



日付	こんだてめい	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 体の調子を整える(緑)	みどり 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 世界の食事 「ポトフ」	牛乳 とり肉 ワインナー	にんにく キャベツ ほうれん草 にんじん	どうもろこし だいこん たまねぎ はくさい	* じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ドレッシング	653 785	
9 (金)	とり 鶏そぼろ丼 牛乳 ゆかり和え のつべい汁	ふゆ 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 たまねぎ えだまめ キャベツ	もやし こまつな だいこん ねぎ	* さといも さとう 赤しそ	668 804	
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 手洗いの仕方	牛乳 牛肉 みそ	たまねぎ トマト にんにく	えだまめ カリフラワー どうもろこし マッシュルーム	パン さとう さつまいも 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	ひんげつ 貧血予防の食事	牛乳 とりレバー とり肉 ベーコン	キャベツ わかめ ほうれん草 にんじん たまねぎ	にら にんにく	* 麦 でん粉 さとう	670 815	
15 (木)	ごはん 牛乳 さばの照り焼き 大根なます 白玉雑煮(小中) すまし汁(幼) だいだいのババロア	ぎょうじ 行事食 「旧正月」	牛乳 さば かまぼこ	どうにゅう にんじん ねぎ ゆず	ごぼう たまねぎ ねぎ だいだい	* 白玉もち ババロア 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 全国味めぐり 「石川県」	牛乳 とり肉 ちくわ	しょうが はくさい もやし こまつな	だいこん れんこん えだまめ しいたけ	* こんにゃく さとう にんじん	664 798	
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 行事食 「鏡開き」	牛乳 とり肉 油あげ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ	キャベツ だいこん こまつな	うどん 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 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 こまつな にんじん きくらげ	どうもろこし だいこん ごぼう たまねぎ ねぎ	* 麦 でん粉 さとう えのきたけ	680 827	
21 (水)	めし たこ飯 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 岡山の郷土料理 「たこ飯」	牛乳 たこ わかさぎ 油あげ	みそ わかめ こんぶ えだまめ	しょうが ごぼう にんじん えのきたけ ねぎ	米 こんにゃく 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 ぶた肉 ぶたレバー とうふ	みそ にんにく たまねぎ にんじん	ねぎ きくらげ こまつな キャベツ	* さとう でん粉 パン粉 小麦粉	680 839	
23 (金)	ぶたにく 豚肉と弥高こんにゃくの炒め丼 牛乳 こまつな 小松菜とひじきの和え物 みかん	じもと 地元の加工品 「弥高こんにゃく」	牛乳 ぶた肉	ひじき	たまねぎ ごぼう しめじ ねぎ	* さとう こんにゃく 油 キャベツ みかん	647 765	
26 (月)	しようゆラーメン 牛乳 青じそサラダ フルーツポンチ	りくえすと給食 「落合小学校」	牛乳 ぶた肉 なるとまき	にんじん たまねぎ もやし ねぎ	ブロッコリー キャベツ みかん パイン	中華めん 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	こどもたちが 考えた献立 「福地小学校」	牛乳 さわら ぶた肉 みそ	ごぼう れんこん にんじん だいこん	はくさい ねぎ	* ごま油 こんにゃく 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 世界の食事 「韓国」	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ	とり肉 のり	にんにく たまねぎ にんじん だいこん	しめじ キムチ ねぎ	* 油 じゃがいも 米粉 さとう	635 785
29 (木)	コッペパン 牛乳 鰯肉のケチャップあえ キャベツのサラダ ミルクスープ	おもてなしの給食 「昭和50年代の給食」	牛乳 くじら とり肉	たまねぎ キャベツ ブロッコリー マッシュルーム	にんじん どうもろこし パセリ	パン でん粉 じやがいも 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 全国味めぐり 「北海道」	牛乳 さけ とり肉 みそ	キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ	にんにく だいこん ごぼう ねぎ ハスカップ	* こんにゃく 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。