牛乳	牛乳	たまねぎ	ブロッコリー	スイーツポテトパン
			ぶた肉 だいず	にんじん えだまめ トマト	キャベツ	じゃがいも さとう ドレッシング
17 (金)	ごはん 牛乳 さんまの甘露煮 おかか和え 沢煮椀	生活習慣病予防 の食事「青魚」	牛乳	キャベツ	だいこん	米
			さんま かつおぶし ぶた肉	もやし ほうれん草 にんじん	ごぼう ねぎ	こんにやく さとう
20 (月)	わかめうどん 牛乳 梅肉和え れいがん 大学芋	旬の食べ物 「さつま芋」	牛乳	たまねぎ	キャベツ	うどん 油
			とり肉 ちくわ わかめ	にんじん ねぎ だいこん	うめぼし	さつま芋 さとう
21 (火)	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 五目きんぴら もずくのみそ汁	ちょうしやく やくわり 朝食の役割 とうふ	牛乳	みそ	ごぼう	たまねぎ
			さば 平天	もずく	れんこん にんじん いんげん	ねぎ さとう ごま油
22 (水)	むぎ 麦ごはん 牛乳 肉団子の甘酢あえ わかめスープ	酢の働き	牛乳	たまねぎ	しいたけ	米
			とり肉 ぶた肉 わかめ	たけのこ にんじん ピーマン	ねぎ	油 さとう じゃがいも でん粉
23 (木)	ごはん 牛乳 蒸ししゅうまい マーボー豆腐 中華サラダ	しゅうまい ぎょうざ ちが 焼売と餃子の違い	牛乳	しょうが	ねぎ	米
			ぶた肉 みそ	にんにく たまねぎ にんじん	きくらげ きゅうり キャベツ	さとう 小麦粉 ごま油 でん粉
24 (金)	わかめごはん 牛乳 あじの南蛮漬け けんちん汁 黒糖まんじゅう	しょくじ 食事とマナー 「三角食べ」	牛乳	わかめ	たまねぎ	だいこん
			あじ	とうふ あぶらあげ	きゅうり ごぼう ねぎ レモン	米 油 でん粉 さとう こくとうまんじゅう
27 (月)	ごはん 牛乳 鶏肉のパン粉焼き コーンサラダ 大根スープ	しょくじ 食事と感謝	牛乳	にんじん	にんにく	米
			とり肉	キャベツ だいこん とうもろこし	パセリ こまつな たまねぎ	パン粉 ノンエッグマヨネーズ ドレッシング
28 (火)	コッペパン 牛乳 トマトソースハンバーグ ツナサラダ 玉ねぎともち麦のスープ	あか しょうひん 赤の食品 「ツナ」	牛乳	ベーコン	たまねぎ	パン
			とり肉 ぶた肉 ツナ	キャベツ ブロッコリー にんじん		さとう じゃがいも もち麦 ドレッシング
29 (水)	ひじきごはん 牛乳 ししゃもの天ぷら 鶏団子汁 ヨーグルト	は ち けんこう 歯と口の健康 「カルシウム」	牛乳	ししゃも	にんじん	たまねぎ
			とり肉 ひじき ちくわ	ヨーグルト	ごぼう えのきだけ ねぎ はくさい	米 油 小麦粉 こんにやく
30 (木)	ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げのすき焼き煮 おひたし 芋けんぴパリッシュ	りょうり 料理の名前 「すき焼き」	牛乳	にぼし	たまねぎ	ほうれん草
			ぶた肉 おひたし 焼きとうふ	にんじん えのきだけ 白ねぎ	だいこん キャベツ もやし	米 こんにやく さつま芋 さとう
31 (金)	ごはん 牛乳 鶏のから揚げ 海藻サラダ コンソメスープ さつま芋と栗のタルト	リクエスト献立 「高梁中」	牛乳	かいそう	しょうが	にんじん
			とり肉		にんにく たまねぎ えのきだけ パセリ	米 油 でん粉 ごま油 さとう さつま芋と栗のタルト

※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。