

令和7年度



2月分

きゅうしょく 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	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 ちょっと 体の調子を整える(緑)	エネルギーになる(黄)		
2(月)	ソフト麺のホタテトマトソース 牛乳 青じそサラダ ミルクドーナツ	安全と衛生に 気をつけた食事 「ノロウイルス」	牛乳 ベーコン ホタテ	にんじん トマト バセリ たまねぎ にんにく しめじ マッシュルーム プロッコリー キャベツ	ソフトめん 油 さとう オリーブオイル ミルクドーナツ ドレッシング とうもろこし	699 818	
3(火)	カツ(勝つ)丼 牛乳 れんこんの酢の物 いよかんゼリー	中学校3年生 受験応援献立	牛乳 とり肉 たまご ぶた肉	わかめ かまぼこ わかめ	たまねぎ れんこん にんじん キャベツ しいたけ いよかん ねぎ	* 油 さとう ゼリー でん粉 パン粉	689 856
4(水)	ごはん 牛乳 鶏肉のみぞ焼き 白和え お麸のすまし汁	料理道具 「すりこぎ」	牛乳 とり肉 みそ とうふ	かまぼこ わかめ	ほうれん草 にんじん えのきたけ ねぎ	* ごま こんにゃく おつゆふ さとう	613 734
5(木)	ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 磯香和え かす汁 みかんクレープ	冬の食生活 「かぜの予防」	牛乳 ぶり さけ みそ	のり	しょうが ほうれん草 キャベツ だいこん もやし ごぼう はくさい にんじん ねぎ みかん	* クレープ さとう	660 810
6(金)	ごはん 牛乳 いわしの蒲焼き な 菜の花のごま和え わかめのみぞ汁 黒糖福豆(小中) ミニゆずレモンゼリー(幼)	行事食 「節分」	牛乳 いわし 油あげ みそ	大豆(小中) わかめ	しょうが だいこん 菜の花 たまねぎ キャベツ ねぎ にんじん ゆず・レモン(幼)	* 油 でん粉 さとう ゼリー(幼)	674 785
9(月)	ごはん 牛乳 さわらの薬味だれかけ おかか和え やが芋のみぞ汁 いちごムース	春を告げる魚 「鰯」	牛乳 さわら かつお節 油あげ	みそ	ねぎ ほうれん草 しょうが にんじん キャベツ たまねぎ もやし いちご	* 油 でん粉 さとう じゃがいも	675 808
10(火)	コッペパン 牛乳 鶏肉のマスタード焼き コーンサラダ お豆のポタージュ	食事のマナー 「パンの食べ方」	牛乳 とり肉 白いんげん 豆乳		にんじん たまねぎ プロッコリー バセリ キャベツ とうもろこし	* パン ルウ ノンエッグマヨネーズ	704 872
12(木)	麦ごはん 牛乳 ちゃんこ 酢みそ和え ミニたい焼き	食べ物の役割 「緑の食品」	牛乳 とり肉 つくね 厚あげ	ちくわ 小豆 みそ	にんじん しうが はくさい ににく だいこん キャベツ 白ねぎ プロッコリー	* 麦 こんにゃく さとう たい焼き	697 825
13(金)	ビーフカレーライス 牛乳 クラッシュ大豆和え	赤の食品 「牛肉」	牛乳 牛肉 大豆		たまねぎ キャベツ にんじん もやし グリンピース ほうれん草 ににく	* じゃがいも ルウ さとう	643 772
16(月)	しつぽくうどん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 小松菜とひじきの和え物	全国味めぐり 「香川県」	牛乳 とり肉 油あげ ちくわ	青のり ひじき	しょうが こまつな だいこん とうもろこし にんじん キャベツ 白ねぎ	うどん さといも 小麦粉 でん粉	695 898
17(火)	セルフおにぎり(わかめごはん のり) 牛乳 さばのみぞ煮 おひたし 大根のみぞ汁 黒糖蒸しまんじゅう	海外でも人気の 「おにぎり」	牛乳 さば みそ かつお節	とうふ 小豆 わかめ のり	キャベツ はくさい ほうれん草 ねぎ にんじん だいこん	* さとう まんじゅう	661 815
18(水)	梅じやこごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き 昆布和え すまし汁 お芋の大福	成長期の栄養 「カルシウム」	牛乳 とり肉 とうふ こんぶ	ひじき ちりめん こんぶ	キャベツ たまねぎ こまつな ねぎ にんじん うめぼし えのきたけ	米 油 さつまいも ごま油 大福 さとう	668 810
19(木)	ごはん 牛乳 トマトソースハンバーグ 野菜のレモン和え もち麦のスープ	朝食とダイエット	牛乳 とり肉 ぶた肉 ベーコン		キャベツ レモン たまねぎ バセリ にんじん とうもろこし	* さとう じゃがいも もち麦	642 781
20(金)	豚キムチ丼 牛乳 カリフラワーのサラダ フルーツムース	韓国食品 「キムチ」	牛乳 ぶた肉 豆乳		たまねぎ にら もやし キャベツ にんじん プロッコリー キムチ カリフラワー	* ムース さとう こんにゃく ごま油	674 797
24(火)	コッペパン 牛乳 ピーフシチュー 野菜サラダ ジャージーヨーグルト	蒜山育ちの ジャージー牛	牛乳 牛肉	ヨーグルト	たまねぎ ににく にんじん キャベツ マッシュルーム プロッコリー グリンピース とうもろこし	* パン じやがいも ルウ さとう	709 878
25(水)	救給カレー 牛乳 防災ポトフ バナナ パリッシュ	災害時の食事	牛乳 ツナ 大豆	煮干し	どうもろこし トマト にんじん キャベツ たまねぎ バセリ しめじ バナナ	米 マカロニ じゃがいも	630 864
26(木)	豆腐めし きざみのり 牛乳 竹輪とキャベツのしょうゆマヨネーズ和え 紫芋のスイートポテト	高梁市の郷土料理 「豆腐めし」	牛乳 とうふ けずり粉 たまご	ちくわ のり	しいたけ にんじん ごぼう キャベツ いんげん プロッコリー	* さとう スイートポテト ノンエッグマヨネーズ	652 764
27(金)	麦ごはん 牛乳 生干しカレイの唐揚げ ささみと野菜のサラダ 糸寒天入りみぞ汁	赤の食品 「寒天」	牛乳 カレイ とり肉 油あげ	みそ 寒天	プロッコリー ねぎ キャベツ にんじん たまねぎ	* 麦 さつまいも ごま油 さとう	602 729

※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。