

令和7年度



1月分

給食献立予定表

高梁市立  
II上学校給食センター

今月の 給食 目標	感謝の気持ちをもって食事をしよう	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 体の調子をととのえる(緑)	からだ 体の調子をととのえる(緑)	からだ 体の調子をととのえる(緑)	からだ 体の調子をととのえる(緑)	エネルギーになる(黄)	
8 (木)	ちから 牛乳 カうどん 牛乳 れんこんと小松菜のごま和え みかん	ぎょうじ しょうく 行事食 かがみびら 「鏡開き」	牛乳	あぶらあげ	れんこん	キャベツ	うどん		661
			ぶた肉	かまぼこ	こまつな	ねぎ	もち	ごま	759
9 (金)	むぎ 麦ごはん 牛乳 里芋コロッケ ひじきの五目煮 鶏団子入りみそ汁	あか しょうひん 赤の食品 「ひじき」	牛乳	とり肉	にんじん	干しいたけ	米	むぎ	677
			ひじき	だいず	えだまめ	たまねぎ	さといも	さとう	825
13 (火)	ぎょうじ しょうく キャロットパン 牛乳 ビーフシチュー 野菜のレモン和え	しょうく 食事のマナー へんしょうく 「偏食」	牛乳	牛肉	にんじん	たまねぎ	キャロットパン		655
					いんげん	カリフラワー	じゃがいも	さとう	812
14 (水)	むぎ 麦ごはん 牛乳 さばの幽庵焼き 卵の花炒り のっぺい汁	きせつ あじ 季節を味わう しょうく ふう 食事「冬」	牛乳	さば	ゆず	にんじん	米	むぎ	638
			おから	あぶらあげ	ごぼう	干しいたけ	さといも	さとう	780
15 (木)	むぎ 麦ごはん 牛乳 さばの幽庵焼き 卵の花炒り のっぺい汁	しょうく かんしゃ 食事と感謝	牛乳	とり肉	たまねぎ	にんじん	米	むぎ	625
			ベーコン	ぶた肉	とうもろこし	グリーンピース	油	じゃがいも	777
16 (金)	むぎ 麦ごはん 牛乳 鶏ちゃんこ鍋 茎わかめ の酢の物 煮干しとさつまいもの甘辛和え	りょうり なまえ 料理の名前 「ちゃんこ」	牛乳	とり肉	にんじん	だいこん	米	むぎ	640
			あいがも肉	あつあげ	はくさい	ねぎ	さつまいも	こんにやく	783
19 (月)	はるさめ ルーローハン 牛乳 春雨スープ パインゼリー	せかい しょうく 世界の食事 「台湾」	牛乳	ぶた肉	にんじん	こまつな	米	むぎ	635
					たまねぎ	干しいたけ	はるさめ	さとう	762
20 (火)	ぎょうじ しょうく コッペパン 牛乳 ハンバーグのデミグラスソースかけ スパゲッティサラダ 白菜スープ	みどり しょうひん 緑の食品 「セロリ」	牛乳	とり肉	たまねぎ	マッシュルーム	コッペパン		625
			ぶた肉	ベーコン	にんじん	キャベツ	さとう	マヨネーズ	767
21 (水)	むぎ 麦ごはん 牛乳 鶏肉の香味だれかけ おひたし かす汁	ふう しょうく かいふ 冬の食生活 「かぜの予防」	牛乳	とり肉	だいこん	ねぎ	米	むぎ	684
			さけ	みそ	ごぼう	ほうれんそう	さとう	油	828
22 (木)	ごもく 五目あんかけそば 牛乳 海藻サラダ ヨーグルトババロア	おやつのとおり方	牛乳	ぶた肉	キャベツ	きくらげ	中華めん		668
			やきぶた	わかめ	にんじん	たまねぎ	でんぷん	ババロア	795
23 (金)	ぎょうじ しょうく カレーライス 牛乳 フレンチサラダ オレンジ	がっこう きょうし しょうく 学校給食の 歴史	牛乳	ぶた肉	たまねぎ	にんじん	米	むぎ	623
					グリーンピース	キャベツ	油	じゃがいも	753
26 (月)	けいはん 鶏飯(きざみのり) 牛乳 野菜の梅肉和え スイートポテト	ぜんごく あじ 全国味めぐり 「鹿児島県」	牛乳	とり肉	干しいたけ	いんげん	米	むぎ	644
			たまご	のり	ねぎ	うめ	さとう	ごま油	754
27 (火)	ぎょうじ しょうく コッペパン 牛乳 鯨肉のケチャップからめ コールスローサラダ ミルクスープ	おも で 思い出の がっこう きょうし しょうく 学校給食	牛乳	くじら	キャベツ	きゅうり	コッペパン		639
			とり肉	ハム	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	でんぷん	789
28 (水)	ぎょうじ しょうく ごはん 牛乳 さわらの塩麹焼き きんぴらごぼう 福地小のおもてなしとん汁	こどもたちが かんが こんだて 考えた献立 「福地小学校」	牛乳	さわら	ごぼう	にんじん	米	むぎ	635
			ぶた肉	みそ	れんこん	はくさい	さつまいも	さとう	772
29 (木)	むぎ 麦ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン ナムル トックスープ	せかい しょうく 世界の食事 「韓国」	牛乳	とり肉	にんじん	もやし	米	むぎ	687
					ほうれんそう	たまねぎ	トック	でんぷん	832
30 (金)	ぶたにく やたか 豚肉と弥高こんにやくの炒め丼 牛乳 豆腐汁 岡山県産ゆずレモンミニゼリー	じば さんぶつ 地場産物 「弥高こんにやく」	牛乳	ぶた肉	たまねぎ	ごぼう	米	むぎ	637
			とうふ	かまぼこ	ねぎ	しめじ	こんにやく	さとう	774

☆天候等により献立を変更する場合があります。