

令和 7年

10月



きゅうしょくこんだてよていひょう

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			エネルギー(kcal)
			あか 血やにくになる	みどり 体の調子をととのえる	き 力や熱のもとになる	
1 (水)	ライス 牛乳 あじのピザソース焼き 根菜とひじきのにんにくソテー 豆乳スープ	食べ物の栄養 「カルシウム」	牛乳 あじ	たまねぎ いんげん しょうが	米 油	631
			チーズ ベーコン とうにゅう ひじき	にんにく れんこん とうもろこし ごぼう にんじん しめじ グリーンピース	さとう オリーブオイル じゃがいも	771
2 (木)	麦ごはん 牛乳 チキンカツ じゃことキャベツの酢の物 豆腐と小松菜のみそ汁	スポーツと 栄養	牛乳 とり肉 ちりめん とうふ 中みそ	キャベツ ねぎ もやし にんじん たまねぎ こまつな	米 むぎ 油 さとう さといも パン粉 小麦粉	609 740
			牛乳 ぶた肉 わかめ 油あげ	たまねぎ たけのこ きゅうり にんじん チンゲンサイ 干ししいたけ しょうが	うどん さとう すりごま 油 でん粉 ごま油 わらびもち	686 801
6 (月)	枝豆ごはん 牛乳 いわしの梅煮 きゅうりの即席漬け 芋の子汁 月見だんご	行事食 「月見」	牛乳 とり肉	えだまめ にんじん きゅうり キャベツ ごぼう たくあん しょうが だいこん 梅 葉ねぎ	米 むぎ さといも こんにゃく 月見だんご さとう	640 764
			牛乳 ぶた肉	にんにく かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ グリーンピース キャベツ とうもろこし	米 油 パン粉 でん粉 小麦粉 さとう	608 759
8 (水)	麦ごはん 牛乳 鶏肉の三味焼き 野菜のドレッシング和え 麩のみそ汁	食事のマナー 「和食の配膳」	牛乳 ぶり肉 わかめ 中みそ	しょうが たまねぎ もやし にんじん しめじ キャベツ ブロッコリー だいこん ねぎ	米 むぎ 麩	615 752
			牛乳 ぶた肉 大豆	にんにく キャベツ たまねぎ にんじん きゅうり マッシュルーム いんげん トマト カリフラワー りんご	スイートポテトパン じゃがいも さとう オリーブオイル	654 805
10 (金)	ビビンバ丼ぶり 牛乳 トックスープ	韓国料理 「ビビンバ」	牛乳 ぎゅう肉 赤みそ ベーコン	にんにく ねぎ ぜんまい にんじん はくさい もやし チンゲンサイ たまねぎ	米 むぎ さとう ごま油 トック	613 750
			牛乳 たまご キス かまぼこ	れんこん たまねぎ ごぼう にんじん ねぎ 干ししいたけ いんげん かんぴょう	米 油 たい焼き 小麦粉 でん粉	629 787
15 (水)	麦ごはん 牛乳 鶏肉のごまみそかけ もやしとわかめの酢の物 五目汁	黄の食品 「ごま」	牛乳 とり肉 中みそ わかめ 油あげ	きゅうり ごぼう にんじん キャベツ ねぎ だいこん たまねぎ	米 むぎ さとう すりごま こんにゃく	609 753
			牛乳 さわら 厚揚げ 中みそ	ねぎ なす しょうが キャベツ たまねぎ こまつな にんじん もやし ねぎ	米 むぎ でん粉 油 さとう	636 774
17 (金)	ソフトめんミートソース 牛乳 野菜サラダ オレンジ	食事のマナー 「残さず食べる」	牛乳 ぶた肉	にんにく キャベツ たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム グリーンピース ブロッコリー とうもろこし オレンジ	ソフトめん ハヤシルウ さとう オリーブオイル	695 825
			牛乳 ぎゅう肉 とうふ ぶた肉 中みそ わかめ	たまねぎ いんげん にんにく にんじん キャベツ	米 むぎ でん粉 パン粉 オリーブオイル さつまいも	680 832
21 (火)	豚肉丼ぶり 牛乳 五色和え 黒糖ビーンズ	赤の食品 「ひじき」	牛乳 ぶた肉 かまぼこ 大豆 ひじき	にんにく ほうれんそう ごぼう にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ	米 むぎ こんにゃく さとう	634 766
			牛乳 さんま 油あげ 中みそ	だいこん たまねぎ キャベツ もやし えのきたけ にんじん きゅうり なめこ ねぎ	米 むぎ さとう じゃがいも	627 766
23 (木)	切干大根サンド 牛乳 鶏肉のガーリック焼き マカロニスープ	安全と衛生に 気を付けた食事	牛乳 ぶた肉 かつお節 とり肉 青のり	キャベツ いんげん にんじん 切干大根 かぼちゃ たまねぎ にんにく	コッペパン 油 さとう シェルマカロニ	634 794
			牛乳 とり肉 ぶた肉 みそ	にんじん もやし たけのこ 干ししいたけ きゅうり グリーンピース キャベツ みかん缶 パイン れんこん しょうが レモン果汁 にら ねぎ にんにく たまねぎ	米 もち米 ごま油 さとう サイダー パン粉 白玉団子 小麦粉	637 779
27 (月)	麦ごはん 牛乳 豚肉とビーフンの中華風煮 野菜の四川漬け かぼちゃプリン	黄の食品 「ビーフン」	牛乳 ぶた肉 ビーフン	にんにく 干ししいたけ しょうが たまねぎ チンゲンサイ はくさい たけのこ にんじん キャベツ だいこん	米 むぎ 油 さとう ごま油 でん粉 かぼちゃプリン	635 765
			牛乳 とり肉 さけ 大豆 ちくわ 油あげ 中みそ ひじき	にんじん ねぎ ごぼう いんげん たまねぎ	米 くり /ノエッグマヨネーズ こんにゃく ごま油 さといも さとう	686 835
29 (水)	ドライカレー 牛乳 野菜のレモン和え	赤の食品 「大豆ミート」	牛乳 ぶた肉 大豆ミート	にんにく きゅうり たまねぎ えだまめ キャベツ にんじん とうもろこし レモン果汁	米 むぎ カレールウ オリーブオイル さとう	638 781
			牛乳 とり肉 中みそ 油あげ	しょうが えのきたけ キャベツ にんじん ねぎ ピーマン たまねぎ だいこん	米 玄米 でん粉 じゃがいも 油 さとう こんにゃく	658 792
31 (金)	長崎ちゃんぽん 牛乳 中華和え ぼうろ	食文化の伝承 「長崎ちゃんぽん」	牛乳 ぶた肉 なると えび	しょうが キャベツ にんにく はくさい ねぎ たまねぎ にんじん もやし ほうれんそう きゅうり	中華めん ごま油 さとう ぼうろ	628 733

※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。