

令和7年度



2月分

給食献立予定表

高梁市立  
川上学校給食センター

今月の 給食 目標	びょうき ま からだ 病気に負けない体をつくろう	こんだて 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 ちようし 体の調子をととのえる(緑)	エネルギーになる(黄)	
2 (月)	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 いわしの かんるに 甘露煮	ぎょうじ しょうく 行事食	牛乳	いわし	ねぎ だいこん	630
	あお 青じそ和え のっぺい汁 せつぶん まめ 節分豆	「節分」	わかめ とり肉	きゅうり にんじん	さといも でんぷん	739
3 (火)	ココア揚げパン ぎゅうにゅう 牛乳 コーンサラダ	ランキン ぎょうじ 給食	牛乳	ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ	682
	ポターージュ フルーツポンチ	「川上小」		ブロッコリー カリフラワー	コッペパン ココア こむぎこ	842
4 (水)	な はな 菜の花ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さわらの じる 塩焼き	ぎょうじ しょうく 行事食	牛乳	さわら	なのはな きゅうり	630
	す もの 酢の物 とり 鶏団子入りみそ汁	「立春」	たまご とり肉	キャベツ えのきだけ	米 さとう	751
5 (木)	ハヤシライス ぎゅうにゅう 牛乳	たの しょうじ 楽しい食事	牛乳	ぎゅう肉	たまねぎ にんじん	677
	ひよこ豆のサラダ オレンジ		ひよこまめ	マッシュルーム グリンピース	米 じゃがいも 油	812
6 (金)	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とり 鶏肉の塩こうじ焼き	りょうり なまえ 料理の名前	牛乳	とり肉	いんげん もやし	618
	ごま和え けんちん汁	「けんちん汁」	とうふ	にんじん だいこん	米 油 さとう	745
9 (月)	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 お 凍り豆腐のオランダ煮	りょうり なまえ 料理の名前	牛乳	ぶた肉	ねぎ はくさい	631
	こまつな 小松菜のしらす和え あさり入りみそ汁	「オランダ煮」	こおりとうふ ちりめん	こまつな にんじん	米 油 でんぷん	772
10 (火)	コッペパン いちごジャム ぎゅうにゅう 牛乳	おはなし ぎょうじ 給食	牛乳	ぶた肉	たまねぎ にんじん	642
	ポーキンチュー りっちゃんの元気サラダ		ハム こんぶ	グリンピース だいこん	コッペパン じゃがいも 油	785
12 (木)	キムチラーメン ぎゅうにゅう 牛乳	ランキン ぎょうじ 給食	牛乳	ぶた肉	にんじん たまねぎ	679
	はるさめ 春雨と野菜の和え物 や 焼きプリンタルト	「川上中」	みそ	ねぎ はくさい	さとう ごま油	824
13 (金)	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 たらのあんかけ	あか しょうひん 赤の食品	牛乳	たら	キャベツ ブロッコリー	636
	やさい 野菜とちくわの和え物 すまし汁	「たら」	ちくわ とうふ	にんじん たまねぎ	米 ふ 油	776
16 (月)	うめ 梅じゃこごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく や 豚肉のみそ焼き	せいちようき えいよう 成長期の栄養	牛乳	ぶた肉	ほうれんそう ねぎ	646
	おひたし こんさいじる 根菜汁 りんごゼリー	「カルシウム」	ひじき ちりめん	キャベツ にんじん	米 さとう ごま	755
17 (火)	きゅうきゅう 救給カレー ぎゅうにゅう 牛乳 ぼうさい 防災ポトフ	さいがい じ 災害時の食事	牛乳		たまねぎ にんじん	609
	あじつ こさかな 味付け小魚 バナナ		ツナ 大豆	キャベツ パセリ	米 じゃがいも マカロニ	815
18 (水)	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 チキン南蛮	ランキン ぎょうじ 給食	牛乳	とり肉	にんじん たまねぎ	685
	ポテトサラダ 豚汁	「富家小」	ぶた肉 みそ	とうもろこし だいこん	米 さとう 油 こむぎこ	835
19 (木)	ピラフ ぎゅうにゅう 牛乳 かぼちゃチーズフライ	しょうじ かんしゅ 食事と感謝	牛乳	ぶた肉	たまねぎ にんじん	671
	ミートボールと野菜のトマト煮		とり肉 ベーコン	キャベツ マッシュルーム	米 さとう パンこ	769
20 (金)	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さけのパン粉焼き	しょうじ 食事のマナー	牛乳	さけ	にんじん れんこん	660
	くき 茎わかめの炒め煮 しろたまご 白玉団子汁		ぶたにく くきわかめ	こまつな えだまめ	米 こんにやく マヨネーズ	804
24 (火)	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 とり 鶏肉のマリネ	「マリネ」の 意味	牛乳	とり肉	たまねぎ にんじん	642
	根菜とひじきのにんにくソテー コンソメスープ		ベーコン ひじき	とうもろこし いんげん	コッペパン じゃがいも さとう	793
25 (水)	たかな 高菜チャーハン ぎゅうにゅう 牛乳 はるま 春巻き	りょうり なまえ 料理の名前	牛乳	ぶた肉	たまねぎ にんじん	661
	ちゅうか 中華スープ	「春巻き」		たまねぎ チンゲンサイ	米 ごま油 こむぎこ	749
26 (木)	わふう 和風カレーうどん ぎゅうにゅう 牛乳	た もの やくわり 食べ物の役割	牛乳	ぶた肉	たまねぎ にんじん	685
	ごま酢和え ヨーグルト		あぶらあげ かまぼこ	しめじ ねぎ	うどん ごま さとう	840
27 (金)	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とり 鶏肉のつくね煮	みどり しょうひん 緑の食品	牛乳	とり肉	にんじん もやし	634
	こまつな 小松菜のマヨネーズ和え みそ汁		みそ	こまつな キャベツ	米 マヨネーズ	748

※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。