

令和 7年

12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

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	(上)小学校
			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	(下)中学校
1 (月)	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう とりにく あ 牛乳 鶏肉のから揚げ あお 青じそドレッシング和え ふゆやさい 冬野菜のみそ汁 しる	けんこう よ 健康に良い しょくじ 食事のとり方 かた	牛乳 とり肉	しょうが こまつな にんにく	米 むぎ	673
			油あげ 中みそ	ブロッコリー だいこん キャベツ	でん粉 油	834
2 (火)	ちゅうかどん ぎゅうにゅう から あ 中華丼ぶり 牛乳 もやしのピリ辛和え む 蒸ししゅうまい	みどり しょくひん 緑の食品 はくさい 「白菜」	牛乳 ぶた肉	にんにく もやし しょうが	米 むぎ	630
			えび わかめ	たまねぎ いんげん にんじん	でん粉 さとう	773
3 (水)	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう さけのちゃんちゃん焼き や いも じる ぎゅうにゅう 芋もち汁 牛乳プリン	ぜんこくあじ 全国味めぐり ほっかいどう 「北海道」	牛乳 さけ	キャベツ 干しいたけ たまねぎ	米 むぎ	654
			中みそ とり肉	にんじん ごぼう しめじ	さとう バター	789
4 (木)	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう ぶたにく さといも あ に 豚肉と里芋の揚げ煮 おひたし	しゅん た もの 旬の食べ物 さいも 「里芋」	牛乳 ぶた肉	しょうが もやし だいこん	米 むぎ	643
			平天	にんじん ほうれんそう れんこん	さといも でん粉	787
5 (金)	めんわふう ソフト麺和風きのこソース ぎゅうにゅう だいず 牛乳 大豆とチーズのサラダ オレンジ	しゅん た もの 旬の食べ物 「きのこ」	牛乳 とり肉	にんにく キャベツ しめじ	ソフトめん でん粉	621
			ベーコン 大豆	えのきたけ にんじん エリンギ	オリーブオイル さとう	742
8 (月)	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう とりにく こ や 牛乳 鶏肉のパン粉焼き れんこんのきんぴら じゃがいものみそ汁 しる	しゅん た もの 旬の食べ物 「れんこん」	牛乳 とり肉	ねぎ たまねぎ パセリ	米 むぎ	683
			粉チーズ ぶた肉	れんこん いんげん にんじん	パン粉 オリーブオイル	827
9 (火)	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう や きりぼしだいこん 牛乳 すき焼き 切干大根の和え物 ミニアセロラゼリー	き しょくひん 黄の食品 こめ 「米」	牛乳 ぎゅう肉	はくさい もやし たまねぎ	米 むぎ	640
			焼きとうふ	にんじん きゅうり ごぼう	こんにゃく 麩	765
10 (水)	て ま ず し 手巻き寿司 (すし飯・ツナとコーンのサラダ・ ウィンナー・たまご焼き・手巻きのり) ぎゅうにゅう 牛乳 あさりのみそ汁 しる	あか しょくひん 赤の食品 「あさり」	牛乳 ツナ	とうもろこし ねぎ きゅうり	米 さとう	609
			ウィンナー 卵	にんじん たまねぎ えのきたけ	「ソエック」マヨネーズ	725
11 (木)	コッペパン ピオーネジャム ぎゅうにゅう レバーのケチャップがらめ 牛乳 ひじきのごまドレッシング和え とうにゅう 豆乳スープ	ひんけつよぼう 貧血予防の しょくじ てつ 食事「鉄」	牛乳 とり肉	にんにく グリーンピース しめじ	コッペパン でん粉	685
			とりレバー とうにゅう	キャベツ たまねぎ こまつな	油 さとう	840
12 (金)	むぎ 麦ごはん てっか ぎゅうにゅう 鉄火みそ 牛乳 いわしのみりん干し焼き だいこん ぼ や 大根なます 鶏だんご汁 じる	しょくぶんか でんしゅう 食文化の伝承 てっか 「鉄火みそ」	牛乳 いわし	だいこん ピーマン にんじん	米 むぎ	603
			鶏肉団子 中みそ	たまねぎ ごぼう 干しいたけ	さとう こんにゃく	721
15 (月)	こお どうふ たまご どん ぎゅうにゅう 凍り豆腐の卵とじ丼ぶり 牛乳 ごしきあ いっしょくこざかな 五色和え 一食小魚	だいず かこうひん 大豆の加工品 こお どうふ 「凍り豆腐」	牛乳 とり肉	たまねぎ こまつな にんじん	米 むぎ	616
			卵 凍り豆腐	ごぼう きくらげ 干しいたけ	さとう でん粉	748
16 (火)	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう あ 牛乳 揚げさばのみぞれがけ いんげんのごま和え あすかじる 飛鳥汁	りょうり なまゑ 料理の名前 あすかじる 「飛鳥汁」	牛乳 さば	だいこん ねぎ いんげん	米 むぎ	696
			とり肉 とうふ	もやし ごぼう にんじん	でん粉 油	847
17 (水)	キャロットピラフ ぎゅうにゅう ポトフスープ 牛乳 ローストチキン クリスマスケーキ	たの しょくじ 楽しい食事の くふう 工夫	牛乳 とり肉	たまねぎ パセリ にんじん	米 むぎ	666
			ウィンナー	とうもろこし キャベツ にんにく	油 バター	778
18 (木)	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう とりにく 牛乳 鶏肉のゆずみそあえ はくさい ともじる 白菜のおひたし 五目汁	しゅん た もの 旬の食べ物 「ゆず」	牛乳 とり肉	ゆず たまねぎ はくさい	米 むぎ	675
			白みそ ぶた肉	ほうれんそう ねぎ もやし	でん粉 油	826
19 (金)	にく ぎゅうにゅう あま ず あ 肉うどん 牛乳 甘酢和え みかん	しょくじ 食事のマナー 「あいさつ」	牛乳 ぎゅう肉	ごぼう カリフラワー にんじん	うどん さとう	642
				たまねぎ きゅうり ねぎ	油	757
22 (月)	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう さわらのこはく揚げ あ はくさい 白 菜のゆずびたし かぼちゃのみそ汁 しる	ぎょうじしょく 行事食 とうじ 「冬至」	牛乳 さわら	しょうが ねぎ はくさい	米 むぎ	631
			わかめ 中みそ	にんじん たまねぎ かぼちゃ	でん粉 油	767
23 (火)	ふゆやさい ぎゅうにゅう 冬野菜のカレーライス 牛乳 コーンサラダ ラ・フランスゼリー	た もの やくわり 食べ物の役割 みどり しょくひん 「緑の食品」	牛乳 ぶた肉	にんにく キャベツ しょうが	米 むぎ	661
				だいこん れんこん たまねぎ	カレールウ オリーブオイル	801

※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。