

令和7年度



12月分

給食献立予定表

高梁市立
川上学校給食センター

今月の 給食 目標	ふゆ しょくせいかつ かんが 冬の食生活について考えよう	こんだて 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 ちようし 体の調子をととのえる(緑)	エネルギーになる(黄)	
1 (月)	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉のゆずみそ和え ほうれん草のおひたし だんご汁	しゅん た もの 旬の食べ物 「ゆず」	牛乳 とり肉 みそ	ゆず ほうれんそう もやし にんじん だいこん たまねぎ 干しいたけ ねぎ	米 むぎ さとう 油 でんぷん こむぎこ	657 805
2 (火)	ココアパン ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉とさつまいもの トマトシチュー やさい 野菜とハムのサラダ	ただ 正しい てあら しかた 手洗いの仕方	牛乳 ぶた肉 みそ ハム	たまねぎ マッシュルーム いんげん にんじん トマト キャベツ ブロッコリー バジル	ココアパン さとう 油 さつまいも	632 781
3 (水)	しろ 白いごはん うめぼ 梅干し ぎゅうにゅう 牛乳 とんかつ マカロニサラダ ねぎのみそ汁	かわかみしょうがっこう 川上小学校 おはなし給食	牛乳 ぶた肉 みそ	にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし えのきたけ ねぎ うめぼし	米 マカロニ 油 パンこ ふ じゃがいも マヨネーズ	689 810
4 (木)	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 すき焼き キャベツの甘酢和え あたご梨	しゅん た もの 旬の食べ物 「あたご梨」	牛乳 牛肉 厚揚げ わかめ	きゅうり もやし たまねぎ だいこん にんじん はくさい ごぼう ねぎ キャベツ あたごなし	米 むぎ こんにゃく さとう	667 812
5 (金)	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばの塩焼き れんこんのきんぴら とうにゅう 豆乳汁	しゅん た もの 旬の食べ物 「れんこん」	牛乳 さば ぶた肉 とうにゅう あぶらあげ みそ	れんこん にんじん いんげん だいこん しめじ たまねぎ こまつな	米 むぎ こんにゃく さとう ごま油	645 784
8 (月)	ちゅうか どんぶり ぎゅうにゅう 牛乳 れんこん ぎょうざ はるさめ す もの 春雨の酢の物	みどり しょくひん 緑の食品 「白菜」	牛乳 いか えび ぶた肉	れんこん はくさい たまねぎ にんじん きゅうり たけのこ きぬさや 干しいたけ キャベツ	米 むぎ でんぷん ごま油 はるさめ こむぎこ さとう	638 784
9 (火)	きりぼし だいこん ぎゅうにゅう 牛乳 切干大根サンド 牛乳 しろみぎかな やさい 野菜スープ 白身魚のマリネ	しょくじ 食事のマナー しょくじちゅう かいわい 「食事での会話」	牛乳 ぶた肉 かつおぶし ホキ あつあげ やきぶた あおのり	にんじん キャベツ きりぼしだいこん たまねぎ とうもろこし レタス レモン	コッペパン じゃがいも さとう でんぷん 油	652 806
10 (水)	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉のパン粉焼き ひじきの和え物 さいとも もの 里芋と小松菜のみそ汁	ちようしょく やくわり 朝食の役割	牛乳 とり肉 みそ ひじき	こまつな キャベツ きゅうり えのきたけ にんじん たまねぎ パセリ	米 むぎ さとも パンこ マヨネーズ さとう	642 775
11 (木)	けんちんうどん ぎゅうにゅう 牛乳 おひたし さつまいもとりんごの蒸しパン	しょくちゅうどく じょう 食中毒の予防 「ノロウイルス」	牛乳 ぶた肉 とうふ	だいこん にんじん キャベツ たまねぎ ほうれんそう ごぼう もやし ねぎ りんご	うどん さとも さつまいも さとう こむぎこ	655 779
12 (金)	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さけのちゃんちゃん焼き いももち汁 メロンゼリー	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 あぶらあげ みそ	キャベツ たまねぎ しめじ にんじん だいこん はくさい ねぎ	米 むぎ いももち さとう バター こんにゃく ゼリー	644 778
15 (月)	むぎ 麦ごはん てっか 鉄火みそ ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく さいとも に もの す もの まつちや 豚肉と里芋の煮物 酢の物 抹茶ピ―ンズ	しょくぶんか でんしやう 食文化の伝承 てっか 「鉄火みそ」	牛乳 ぶた肉 みそ ちりめん ちくわ だいず	ごぼう きくらげ ピーマン きゅうり だいこん たけのこ にんじん きぬさや キャベツ	米 むぎ こんにゃく さとう さとも 油	630 764
16 (火)	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 ミンチカツ コーンサラダ コンソメスープ	みどり しょくひん 緑の食品 「ブロッコリー」	牛乳 ぶた肉 とり肉 ベーコン	キャベツ ブロッコリー きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん	コッペパン 油 さとう じゃがいも パンこ	646 763
17 (水)	き ぼ だいこん い 切り干し大根入りビビンバ ぎゅうにゅう 牛乳 わかめと豆腐のスープ みかん	ふゆ しょくせいかつ 冬の食生活	牛乳 ぶた肉 たまご わかめ とうふ みそ	切干大根 にんじん ほうれんそう たまねぎ もやし にはら みかん	米 むぎ ごま油 さとう	640 773
18 (木)	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さわらのこはく揚げ 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 とうじ 「冬至」	牛乳 さわら あぶらあげ みそ	しめじ はくさい こまつな にんじん ゆず ねぎ かぼちゃ たまねぎ	米 むぎ さとう 油 でんぷん	655 797
19 (金)	カレーライス ぎゅうにゅう 牛乳 フレンチサラダ チーズ	しょくじ うんどう 食事と運動 き しょくひん 「黄の食品」	牛乳 ぶた肉 チーズ	たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり キャベツ カリフラワー	米 むぎ じゃがいも こむぎこ 油	628 776
22 (月)	だいこん なめし ぎゅうにゅう 牛乳 さばのみぞれ煮 ごま和え だいこん 大根のみそ汁	しゅん た もの 旬の食べ物 「だいこん」	牛乳 さば ちりめん とうふ わかめ みそ	だいこん葉 キャベツ もやし いんげん だいこん にんじん ねぎ	米 むぎ ごま さとう ごま油	647 800
23 (火)	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 タンドリーチキン マセドアンサラダ オニオンスープ クリスマスケーキ	たの 楽しい しょくじ くふう 食事の工夫	牛乳 とり肉 ヨーグルト	にんじん たまねぎ きゅうり とうもろこし えのきたけ	コッペパン さとう さつまいも じゃがいも さとう マヨネーズ クリスマスケーキ	678 814
24 (水)	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ほういこーろー 回鍋肉 ワンタンスープ ミニ洋梨ゼリー	りやうり なまえ 料理の名前 ほういこーろー 「回鍋肉」	牛乳 ぶた肉 あつあげ みそ	たけのこ だいこん にんじん チンゲンサイ たまねぎ ねぎ きくらげ キャベツ にはら ピーマン パプリカ	米 むぎ こむぎこ でんぷん さとう ゼリー	641 779

☆天候等により献立を変更する場合があります。