

令和7年度



1月分

きゅうしよく こんだて よてい ひょう

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 ちようし 体の調子を整える(緑)	エネルギーになる(黄)	
8 (木)	ごはん 牛乳 鶏肉のカレー風味焼き コールスローサラダ ポトフスープ	せかい しよくじ 世界の食事 「ポトフ」	牛乳 とり肉 ウインナー	にんにく どうもろこし キャベツ だいこん ほうれん草 たまねぎ にんじん はくさい	米	653
					じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ドレッシング	785
9 (金)	とり 鶏そぼろ丼 牛乳 ゆかり和え のっぺい汁	ふゆ しよくせいかつ 冬の食生活 「体を温める食べ物」	牛乳 とり肉 たまご 厚あげ	にんじん もやし たまねぎ こまつな えだまめ だいこん キャベツ しいたけ ねぎ	米 油 さといも でん粉 さとう	668
					赤しそ	804
13 (火)	コッペパン 牛乳 牛肉とさつま芋のトマトシチュー カリフラワーのサラダ レモンゼリー	ただ 正しい てあら しかた 手洗いの仕方	牛乳 牛肉 みそ	たまねぎ えだまめ トマト カリフラワー にんにく どうもろこし マッシュルーム ブロッコリー レモン	パン さとう さつまいも ドレッシング キャベツ ゼリー	693
						852
14 (水)	むぎ 麦ごはん 牛乳 レバーと鶏肉の香り揚げ キャベツと大豆の酢の物 わかめスープ	ひんけつ じょうろ しよくじ 貧血予防の食事	牛乳 だいず とりレバー わかめ とり肉 ベーコン	キャベツ にら ほうれん草 にんにく にんじん たまねぎ	米 麦 油 でん粉 ごま油 さとう	670
						815
15 (木)	ごはん 牛乳 さばの照り焼き 大根なます しらたま煮(小中) すまし汁(幼) だいだいのパパロア	ぎょうじ しよく 行事食 ききうしょうがつ 「旧正月」	牛乳 どうにゅう さば かまぼこ	しょうが ごぼう だいこん たまねぎ にんじん ねぎ ゆず だいだい	米 白玉もち パパロア さとう	674
						795
16 (金)	ごはん 牛乳 鶏肉の生姜焼き 白菜のおひたし 治部煮	ぜんこく あじ 全国味めぐり いしかわけん 「石川県」	牛乳 とり肉 ちくわ	しょうが だいこん はくさい れんこん もやし えだまめ こまつな しいたけ	米 こんにやく さとう	664
					にんじん	798
19 (月)	ごもく 五目うどん 牛乳 野菜のごま酢和え もち入りあげ(小中) 味付けあげ(幼)	ぎょうじ しよく 行事食 かがみけ 「鏡開き」	牛乳 とり肉 油あげ	たまねぎ キャベツ にんじん だいこん しいたけ こまつな ねぎ	うどん ごま もち(小中) さとう	688
						797
20 (火)	むぎ 麦ごはん 牛乳 鶏肉の甘辛揚げ 五色和え 実だくさんみそ汁	けんこう よ しよく 健康に良い食事 のとり方「減塩」	牛乳 とり肉 油あげ みそ	キャベツ どうもろこし こまつな だいこん にんじん ごぼう きくらげ たまねぎ ねぎ	米 麦 油 でん粉 さとう えのきたけ	680
						827
21 (水)	めし たいこ飯 牛乳 わかさぎフライ 大根とわかめの酢の物 お麩のみそ汁	おかやま きょうど りょうり 岡山の郷土料理 「たこ飯」	牛乳 みそ たこ わかめ わかさぎ こんぶ 油あげ	しょうが だいこん ごぼう たまねぎ にんじん えのきたけ えだまめ ねぎ	米 油 こんにやく おつゆふ さとう	627
						761
22 (木)	ごはん 牛乳 蒸ししゅうまい マーボー豆腐 中華サラダ	ふゆ 冬においしい 「蒸し料理」	牛乳 みそ ぶた肉 ぶたレバー とうふ	しょうが ねぎ にんにく きくらげ たまねぎ こまつな にんじん キャベツ	米 さとう でん粉 ごま油 パン粉 小麦粉	680
						839
23 (金)	ぶたにく やたか 豚肉と弥高こんにやくの炒め丼 牛乳 こまつな 小松菜とひじきの和え物 みかん	じもと かこう ひん 地元の加工品 「弥高こんにやく」	牛乳 ひじき ぶた肉	たまねぎ にんじん ごぼう しょうが しめじ こまつな ねぎ どうもろこし	米 さとう こんにやく 油 キャベツ ごま油 みかん	647
						765
26 (月)	しょうゆラーメン 牛乳 青じそサラダ フルーツポンチ	ききうしよく リクエスト給食 おちあい しょうがつこう 「落合小学校」	牛乳 ぶた肉 なるとまき	にんじん ブロッコリー たまねぎ キャベツ もやし みかん ねぎ パイン	中華めん ドレッシング ゼリー	643
						772
27 (火)	ごはん 牛乳 さわらの塩こうじ焼き きんぴらごぼう 福地のおもてなし豚汁	こ 子どもたちが かんが こんだて 考えた献立 しろうち しょうがつこう 「福地小学校」	牛乳 さわら ぶた肉 みそ	ごぼう はくさい れんこん ねぎ にんじん だいこん	米 ごま油 こんにやく さつまいも さとう	633
						755
28 (水)	ごはん 牛乳 韓式味付けのり 豆腐チゲ チヂミ	せかい しよくじ 世界の食事 「韓国」	牛乳 とり肉 ぶた肉 のり とうふ みそ	にんにく しめじ たまねぎ キムチ にんじん ねぎ だいこん	米 油 じゃがいも ごま油 米粉 さとう	635
						785
29 (木)	コッペパン 牛乳 鯨肉のケチャップあえ キャベツのサラダ ミルクスープ	おも で ききうしよく 思い出の給食 しろうわ ねんだい ききうしよく 「昭和50年代の給食」	牛乳 くじら とり肉	たまねぎ にんじん キャベツ どうもろこし ブロッコリー パセリ マッシュルーム	パン さとう でん粉 油 じゃがいも オリーブオイル ルウ	680
						841
30 (金)	ごはん 牛乳 さけのちゃんちゃん焼き 芋もち汁(小中) 根菜汁(幼) ハスカップゼリー	ぜんこく あじ 全国味めぐり 「北海道」	牛乳 さけ とり肉 みそ	キャベツ にんにく たまねぎ だいこん にんじん ごぼう ねぎ えのきたけ ハスカップ	米 こんにやく いももち ゼリー さとう	660
						780

※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。