

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	
2 (月)	ハヤシライス <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳 フレンチサラダ いちごソースの豆乳 <sup>とうにゅう</sup> パナコッタ	<sup>しよじ</sup> 食事と感謝 <sup>かんしや</sup>	牛乳 <sup>ぎゅう</sup> 肉	にんにく ブロッコリー 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	<b>米</b> むぎ パナコッタ ハヤシルウ	731 886
3 (火)	むぎ 麦ごはん <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳 いわしのおかか <sup>に</sup> 煮 <sup>あまず</sup> あえ <sup>とり</sup> 鶏 <sup>じる</sup> だんご汁 <sup>せつぶん</sup> 節分豆	<sup>ぎょうじ</sup> 行事食 <sup>しよく</sup> 「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	<b>米</b> むぎ さとう	621 730
4 (水)	むぎ 麦ごはん のり <sup>つくだに</sup> 佃煮 <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳 ちぬの甘 <sup>あま</sup> 辛 <sup>から</sup> <sup>はくさい</sup> 白菜のおひたし <sup>とんじる</sup> 豚汁	<sup>ちさんちしやう</sup> 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	<b>米</b> むぎ 油 さとう さといも こんにやく	655 799
5 (木)	<sup>けいはん</sup> 鶏飯 <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳 <sup>ばいにくあ</sup> 梅肉和え スイートポテト	<sup>ぜんこく</sup> 全国味めぐり <sup>あじ</sup> 「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	<b>米</b> むぎ さとう スイートポテト	654 786
6 (金)	ソフト麺ミートソース <sup>めん</sup> 牛乳 <sup>ぎゅうにゅう</sup> コールスローサラダ <sup>そう</sup> ほうれん草とチーズの <sup>む</sup> 蒸しパン	<sup>た</sup> もの <sup>やくわり</sup> 役割 食べ物の <sup>みどり</sup> 緑の食品 <sup>しよくひん</sup>	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 ブロッコリー ほうれんそう	ソフトめん さとう オリーブオイル 小麦粉 ハヤシルウ	737 881
9 (月)	<sup>きゅうきゅう</sup> 救給カレー <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳 <sup>ぼうさい</sup> 防災ポトフ パナナ <sup>いっしよ</sup> 一食小魚 <sup>かな</sup>	<sup>さいがい</sup> 災害時の食事 <sup>しよくじ</sup>	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 パナナ	米 マカロニ じゃがいも	642 843
10 (火)	むぎ 麦ごはん ふりかけ <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳 <sup>なんばんづ</sup> さけの南蛮漬 <sup>あ</sup> け ごま和え <sup>あずき</sup> ぜんざい	<sup>あか</sup> 赤の食品 <sup>しよくひん</sup> 「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	<b>米</b> むぎ でん粉 油 さとう すりごま 白玉餅	684 816
12 (木)	きな粉揚げパン <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳 <sup>やさい</sup> 野菜たっぷりクリームシチュー <sup>かいそう</sup> 海藻サラダ	リクエスト給食 <sup>きやうしよく</sup> <sup>たかはしひがしちやう</sup> (高梁東中3年) <sup>なん</sup>	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 <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳 <sup>にく</sup> 肉じゃが つぼ漬 <sup>あ</sup> け和え <sup>や</sup> 焼きプリンタルト	リクエスト給食 <sup>きやうしよく</sup> <sup>うかん</sup> (有漢学園9年) <sup>がえん</sup> <sup>なん</sup>	牛乳 <sup>ぎゅう</sup> 肉	しょうが もやし たまねぎ にんじん つぼ漬 <sup>えだまめ</sup> け えだまめ キャベツ ほうれんそう	<b>米</b> むぎ じゃがいも こんにやく さとう 焼きプリンタルト	737 873
16 (月)	むぎ 麦ごはん <sup>かんしき</sup> 韓式 <sup>ぎゅうにゅう</sup> のり牛乳 ヤンニョムチキン <sup>やさい</sup> 野菜サラダ <sup>とうふ</sup> 豆腐チゲ	<sup>せかい</sup> 世界の食事 <sup>しよくじ</sup> 「韓国」 <sup>かんこく</sup>	牛乳 とり肉 中みそ ぶた肉 赤みそ <b>とうふ</b> のり	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	<b>米</b> むぎ でん粉 油 さとう ごま油 オリーブオイル	688 842
