



令和 7年
11月

きゅうしよ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

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)
			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	
4 (火)	ライス ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ^{ぶたにく} 豚肉のオーロラソースがらめ フレンチサラダ ^{コンソメ} スープ	りょうり ^{なまえ} 料理の名前 「オーロラソース」	牛乳 ^{ぶた肉}	ブロッコリー ^{いんげん} にんじん	米 ^{でん粉}	649
			白みそ	キャベツ ^{エリンギ} とうもろこし	油 ^{さとう}	780
5 (水)	さといも ^い 里芋入りカレーライス ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 カラフルサラダ ^{りんご}	き ^{しょくひん} 黄の食品 「里芋」	牛乳 ^{ぎゅう肉}	にんにく ^{レモン果汁} たまねぎ	米 ^{むぎ}	654
				にんじん ^{赤パブリカ} グリーンピース	さといも ^{カレー} ウ	794
6 (木)	きょうだい ^{ぎゅうにゅう} 兄弟まめごはん ^い 牛乳 ^{いわしの} いわしのかば焼き こんさい ^{こまつな} 根菜サラダ ^{小松菜} のみそ汁 ^{しる}	かみかみ ^{こんだて} 献立 「いい歯の日」	牛乳 ^{いわし}	えだまめ ^{たまねぎ} しょうが	米 ^{むぎ}	714
			大豆 ^{中みそ}	ごぼう ^{こまつな} れんこん	でん粉 ^油	867
7 (金)	もりおか ^{ふう} 盛岡じゃじゃめん ^{ソフトめん} 牛乳 豆腐 ^{とうふ} とわかめのスープ ^{てつく} 手作りずんだもち	せんごくめし ^{いわてけん} 全国味めぐり 「岩手県」 みやぎけん ^{宮城県}	牛乳 ^{ぎゅう肉}	しょうが ^{きゅうり} にんにく	ソフトめん ^{白玉団子}	731
			赤みそ ^{ぶた肉}	たまねぎ ^{干しいたけ} 白ねぎ	ごま ^{さとう}	886
10 (月)	もち麦 ^{むぎ} ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ^{ぶたにく} 豚肉のみそ焼き キャベツ ^{あますあ} の甘酢和え ^{じる} つみれ汁	たかはし ^{じばさんぶつ} 高梁の地場産物 「もち麦」	牛乳 ^{ぶた肉}	にんじん ^{ねぎ} キャベツ	米 ^{もち麦}	642
			中みそ ^{つみれ}	きゅうり ^{たまねぎ} だいこん	さとう	773
11 (火)	びっちゅうぎゅうどん ^{ぎゅうにゅう} 備中牛丼 ^{牛乳} ちりめん ^す の酢 ^{もの} の物 ^{ミニ} ゆずレモンゼリー	たかはし ^{じばさんぶつ} 高梁の地場産物 「備中牛」	牛乳 ^{ぎゅう肉}	しょうが ^{にんじん} たまねぎ	米 ^{むぎ}	668
			ちりめん	ごぼう ^{もやし} 白ねぎ	こんにやく ^{さとう}	813
12 (水)	むぎ ^{つくだに} 麦ごはん ^{ぎゅうにゅう} のり佃煮 ^{牛乳} ままかり ^{さんばいず} の三杯酢 ^あ 和え ^{とんじる} おひたし ^{豚汁}	おかやまけん ^{じばさんぶつ} 岡山県の地場産物 「ままかり」	牛乳 ^{ままかり}	キャベツ ^{ねぎ} ほうれんそう	米 ^{むぎ}	644
			ぶた肉 ^{のり佃煮}	にんじん ^{ごぼう} もやし	油 ^{さとう}	784
13 (木)	コッペパン ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ^{ミートボール} のトマト煮 ブロッコリー ^{クレープ} サラダ ^(いちご)	おはなし ^{きゅうしよく} 給食 「給食アンサンブル」	牛乳 ^{とり肉}	にんにく ^{トマト} しょうが	コッペパン ^{じゃがいも}	693
			肉団子	たまねぎ ^{いんげん} にんじん	さとう ^{いちご} グレープ	835
