

令和7年度



11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)	
4 (火)	黒糖パン 牛乳 鶏肉のマスタード焼き コーンサラダ オニオンスープ	生産者の苦勞	牛乳 とり肉	にんじん たまねぎ ブロッコリー パセリ キャベツ とうもろこし	黒糖パン ドレッシング ノンエッグマヨネーズ	639 791
5 (水)	ごはん 牛乳 さわらの香味焼き 茎わかめの煮物 くずし豆腐汁	健康に良い 食事のとり方	牛乳 くきわかめ さわら	しょうが えのきたけ れんこん だいこん にんじん ねぎ いんげん	米 さとう	581 706
			油あげ とうふ			
6 (木)	カレーピラフ 牛乳 ポトフスープ ベビーチーズ	みどり 緑の食品 「にんじん」	牛乳 チーズ ぶた肉 ウインナー	たまねぎ にんじん にんにく だいこん パプリカ グリンピース マッシュルーム	米 油 じゃがいも	610 751
7 (金)	ぶた 豚キムチ丼 牛乳 中華サラダ	せかい 世界の食品 「キムチ」	牛乳 ぶた肉	たまねぎ にら もやし にんにく にんじん しょうが キムチ きくらげ	米 油 さとう こんにゃく だいこん キャベツ	642 771
10 (月)	ながさき 長崎ちゃんぽん 牛乳 じゃことキャベツの酢のもの さつまぼうろ	しよくぶんか でんしやう 食文化の伝承 「外国の影響を 受けた料理」	牛乳 ちりめん ぶた肉 わかめ かまぼこ	しょうが きくらげ にんにく もやし にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ	中華めん さとう さつまぼうろ だいこん	671 797
11 (火)	ごぼうごはん 牛乳 れんこんコロッケ 磯香和え 豆腐のみそ汁	ちさんちしやう 地産地消 「岡山県」	牛乳 のり ぎゅうにく わかめ とうふ みそ	れんこん もやし たまねぎ にんじん ごぼう ほうれん草 キャベツ	米 でん粉 じゃがいも 油 パン粉 さとう 小麦粉	637 731
12 (水)	むぎ 麦ごはん 牛乳 鶏肉と野菜の甘酢炒め だいこん 大根とわかめのスープ くろめ 黒豆の砂糖がらめ(小中) ミニみかんゼリー(幼)	しよくじ 食事のマナー 「食事の挨拶」	牛乳 わかめ とり肉 厚あげ 黒大豆	たまねぎ にんじん もやし しいたけ れんこん だいこん えだまめ ねぎ	米 油 麦 ごま油 でん粉 さとう みかんゼリー	678 825
13 (木)	ごはん のり佃煮 牛乳 グチの三杯酢 おひたし あげのみそ汁	おかやま じばさんぶつ 岡山の地場産物 「グチ」	牛乳 のり佃煮 グチ 油あげ みそ	キャベツ たまねぎ もやし だいこん ほうれん草 ねぎ にんじん	米 油 米粉 さとう	602 744
14 (金)	びっちゅうわぎゅう 備中和牛(び〜もちゃん)丼 牛乳 あます 甘酢和え りんごゼリー	じばさんぶつ 地場産物 「備中和牛」	牛乳 牛肉	しょうが ねぎ たまねぎ キャベツ ごぼう しめじ にんじん もやし きくらげ りんご	米 こんにゃく さとう ゼリー	672 809
17 (月)	カレーうどん 牛乳 おかか和え	しよくちゆうどく よぼう 食中毒の予防 「ノロウイルス」	牛乳 ぶた肉 かつお節	たまねぎ もやし にんじん ほうれん草 ねぎ にんにく キャベツ	うどん じゃがいも カレールウ さとう	643 763
18 (火)	ごはん 牛乳 えびと鶏肉のチリソースかけ かいそう 海藻サラダ チョコクレープ	りくえすと こんだて リクエスト献立 「中井小」	牛乳 海藻ミックス えび とり肉 豆乳	たまねぎ キャベツ にんにく ブロッコリー しょうが にんじん グリンピース	米 油 小麦粉 クレープ でん粉 ドレッシング さとう	705 849
19 (水)	ごはん 牛乳 さばの生姜煮 だいこん 大根なます なめこ汁	りやうり なまえ 料理の名前 「大根なます」	牛乳 さば とうふ みそ	だいこん なめこ にんじん たまねぎ ゆず ねぎ しょうが	米 さとう	617 761
20 (木)	やまじ 山路ごはん 牛乳 子持ちししやもの天ぷら もみじ麩のすまし汁	むけいぶんかいさん 無形文化遺産 「和食の日」	牛乳 とうふ とり肉 わかめ 油あげ ししやも	しめじ たまねぎ にんじん えのきたけ ごぼう ねぎ えだまめ	米 油 小麦粉 でん粉 生ふ	602 758
21 (金)	ごはん 牛乳 鶏肉のカレー風味焼き ごしきあ 五色和え さつま芋のみそ汁	あんぜん えいせい 安全と衛生に 気をつけた食事	牛乳 とり肉 みそ	キャベツ とうもろこし 小松菜 たまねぎ にんじん えのきたけ きくらげ にんにく ねぎ	米 さつまいも さとう ノンエッグマヨネーズ	652 784
25 (火)	コッペパン 牛乳 いちごジャム&マーガリン とりにく 鶏肉のアップルソースかけ ミネストローネ	りやうり なまえ 料理の名前 「ミネストローネ」	牛乳 とり肉 ベーコン	にんにく パセリ たまねぎ いちご にんじん レモン えだまめ トマト りんご	パン マカロニ じゃがいも マーガリン でん粉 油 さとう	692 857
26 (水)	むぎ 麦ごはん 牛乳 おでん しょうゆ卵 す 酢の物	あか しよくひん 赤の食品 「練り製品」	牛乳 昆布 がんもどき たまご ちくわ わかめ とり肉	にんじん だいこん キャベツ もやし	米 麦 こんにゃく さとう	610 756
27 (木)	ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ ごまあ かぼちゃのみそ汁	りやうり なまえ 料理の名前 「竜田揚げ」	牛乳 さば 油あげ みそ	しょうが かぼちゃ キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ ほうれん草 ねぎ	米 油 でん粉 ごま さとう	719 892
28 (金)	カレーライス 牛乳 ツナサラダ フルーツポンチ	りくえすと こんだて リクエスト献立 「川面小」	牛乳 ぶた肉 ツナ	たまねぎ キャベツ にんじん 小松菜 グリンピース パイン にんにく みかん ぶどう	米 油 じゃがいも カレールウ さとう	689 830

※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。