

令和 8年
1月



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	おもなざいりょう			エネルギー(kcal)
			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)	キャロットパン ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ^{かいそう} ポークシチュー 海藻とツナのサラダ オレンジ	がっこうきゅうしよく 学校給食 のパン	牛乳 ぶた肉 ツナ 白杉のり こんぶ わかめ 桜草	にんにく きゅうり たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム グリーンピース トマト オレンジ	キャロットパン じゃがいも さとう オリーブオイル ビーフシチュールウ ハヤシルウ	667 825
			牛乳 ぶり かまぼこ 黒豆	だいこん だいこん葉 金時にんじん ゆず みずな ごぼう たまねぎ ねぎ	米 白玉もち さとう	665 787
13 (火)	チキンライス ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ^{ふゆ やさい} 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 しよくひん 赤の食品 「チーズ」	牛乳 とり肉 チーズ ウインナー	パセリ こまつな にんにく たまねぎ トマト にんじん マッシュルーム グリンピース キャベツ とうもろこし はくさい ブロッコリー	米 むぎ 油 ごまドレッシング ^{ほうれんそうムース}	638 752
			牛乳 ぎゅう肉 とうふ きびなご	いんげん キャベツ ほうれんそう たまねぎ ねぎ にんじん えのきたけ しょうが 干ししいたけ もやし	米 むぎ 油 さとう こんにやく じゃがいも でん粉 パン粉 米粉 玄米粉	669 830
15 (木)	むぎ 麦ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ^{あ え} さばのしょうが煮 ゆかり和え 里芋のみそ汁	いせ 食事のマナー 「はしの持ち方」	牛乳 さば 中みそ 油あげ	しょうが ねぎ キャベツ にんじん だいこん きゅうり たまねぎ	米 むぎ さとう さといも	636 772
			牛乳 とりにく ちくわ 油あげ	にんじん れんこん たまねぎ ごぼう キャベツ しめじ 干ししいたけ ねぎ こまつな	うどん さとう すりごま もち	658 761
19 (月)	むぎ 麦ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ^{げんき} 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	きょうしよく 行事食 「鏡開き」	牛乳 ぶた肉 ロースハム とり肉 かつお節 塩昆布 中みそ 大豆粉	キャベツ しめじ きゅうり にんじん ねぎ とうもろこし たまねぎ	米 むぎ 油 オリーブオイル さとう さつまいも パン粉 でん粉	612 765
			牛乳 ぎゅう肉 赤みそ ベーコン わかめ とうふ	ブルーン もやし にんにく しょうが ほうれんそう ぜんまい 切干大根 にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ	米 むぎ ごま油 さとう	659 799
21 (水)	むぎ 麦ごはん ^{ぎゅうにゅうとりにく} 牛乳 ^{こうみ} 鶏肉の香味だれかけ ひじきの酢の物 ^{すのもの} 粕汁 ^{かすじる}	きせつ りょうり 季節の料理 「粕汁」	牛乳 とり肉 さけ 油あげ 白みそ 中みそ ひじき	しょうが だいこん にんにく ねぎ にんじん キャベツ こまつな ごぼう	米 むぎ さとう こんにやく	645 790
			牛乳 くじら とり肉	しょうが とうもろこし たまねぎ グリーンピース エリンギ キャベツ きゅうり にんじん パセリ	コッペパン でん粉 油 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)	むぎ 麦ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ^{しおや} さけの塩焼き おひたし すいとん汁	むかし しよく 昔の食事	牛乳 さけ ぶた肉 かつお節	キャベツ ねぎ ほうれんそう にんじん 干ししいたけ だいこん もやし	米 むぎ さとう こむぎこ さといも	612 741
			牛乳 ぎゅう肉 きゅうり	にんにく キャベツ ブロッコリー きゅうり グリンピース たまねぎ にんじん	米 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	675 822
27 (火)	ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ^{さわら しおこうじや} 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 考えた 献立 「福地小」	牛乳 さわら ぶた肉 中みそ	ごぼう はくさい れんこん にんじん ねぎ だいこん	米 こんにやく さとう さつまいも	633 770
			牛乳 いか とり肉	はくさい えだまめ いんげん にんじん 干ししいたけ だいこん	米 むぎ でん粉 油 さとう さといも 生麩	654 798
29 (木)	ぶたにく やたか 豚肉と弥高こんにやくの炒め丼ぶり ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ^{とうふ} 豆腐のみそ汁 ^{しる} みかん	ちさんちしょう 地産地消 「高梁市」	牛乳 ぶた肉 油あげ とうふ わかめ 中みそ	しょうが たまねぎ ごぼう にんじん みかん しめじ ねぎ	米 むぎ こんにやく さとう	633 756
			牛乳 いか ぶた肉	にんにく いんげん しょうが たまねぎ もやし にんじん はくさい たけのこ きくらげ キャベツ カリフラワー きゅうり	中華めん ごま油 でん粉 さとう ①さつまいもとくりのタルト ②バナナのスティックケーキ	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。