

令和7年度



12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	献立のねらい	おもなざいりよう			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(月)	みそラーメン 牛乳 中華サラダ ミニゆずレモンゼリー	しょくご 食後の 過ごし方	牛乳 ぶた肉 みそ	たまねぎ にんじん ねぎ もやし	きくらげ ブロッコリー キャベツ ゆず レモン	中華めん さとう ゼリー	647 762	
2(火)	ごはん 牛乳 さばのみそ焼き 五色和え 豆腐のすまし汁	だいす 大豆の大変身 みそ・豆腐	牛乳 さば とうふ みそ	わかめ	キャベツ こまつな にんじん とうもろこし	きくらげ えのきたけ たまねぎ ねぎ	＊ さとう	649 804
3(水)	とり鶏ごぼうピラフ 牛乳 ぶたにく 豚肉メンチカツ やさい野菜スープ	たもの 食べ物の役割 「黄の食品」	牛乳 とり肉 ぶた肉 ベーコン	しようが	えだまめ たまねぎ にんじん マッシュルーム	米 パン粉 小麦粉 じやがいも	622 771	
4(木)	ちゅうかどん 中華丼 牛乳 蒸ししゅうまい	みどり 緑の食品 「白菜」	牛乳 ぶた肉 かまぼこ	にんじん たまねぎ たけのこ はくさい	チングン菜 しいたけ しようが	＊ でんぶん パン粉 小麦粉	623 766	
5(金)	ごはん 牛乳 ぶた肉と里芋の揚げ煮 竹輪とキャベツのしょうゆマヨネーズ和え みかん	しゅん ぐだもの 旬の果物 「みかん」	牛乳 ぶた肉 さつまあげ ちくわ	ごぼう にんじん たけのこ だいこん	いんげん しいたけ キャベツ ほうれん草	＊ さといも ノンエッグマヨネーズ みかん	649 772	
8(月)	むぎ 麦ごはん 牛乳 さばの塩焼き ごま和え 豚汁	せいかつしゅうかんびょうよぼう 生活習慣病予防 の食事「青魚」	牛乳 さば ぶた肉 みそ	キャベツ にんじん ほうれん草 だいこん	ごぼう ねぎ	＊ 麦 さといも ごま	644 807	
9(火)	コッペパン 牛乳 さつま芋のクリームシチュー 野菜のレモン和え	き 黄の食品 「さつまいも」	牛乳 とり肉	たまねぎ にんじん とうもろこし マッシュルーム	グリンピース キャベツ だいこん レモン	パン さつまいも ホワイトルウ ブロッコリー	672 832	
10(水)	ごはん 牛乳 あじの玄米フライ おひたし のつぺい汁	さむ ひ 寒い日においしい 「のつぺい汁」	牛乳 あじ とり肉	ほうれん草 キャベツ もやし にんじん	だいこん しいたけ ねぎ	＊ 米粉 発芽玄米 油	649 780	
11(木)	こお 凍り豆腐の卵とじ丼 牛乳 こまつな 小松菜とひじきの和え物	あか 赤の食品 「凍り豆腐」	牛乳 とり肉 たまご	ひじき 高野豆腐	たまねぎ しいたけ にんじん ごぼう	＊ さとう でん粉	657 789	
12(金)	ビビンバ 牛乳 ワンタンスープ れんこんチップス	リクエスト給食 「成羽中」	牛乳 牛肉 たまご みそ	わらび にんにく だいこん ほうれん草	にんじん もやし はくさい ねぎ	＊ わんたん さとう れんこん	670 869	
15(月)	ごもく 五目うどん 牛乳 キスの天ぷら だいす キャベツと大豆の酢の物	けんこう 健康に良い 食事のとり方	牛乳 とり肉 かまぼこ	キス 大豆	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ	うどん 小麦粉 でん粉 さとう	687 799	
16(火)	ごはん 牛乳 鶏肉のマスタード焼き かいとう 海藻サラダ 春雨スープ レモンカスタータルト	きゅうしょく リクエスト給食 「成羽小」	牛乳 とり肉	海藻	キャベツ ブロッコリー にんじん だいこん	＊ 春雨 ドレッシング ノンエッグマヨネーズ レモンカスタータルト	715 826	
17(水)	ごもく 五目ごはん 牛乳 鶏肉のゆずみそあえ こんぶ 昆布和え けんちん汁	しゅん ぐだもの 旬の食べ物 「ゆず」	牛乳 とり肉 とうふ 油あげ	こんぶ みそ	キャベツ こまつな にんじん だいこん	たまねぎ しいたけ ねぎ ごぼう ゆず	＊ でん粉 さとう ごま油 こんにゃく	672 818
18(木)	ドライカレー 牛乳 コーンサラダ	きゅうしょくとうばん 給食当番の 身支度	牛乳 ぶた肉 ぶたレバー	牛乳	にんにく ピーマン たまねぎ	にんじん とうもろこし ブロッコリー マッシュルーム	＊ カレールウ ドレッシング キャベツ	641 770
19(金)	むぎ 麦ごはん 牛乳 さわらの琥珀揚げ はくさい 白菜のゆずびたし かぼちゃのみそ汁	ぎょうじしょく 行事食 「冬至」	牛乳 さわら 油あげ みそ	牛乳	はくさい にんじん ほうれん草 かぼちゃ	たまねぎ えのきたけ ねぎ ゆず	＊ 麦 でん粉 さとう 油	637 796
22(月)	ごはん 牛乳 豚肉コロッケ ごもく 五目きんぴら 大根のみそ汁	しゅん ぐだもの 旬の食べ物 「れんこん」	牛乳 ぶた肉 平天 油あげ	みそ	ごぼう れんこん にんじん いんげん	だいこん たまねぎ ねぎ たまねぎ	＊ じゃがいも パン粉 小麦粉 さとう	660 786
23(水)	ツナサラダサンド 牛乳 ローストチキン コンソメスープ クリスマスチョコケーキ	たの お楽しみ給食 「楽しい食事の工夫」	牛乳 とり肉 ツナ	牛乳	キャベツ ブロッコリー にんじん たまねぎ	パン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ケーキ	670 806	
24(木)	むぎ 麦ごはん 牛乳 ほいこーるー 回鍋肉 ワンタンスープ ようなし ミニ洋梨ゼリー	りょうり 料理の名前 「ほいこーるー」「回鍋肉」	牛乳 ぶた肉 厚あげ みそ	とり肉	しようが 白ねぎ キャベツ ピーマン たまねぎ	にんじん たけのこ にら パプリカ なし チングン菜	＊ 麦 でん粉 きくらげ ワンタン ゼリー さとう	641

ふとじ たかはし づく
※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。