17 (火)	<sup>うめ</sup> 梅じゃこごはん <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳 <sup>て</sup> さばの照り焼き <sup>や</sup> <sup>こまつな</sup> 小松菜のおひたし <sup>あつあ</sup> 厚揚げのみそ汁	<sup>せいちやうき</sup> 成長期の栄養 <sup>えいよう</sup> 「カルシウム」	牛乳 さば ちりめん <b>厚揚げ</b> 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	<b>米</b> いりごま さとう	616 733
18 (水)	ライス <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳 <sup>てづく</sup> 手作りハンバーグ ひじきと根菜 <sup>こんさい</sup> のにんにくソテー かぼちゃのポタージュ	リクエスト給食 <sup>きやうしよく</sup> <sup>うかん</sup> (有漢学園9年) <sup>がえん</sup> <sup>なん</sup>	牛乳 <sup>ぎゅう</sup> 肉 ベーコン ぶた肉 <b>とうふ</b> 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	<b>米</b> でん粉 パン粉 オリーブオイル 油	730 881
19 (木)	たこめし <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳 <sup>さといも</sup> グチと里芋 <sup>あ</sup> の揚げ煮 <sup>に</sup> <sup>み</sup> 実だくさんみそ汁 <sup>しる</sup> きびだんご	<sup>ちさんちしやう</sup> 地産地消 「岡山県」 <sup>おかやまけん</sup>	牛乳 たこ グチ <b>油あげ</b> 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	<b>米</b> さといも でん粉 油 麩 じゃがいも きびだんご	667 784
20 (金)	しつぽくうどん <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳 <sup>す</sup> 酢の物 <sup>あまから</sup> いりことテンペの甘辛和え <sup>あ</sup>	<sup>ぜんこく</sup> 全国味めぐり <sup>あじ</sup> 「香川県」 <sup>かがわ けん</sup>	牛乳 とり肉 <b>油あげ</b> 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 こんにやく さとう さつまいも でん粉 油	684 823
24 (火)	カツ(勝つ)丼 <sup>どん</sup> 丼 <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳 はりはり漬 <sup>づ</sup> け いよかんゼリー	<sup>じゆけんせい</sup> 受験生 おうえんこんだて 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	<b>米</b> 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 <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳 さわらのゆずみそかけ <sup>う</sup> 卵の花炒り <sup>はな</sup> のっぺい汁 <sup>じる</sup>	<sup>きせつ</sup> 季節を味わう <sup>あじ</sup> 食事 <sup>しよくじ</sup>	牛乳 さわら 中みそ <b>おから</b> 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	<b>米</b> むぎ さとう でん粉 油 さといも こんにやく	603 732
26 (木)	ココアパン <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳 <sup>ぎゅうにく</sup> 牛肉とさつまいものシチュー <sup>はなやさい</sup> 花野菜のサラダ オレンジ	<sup>みどり</sup> 緑の食品 <sup>しよくひん</sup> 「花野菜」 <sup>はなやさい</sup>	牛乳 <sup>ぎゅう</sup> 肉	にんにく キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー 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 ビーフシチュールウ 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 <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳 <sup>ほいーろー</sup> 回鍋肉 ひじきの中華和え <sup>あ</sup> 小籠包 <sup>しやうろんぼう</sup>	<sup>せかい</sup> 世界の食事 <sup>しよくじ</sup> 「中国」 <sup>ちゆうこく</sup>	牛乳 ぶた肉 <b>厚揚げ</b> 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	<b>米</b> むぎ さとう でん粉 ごま油 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。