

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	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 (月)	みそラーメン 牛乳 中華サラダ ミニゆずレモンゼリー	食後の 過ごし方	牛乳	たまねぎ きくらげ	中華めん	647
			ぶた肉	にんじん ブロッコリー	さとう ごま油	762
	みそ	過ごし方		ねぎ はくさい キャベツ	ゼリー	
				もやし ゆず レモン		
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	大豆の大変身 みそ・豆腐	牛乳 わかめ	キャベツ きくらげ	米	649
			さば	こまつな えのきたけ	さとう	804
	とうふ	みそ		にんじん たまねぎ		
				とうもろこし ねぎ		
3 (水)	とり 鶏ごぼうピラフ 牛乳 豚肉メンチカツ 野菜スープ	食べ物の役割 「黄の食品」	牛乳	しょうが えだまめ	米 油	622
			とり肉	ごぼう たまねぎ	パン粉	771
	やさい	野菜スープ	ぶた肉	にんじん セロリ	小麦粉	
				ベーコン マッシュルーム	じゃがいも	
4 (木)	中華丼 牛乳 蒸ししゅうまい	緑の食品 「白菜」	牛乳	にんじん チンゲン菜	米 ごま油	623
			ぶた肉	たまねぎ しいたけ	でんぷん	766
	かまぼこ			たけのこ しょうが	パン粉	
				はくさい	小麦粉	
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	旬の果物 「みかん」	牛乳	ごぼう いんげん	米 油	649
			ぶた肉	にんじん しいたけ	さといも さとう	772
	ちくわ		さつまあげ	たけのこ キャベツ	ノンエッグマヨネーズ	
				ちくわ ほうれん草	みかん	
8 (月)	むぎ 麦ごはん 牛乳 さばの塩焼き ごま和え 豚汁	生活習慣病予防 の食事「青魚」	牛乳	キャベツ ごぼう	米 麦 さといも	644
			さば	にんじん ねぎ	さとう こんにゃく	807
	あ		ぶた肉	ほうれん草	ごま	
				だいこん		
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	黄の食品 「さつまいも」	牛乳	たまねぎ グリンピース	パン さとう	672
			とり肉	にんじん キャベツ	さつまいも 油	832
	いも			とうもろこし だいこん	ホワイトルウ	
				マッシュルーム レモン	ブロッコリー	
10 (水)	ごはん 牛乳 あじの玄米フライ おひたし のっぺい汁	寒い日においしい 「のっぺい汁」	牛乳	ほうれん草 だいこん	米 さといも	649
			あじ	キャベツ しいたけ	米粉 でん粉	780
	じる		とり肉	もやし ねぎ	発芽玄米	
				にんじん	油	
11 (木)	こお 凍り豆腐の卵とじ丼 牛乳 小松菜とひじきの和え物	赤の食品 「凍り豆腐」	牛乳 ひじき	たまねぎ えだまめ	米 ごま油	657
			とり肉	しいたけ こまつな	さとう	789
	たまご			にんじん とうもろこし	でん粉	
				ごぼう キャベツ		
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	わらび にんじん	米 油	720
			牛肉	にんにく もやし	わんたん ごま油	869
	たまご		みそ	だいこん はくさい	さとう	
				ほうれん草 ねぎ	れんこん	
15 (月)	ごもく 五目うどん 牛乳 キスの天ぷら キャベツと大豆の酢の物	健康に良い 食事のとり方	牛乳 キス	たまねぎ キャベツ	うどん 油	687
			とり肉 大豆	にんじん きゅうり	小麦粉	799
	だいず			しいたけ	でん粉	
				ねぎ	さとう	
16 (火)	ごはん 牛乳 鶏肉のマスタード焼き 海藻サラダ 春雨スープ レモンカスタードタルト	リクエスト給食 「成羽小」	牛乳 海藻	キャベツ はくさい	米 春雨	715
			とり肉	ブロッコリー ねぎ	ドレッシング	826
	かいそう			にんじん	ノンエッグマヨネーズ	
				だいこん	レモンカスタードタルト	
17 (水)	ごもく 五目ごはん 牛乳 鶏肉のゆずみそあえ 昆布和え けんちん汁	旬の食べ物 「ゆず」	牛乳 こんぶ	キャベツ たまねぎ	米 さといも	672
			とり肉 みそ	こまつな しいたけ	でん粉 油	818
	こんぶ			にんじん ねぎ	さとう ごま油	
				だいこん ごぼう ゆず	こんにゃく	
18 (木)	ドライカレー 牛乳 コーンサラダ	給食当番の 身支度	牛乳	にんにく にんじん	米	641
			ぶた肉	ピーマン とうもろこし	カレールウ	770
			ぶたレバー	たまねぎ ブロッコリー	ドレッシング	
				マッシュルーム	キャベツ	
19 (金)	むぎ 麦ごはん 牛乳 さわらの琥珀揚げ 白菜のゆずびたし かぼちゃのみそ汁	行事食 「冬至」	牛乳	はくさい たまねぎ	米 麦	637
			さわら	にんじん えのきたけ	でん粉	796
	はくさい			ほうれん草 ねぎ	さとう	
				かぼちゃ ゆず	油	
22 (月)	ごはん 牛乳 豚肉コロッケ 五目きんぴら 大根のみそ汁	旬の食べ物 「れんこん」	牛乳 みそ	ごぼう だいこん	米 こんにゃく	660
			ぶた肉	れんこん たまねぎ	じゃがいも 油	786
	ごもく		平天	にんじん ねぎ	パン粉 ごま油	
				いんげん	小麦粉 さとう	
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	たのしみ給食 「楽しい食事の工夫」	牛乳	キャベツ パセリ	パン	670
			とり肉	ブロッコリー	じゃがいも	806
			ツナ	にんじん	ノンエッグマヨネーズ	
				たまねぎ	ケーキ	
24 (木)	むぎ 麦ごはん 牛乳 回鍋肉 ワンタンスープ ミニ洋梨ゼリー	料理の名前 「回鍋肉」	牛乳 とり肉	しょうが にんじん	米 麦 でん粉	641
			ぶた肉	白ねぎ たけのこ	きくらげ ワンタン	
			厚あげ	キャベツ ピーマン にら	だいこん ゼリー	
				たまねぎ パプリカ なし	チンゲン菜 さとう	

※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。