

令和8年
1月



きゅうしょく こんだてよていひょう 給食立予定表 高梁市立有漢学校給食センター

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) (上)小学校 (下)中学校			
			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				
8(木)	キヤロットパン牛乳 ポークシチュー 海藻とツナのサラダ オレンジ	がっこうきゅうしょく 学校給食 のパン	牛乳 ツナ こんぶ 桜草	ぶた肉 白杉のり わかめ	にんにく にんじん グリーンピース トマト	きゅうり マッシュルーム オレンジ	キヤロットパン さとう ピーフシチュールウ	じやがいも オリーブオイル ハヤシルウ	667 825
9(金)	七草ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 紅白なます 白玉雑煮 黒豆の甘納豆	ぎょうじしょく 行事食 「七草」	牛乳 かまぼこ	ぶり 黒豆	だいこん ゆず たまねぎ	だいこん葉 みずな ねぎ	* さとう	白玉もち さとう	665 787
13(火)	チキンライス牛乳 小松菜とチーズのサラダ 冬野菜たっぷりコンソメスープ ほうれんそうムース	あか しきひん 赤の食品 「チーズ」	牛乳 チーズ	とり肉 ワインナー	パセリ トマト マッシュルーム グリンピース	こまつな にんじん キヤベツ キャラコリー	* 油	むぎ ごまドレッシング ほうれんそうムース	638 752
14(水)	麦ごはん牛乳 肉豆腐 酢の物 きびなごのフライ	しゃべじ 食事のマナー 「はしの 持ち方」	牛乳 とうふ	ぎゅう肉 きびなご	いんげん たまねぎ えのきたけ もやし	キャベツ ねぎ しょうが 干しいたけ	* むぎ さとう	油 こんにゃく じゃがいも でん粉 パン粉 米粉 玄米粉	669 830
15(木)	麦ごはん牛乳 さばのしょうが煮 ゆかり和え 里芋のみそ汁	かゆ しょくせいかつ 冬の食生活 「大寒」	牛乳 中みそ	さば 油あげ	しょうが にんじん だいこん	ねぎ キヤベツ きゅうり	* むぎ さとう	むぎ さといも	636 772
16(金)	力うどん 牛乳 れんこんと小松菜のごま酢和え	ぎょうじしょく 行事食 「鏡開き」	牛乳 ちくわ	とりにく 油あげ	にんじん ごぼう 干しいたけ	れんこん キヤベツ ねぎ	うどん すりごま	さとう もち	658 761
19(月)	麦ごはん牛乳 メンチカツ りっちゃんの元気サラダ さつまいものみそ汁	リクエスト給食 (高梁東中3年)	牛乳 ロースハム かつお節 中みそ	ぶた肉 とり肉 塩昆布 大豆粉	キャベツ ねぎ	しめじ とうもろこし	* むぎ 油 さとう パン粉	むぎ オリーブオイル さつまいも でん粉	612 765
20(火)	切りぼし大根入りビビンバ牛乳 わかめスープ プルーン	しょくひん かこう 食品の加工 「切りぼし大根」	牛乳 赤みそ わかめ	ぎゅう肉 ベーコン とうふ	ブルーン もやし しょうが	ほうれんそう 干しいたけ ねぎ	* むぎ ごま油	むぎ さとう	659 799
21(水)	麦ごはん牛乳 鶏肉の香味だれかけ ひじきの酢の物 粕汁	きせつ りょうり 季節の料理 「粕汁」	牛乳 さけ 白みそ ひじき	とり肉 油あげ 中みそ	しょうが ねぎ	だいこん にんじん こまつな	* むぎ さとう	むぎ こんにゃく	645 790
22(木)	コッペパン牛乳 くじらのケチャップがらめ コールスローサラダ ミルクスープ	おもで 思い出の 給食	牛乳 とり肉	くじら	しょうが グリーンピース きゅうり	とうもろこし エリンギ にんじん	牛乳 牛乳 牛乳	でん粉 さとう オリーブオイル じゃがいも ホワイトルウ	683 845
23(金)	麦ごはん牛乳 さけの塩焼き おひたし すいとん汁	むかし しょくじ 昔の食事	牛乳 ぶた肉	さけ かつお節	キャベツ ねぎ	ほうれんそう 干しいたけ だいこん もやし	* むぎ さとう	むぎ こむぎ こさといも	612 741
26(月)	カレーライス牛乳 グリーンサラダ ミニりんごゼリー	がっこうきゅうしょく 学校給食の カレー	牛乳	ぎゅう肉	にんにく キャベツ きゅうり にんじん	プロッコリー グリンピース たまねぎ	* むぎ カレールウ りんごゼリー オリーブオイル じゃがいも さとう	むぎ りんごゼリー オリーブオイル じゃがいも さとう	675 822
27(火)	ごはん牛乳 鰯の塩麹焼き きんぴらごぼう 福地のおもてなしとん汁	こどもたちが かんがこんで 考えた献立 「福地小」	牛乳 ぶた肉	さわら 中みそ	ごぼう ねぎ	はくさい れんこん だいこん	* むぎ さとう	こんにゃく さつまいも	633 770
28(水)	麦ごはん牛乳 いかの松笠揚げ 白菜といんげんのおひたし 治部煮	ぜんこくあじ 全国味めぐり 「石川県」	牛乳 とり肉	いか	はくさい にんじん	えだまめ 干しいたけ だいこん	* むぎ でん粉 さとう	むぎ 油 さといも 生麩	654 798
29(木)	豚肉と弥高こんにゃくの炒め丼ぶり 牛乳 豆腐のみそ汁 みかん	ちさんちしょう 地産地消 「高梁市」	牛乳 油あげ わかめ	ぶた肉 とうふ 中みそ	しょうが みかん	たまねぎ しみじ ねぎ	* むぎ こんにゃく	むぎ さとう	633 756
30(金)	五目あんかけそば牛乳 中華サラダ 【セレクト】さつまいもとくりのタルト or バナナのスティックケーキ	きゅうしょく セレクト給食 「食品の選択」	牛乳 ぶた肉	いか	にんにく もやし はくさい キャベツ	いんげん にんじん たけのこ カリフラワー きゅうり	中華めん でん粉 さとう	ごま油 さとう	①694 ②674 ①809 ②789

※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。