

令和8年

2月



# 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)
			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	
2(月)	ハヤシライス 牛乳 フレンチサラダ いちごソースの豆乳パンコッタ	食事と感謝	牛乳 ぎゅう肉	にんにく プロッコリー たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム グリンピース トマト とうもろこし	米 むぎ パンコッタ ハヤシルウ	731 886
3(火)	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 いわしのおかか煮 あまづあ とり 甘酢和え 鶏だんご汁 節分豆	行事食 「節分」	牛乳 いわし 鶏肉団子 大豆	キャベツ ねぎ きゅうり にんじん しょうが きくらげ たまねぎ だいこん	米 むぎ さとう	621 730
4(水)	むぎ 麦ごはん のり佃煮 牛乳 ちぬの甘辛 はくさい 白菜のおひたし とんじる 豚汁	地産地消 「ちぬ」	牛乳 チヌ ぶた肉 中みそ のり佃煮	しめじ ねぎ はくさい こまつな ごぼう もやし にんじん	米 むぎ 油 さとう さといも こんにゃく	655 799
5(木)	けいはん 鶏飯 牛乳 ぱいにくあ 梅肉和え スイートポテト	全国味めぐり 「鹿児島県」	牛乳 とり肉 たまご	にんじん だいこん 干しいたけ いんげん レモン果汁 つぼ漬け ねぎ しょうが キャベツ きゅうり 梅干し	米 むぎ さとう スイートポテト	654 786
6(金)	めん ソフト麺ミートソース 牛乳 コールスローサラダ ほうれん草とチーズの蒸しパン	たもの やくわり 食べ物の役割 みどり しょくひん 「緑の食品」	牛乳 ぶた肉 大豆ミート チーズ	にんにく キャベツ たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム グリンピース きゅうり プロッコリー ほうれんそう	ソフトメン さとう オリーブオイル 小麦粉 ハヤシルウ	737 881
9(月)	きゅうきゅう 救給カレー 牛乳 ぼうさい 防災ポトフ バナナ 一食小魚	災害時の食事	牛乳 大豆 ツナ にぼし	たまねぎ とうもろこし キャベツ にんじん しめじ バナナ	米 マカロニ じゃがいも	642 843
10(火)	むぎ 麦ごはん ふりかけ 牛乳 なんばんづ さけの南蛮漬け ごま和え せんざい	あか しょくひん 赤の食品 あずき 「小豆」	牛乳 さけ 小豆	たまねぎ もやし にんじん ピーマン こまつな キャベツ	米 むぎ でん粉 油 さとう すりごま 白玉餅	684 816
12(木)	こあ きな粉揚げパン 牛乳 やさい 野菜たっぷりクリームシチュー 海藻サラダ	リクエスト給食 「高梁東中3年」	牛乳 とり肉 きな粉 わかめ こんぶ 白杉のり 桜草	にんにく キャベツ たまねぎ はくさい グリンピース かぶ マッシュルーム にんじん きゅうり	コッペパン 油 さとう ホワイトルウ	638 800
13(金)	むぎ 麦ごはん 牛乳 肉じゃが つぼ漬け和え 焼きプリンタルト	リクエスト給食 「有漢学園9年」	牛乳 ぎゅう肉	しょうが もやし たまねぎ にんじん つぼ漬け えだまめ キャベツ ほうれんそう	米 むぎ じゃがいも こんにゃく さとう 焼きプリンタルト	737 873
16(月)	むぎ 麦ごはん 韓式のり 牛乳 やさい ヤシノヨムチキン 野菜サラダ 豆腐チゲ	せかい 世界の食事 「韓国」	牛乳 とり肉 中みそ ぶた肉 赤みそ とうふ	はくさい だいこん にんにく キャベツ 黄パプリカ にんじん きゅうり たまねぎ キムチ	米 むぎ でん粉 油 さとう ごま油 オリーブオイル	688 842
17(火)	うめ 梅じやこごはん 牛乳 さばの照り焼き こまつな 小松菜のおひたし 厚揚げのみぞ汁	せいちょうき 成長期の栄養 「カルシウム」	牛乳 さば ちりめん 厚揚げ 中みそ こんぶ	梅干し たまねぎ にんじん もやし こまつな キャベツ えのきたけ ねぎ	米 いりごま さとう	616 733
18(水)	ライス 牛乳 手作りハンバーグ ひじきと根菜のににくソテー かぼちゃのポタージュ	リクエスト給食 「有漢学園9年」	牛乳 ぎゅう肉 ベーコン ぶた肉 とうふ ひじき	たまねぎ いんげん にんにく トマト れんこん たまねぎ ごぼう とうもろこし にんじん かぼちゃ エリンギ パセリ	米 でん粉 パン粉 オリーブオイル 油	730 881
19(木)	たこめし 牛乳 グチと里芋の揚げ煮 み 実だくさんみぞ汁 きびだんご	ちさんちしよう 地産地消 「岡山県」	牛乳 たこ グチ ぶた肉 中みそ わかめ	ごぼう ねぎ えだまめ しょうが にんじん たまねぎ	米 さといも でん粉 油 麸 じゃがいも きびだんご	667 784
20(金)	しつぽくうどん 牛乳 すもの 酢の物 いりことテンペの甘辛和え	ぜんこく あじ 全国味めぐり 「香川県」	牛乳 とり肉 油あげ わかめ かまぼこ テンペ にぼし	だいこん キャベツ にんじん ねぎ	うどん さといも こんにゃく さとう さつまいも でん粉 油	684 823
24(火)	カツ(勝つ)丼 牛乳 はりはり漬け いよかんゼリー	じゅけんせい 実験生 おうえんじんて 応援献立	牛乳 ぶた肉 たまご ちりめん 大豆粉	たまねぎ ほうれんそう にんじん 干しいたけ 花切大根 ねぎ	米 むぎ 油 さとう いよかんゼリー パン粉 でん粉	637 774
25(水)	むぎ 麦ごはん 牛乳 さわらのゆずみそかけ う はない 卵の花炒り のっぺい汁	きせつ おり 季節を味わう 食事	牛乳 さわら 中みそ おから ちくわ	ごぼう だいこん にんじん 干しいたけ はくさい ねぎ ゆず果汁	米 むぎ さとう でん粉 油 さといも こんにゃく	603 732
26(木)	ココアパン 牛乳 ぎゅうにく 牛肉とさつまいものシチュー はなやさい 花野菜のサラダ オレンジ	みどり しょくひん 緑の食品 「花野菜」	牛乳 ぎゅう肉	にんにく キャベツ たまねぎ にんじん プロッコリー マッシュルーム グリンピース トマト カリフラワー オレンジ	ココアパン さつまいも ピーフシチュールウ ハヤシルウ さとう オリーブオイル	689 851
27(金)	むぎ 麦ごはん 牛乳 回鍋肉 ひじきの中華和え 小籠包	せかい 世界の食事 「中国」	牛乳 ぶた肉 厚揚げ 赤みそ ひじき	しょうが だいこん キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん たけのこ 黄パプリカ だいこん しいたけ 小松菜 とうもろこし	米 むぎ さとう ごま油 でん粉 はるさめ 小麦粉	647 838

※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。