

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	
			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	
1 (月)	むぎ 麦ごはん 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 冬野菜のみぞ汁	けんこう 健康に良い しょくじ 食事のとり方	牛乳 油あげ とり肉 中みそ	しょうが こまつな にんにく プロッコリー だいこん キャベツ にんじん ごぼう	* むぎ でん粉 油 さといも	673 834
2 (火)	ちゅうかどん 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 緑の食品 はくさい 「白菜」	牛乳 えび ぶた肉 わかめ	にんにく もやし たまねぎ いんげん にんじん たけのこ はくさい きゅうり	* むぎ でん粉 さとう ごま油 小麦粉	630 773
3 (水)	むぎ 麦ごはん 牛乳 さけのちゃんちゃん焼き いも 芋もち汁 じる 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 中みそ さけ とり肉	キャベツ やしいたけ たまねぎ にんじん ごぼう しめじ しょうが だいこん 白ねぎ	* むぎ さとう バター 牛乳プリン でん粉 じやがいも	654 789
4 (木)	むぎ 麦ごはん 牛乳 ぶたにく 豚肉と里芋の揚げ煮 さといも に おひたし	しゅんた もの 旬の食べ物 きのこ	牛乳 平天 ぶた肉	しょうが もやし だいこん にんじん ほうれんそう れんこん いんげん キャベツ	* むぎ さといも でん粉 油 こんにゃく さとう	643 787
5 (金)	めんわふう ソフト麺和風きのこソース 牛乳 だいす 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 ベーコン 大豆 チーズ	にんにく キャベツ しめじ えのきたけ にんじん エリンギ マッシュルーム たまねぎ きゅうり オレンジ	ソフトめん でん粉 オリーブオイル さとう	621 742
8 (月)	むぎ 麦ごはん 牛乳 鶏肉のパン粉焼き れんこんのきんぴら じやがいものみぞ汁	しゅんた もの 旬の食べ物 れんこん	牛乳 粉チーズ ぶた肉 油あげ 中みそ	ねぎ たまねぎ パセリ れんこん いんげん にんじん	* むぎ パン粉 オーレーブオイル さとう ごま油 じやがいも	683 827
9 (火)	むぎ 麦ごはん 牛乳 すき焼き きりぼし大根の和え物 ミニアセロラゼリー	青 しょくひん 黄の食品 ごめ 「米」	牛乳 ぎゅう肉 焼きとうふ	はくさい もやし たまねぎ にんじん きゅうり ごぼう 白ねぎ 切干大根	* むぎ こんにゃく 麸 さとう ゼリー	640 765
10 (水)	てま 手巻き寿司 (すし飯・ツナとコーンのサラダ・ ワイン・たまご焼き・手巻きのり) ぎゅうにゅう 牛乳 あさりのみぞ汁	あか しょくひん 赤の食品 「あさり」	牛乳 ツナ ウインナー 卵 とうふ あさり のり 中みそ	とうもろこし ねぎ きゅうり にんじん たまねぎ えのきたけ	* さとう ソーセージマヨネーズ	609 725
11 (木)	コッペパン ピオレジヤム 牛乳 レバーのケチャップがらめ 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 食事「鉄」	牛乳 とり肉 とりレバー とうにゅう ひじき	にんにく グリーンピース しめじ キャベツ たまねぎ こまつな にんじん	コッペパン でん粉 油 さとう ごま油 じやがいも ごまドレッシング ジャム	685 840
12 (金)	むぎ 麦ごはん 鉄火みそ 牛乳 いわしのみりん干し焼き たいこん 大根なます とり 鶏だんご汁	しょくぶんか でんしょう 食文化の伝承 てつか 「鉄火みそ」	牛乳 いわし 鶏肉団子 中みそ ちりめん	だいこん ピーマン にんじん たまねぎ ごぼう 干ししいたけ ねぎ	* むぎ さとう こんにゃく 油	603 721
15 (月)	こおり 凍り豆腐の卵とじ丼ぶり ごしき 五色和え あ いっしょにざかな 一食小魚	だいす かこうひん 大豆の加工品 こおり とうふ 「凍り豆腐」	牛乳 とり肉 卵 凍り豆腐 かまぼこ 一食小魚	たまねぎ こまつな にんじん ごぼう きくらげ 干ししいたけ ねぎ キャベツ	* むぎ さとう でん粉	616 748
16 (火)	むぎ 麦ごはん 牛乳 揚げさばのみぞがけ いんげんのごま和え あ あすかじる 飛鳥汁	りょうり 料理の名前 なまえ あすかじる 「飛鳥汁」	牛乳 さば とり肉 中みそ とうふ 白みそ	だいこん ねぎ いんげん もやし ごぼう にんじん はくさい	* むぎ でん粉 油 さとう すりごま こんにゃく	696 847
17 (水)	キャロットピラフ 牛乳 ローストチキン ポトフスープ クリスマスケーキ	たの 楽しい食事の くふう 工夫	牛乳 とり肉 ウインナー	たまねぎ パセリ にんじん とうもろこし キャベツ にんにく	* むぎ 油 バター じやがいも ケーキ	666 778
18 (木)	むぎ 麦ごはん 牛乳 鶏肉のゆずみそあえ はくさい 白菜のおひたし ごもくじる 五目汁	しゅんた もの 旬の食べ物 ゆず	牛乳 とり肉 白みそ 油あげ	ゆず たまねぎ はくさい ほうれんそう ねぎ もやし にんじん	* むぎ でん粉 油 さとう さといも	675 826
19 (金)	にく 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 たまねぎ きゅうり ねぎ キャベツ みかん	うどん さとう 油	642 757
22 (月)	むぎ 麦ごはん 牛乳 さわらのこはく揚げ はくさい 白菜のゆずびたし あ かぼちゃのみぞ汁	ぎょうじしょく 行事食 とうじ 「冬至」	牛乳 さわら わかめ 中みそ	しょうが ねぎ はくさい にんじん たまねぎ かぼちゃ ゆず	* むぎ でん粉 油 さとう	631 767
23 (火)	ふゆやさい 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 だいこん れんこん たまねぎ にんじん グリーンピース きゅうり とうもろこし	* むぎ カレールウ オリーブオイル さとう ゼリー	661 801

※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。