14 (金)	さつまいも ^{ぎゅうにゅう} ごはん ^{れんこん} コロッケ ^{はくさい} 白菜の柚 ずかあ ^{あつあ} 香和え ^{厚揚げ} のみそ汁 ^{しる} ゆべし	ちさんちしょう ^{地産地消} 「岡山県」	牛乳 ^{ぎゅう肉}	はくさい ^{ねぎ} にんじん	米 ^{むぎ}	643
			中みそ ^{厚揚げ}	きくらげ ^{たまねぎ} だいこん	さつまいも ^油	789
17 (月)	むぎ ^{ぎゅうにゅう} 麦ごはん ^{牛乳} あつあ ^{とりにく} 厚揚げ ^{あます} と鶏肉 ^{はるさめ} の甘酢あん ^{春雨} スープ	あか ^{しょくひん} 赤の食品 だいず ^{大豆}	牛乳 ^{とり肉}	しょうが ^{とうもろこし} にんにく	米 ^{むぎ}	648
			厚揚げ	たまねぎ ^{だいこん} たけのこ	でん粉 ^油	793
18 (火)	むぎ ^{ぎゅうにゅう} 麦ごはん ^{牛乳} おでん しょうゆ ^{たまご} 卵 ^す の酢 ^{もの} の物	あか ^{しょくひん} 赤の食品 れい ^{せいひん} 練り製品	牛乳 ^{とり肉}	しょうが ^{もやし} だいこん	米 ^{むぎ}	637
			平天 ^卵	にんじん ^{キャベツ}	さといも ^{こんにやく}	767
19 (水)	とり ^{ぎゅうにゅうやさい} 鶏 ^{牛乳} ごぼうピラフ ^{野菜} サラダ ぐ ^具 たくさんポタージュ	しゅん ^た 旬の食べ物 「ごぼう」	牛乳 ^{とり肉}	しょうが ^{にんじん} ごぼう	米 ^{むぎ}	598
			ベーコン	とうもろこし ^{きゅうり} マッシュルーム	油 ^{オリーブ} オイル	717
20 (木)	むぎ ^{ぎゅうにゅう} 麦ごはん ^{牛乳} さばのしょうが煮 ゆかり ^あ 和え ^{かぼちゃ} のみそ汁 ^{しる}	しよ ^{かんしゃ} 食事と感謝 きんろうかんしゃ ^ひ 「勤労感謝の日」	牛乳 ^{さば}	しょうが ^{にんじん} キャベツ	米 ^{むぎ}	630
			油あげ ^{中みそ}	こまつな ^{えのきたけ} もやし	さとう	766
21 (金)	みそ ^{ぎゅうにゅうちゅうかあ} ラーメン ^{牛乳} 中華和え だいがい ^も 大学芋	しゅん ^た 旬の食べ物 「さつまいも」	牛乳 ^{ぶた肉}	にんにく ^{チンゲンサイ} しょうが	中華めん ^{ごま油}	693
			赤みそ ^{中みそ}	キャベツ ^{ねぎ} にんじん	さとう ^{さつまいも}	835
25 (火)	やまじ ^{ぎゅうにゅう} 山路ごはん ^{牛乳} ししゃもの天ぷら はりはり漬 ^つ け ^{もみじ} 紅葉 ^ひ 麩 ^{すまし汁}	むけいぶん ^{かいさん} 無形文化遺産 わしよく ^ひ 「和食の日」	牛乳 ^{とり肉}	にんじん ^{みつば} しめじ	米 ^{くり}	627
			油揚げ ^{ししゃも}	えだまめ ^{たまねぎ} だいこん	こんにやく ^油	777
26 (水)	むぎ ^{ぎゅうにゅうとりにく} 麦ごはん ^{牛乳} 鶏肉 ^{さいきょうや} の西京焼き こまつな ^あ 小松菜 ^{やさい} のおかか和え ^に 野菜 ^{うま煮}	りょうり ^{なまえ} 料理の名前 さいきょうや ^{西京} 焼き	牛乳 ^{とり肉}	こまつな ^{いんげん} にんじん	米 ^{むぎ}	608
			白みそ ^{さつまあげ}	キャベツ ^{干しいたけ} もやし	さとう ^{じゃがいも}	743
27 (木)	きな ^{こあ} 粉揚げパン ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 かぼちや ^{かいそう} のシチュー ^{海藻} とツナ ^{ツナ} のサラダ	りょうり ^{れきし} 料理の歴史 「揚げパン」	牛乳 ^{とり肉}	にんにく ^{エリンギ} たまねぎ	コッペパン ^油	700
			きなこ ^{ツナ}	にんじん ^{キャベツ} かぼちや	さとう ^{オリーブ} オイル	878
28 (金)	むぎ ^{ぎゅうにゅう} 麦ごはん ^{牛乳} 肉 ^{にく} じゃが ごま ^{ずあ} 酢和え ^{あたご} 梨 ^{なし}	しゅん ^た 旬の食べ物 「あたご梨」	牛乳 ^{ぎゅう肉}	しょうが ^{あたご} 梨 ^{たまねぎ}	米 ^{むぎ}	636
				にんじん ^{キャベツ} えだまめ	じゃがいも ^{こんにやく}	778

※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。