

令和 8年

きゅうしよく こんだて よていひょう

3月

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) (上)小学校 (下)中学校
			あか	みどり	き	
2 (月)	おひな寿司 牛乳 白身魚とじゃがいもの磯和え ゆばのすまし汁 ひしもち	行事食 「桃の節句」	牛乳 あなご ゆば たまご ホキ 青のり	れんこん えのきたけ ごぼう にんじん たまねぎ 干しいたけ きぬさや ねぎ	米 黒米 さとう じゃがいも 油 麩 でんぷん ひしもち	694 813
3 (火)	麦ごはん 牛乳 さけのマヨネーズ焼き きんぴらごぼう 豆腐と小松菜のみそ汁	黄の食品 「こんにやく」	牛乳 さけ ぶた肉 とうふ 中みそ	たまねぎ こまつな パセリ ごぼう いんげん にんじん	米 むぎ /ノエックマヨネーズ こんにやく さとう ごま油	654 794
4 (水)	カレーライス 牛乳 野菜サラダ 清見オレンジ	旬の食べ物 「清見オレンジ」	牛乳 ぎゅう肉	にんにく とうもろこし たまねぎ にんじん きゅうり グリーンピース キャベツ オレンジ	米 むぎ じゃがいも カレールウ オリーブオイル さとう	681 830
5 (木)	麦ごはん 牛乳 筑前煮 野菜のドレッシング和え ちりめん佃煮 いちごゼリー	食べ物の役割 「緑の食品」	牛乳 とり肉 ちくわ かつおぶし ちりめん こんぶ	しょうが もやし れんこん ごぼう えだまめ にんじん たけのこ 干しいたけ キャベツ ブロッコリー	米 むぎ 油 ドレッシング さといも こんにやく さとう いりごま いちごゼリー	660 797
6 (金)	キムチラーメン 牛乳 きくらげの中華サラダ 春巻き	料理の名前 「春巻き」	牛乳 ぶた肉 赤みそ	にんにく にら しょうが はくさい もやし たまねぎ にんじん キムチ きくらげ キャベツ チンゲンサイ 干しいたけ	中華めん ごま油 さとう 油 春雨 でん粉 小麦粉	716 875
9 (月)	赤飯 牛乳 さわらの塩こうじ焼き 紅白なます 桜麩のすまし汁 お祝いケーキ	卒業 お祝い献立	牛乳 さわら あずき とうふ	だいこん みつば にんじん たまねぎ ゆず果汁	米 もち米 さとう 生麩 ケーキ	684 800
10 (火)	麦ごはん 牛乳 凍り豆腐のオランダ煮 小松菜の酢の物 肉じゃが	料理の名前 「オランダ煮」	牛乳 凍り豆腐 ぎゅう肉	こまつな たまねぎ キャベツ にんじん いんげん しょうが	米 むぎ でん粉 油 さとう じゃがいも こんにやく	698 855
11 (水)	麦ごはん 牛乳 鶏肉のさっぱり煮 菜の花和え あさりのみそ汁 抹茶ビーンズ	旬の食べ物 「菜の花」	牛乳 とり肉 あさり 大豆 中みそ わかめ	しょうが だいこん にんにく キャベツ しめじ 菜の花 とうもろこし もやし たまねぎ にんじん ねぎ	米 むぎ さとう	611 763
12 (木)	セルフフィッシュバーガー (丸パン・ホキフライ・キャベツ・/ノエックタルタルソース) 牛乳 具だくさんミネストローネ フルーツポンチ	ねんかん 1年間の ふかえ 振り返り	牛乳 ホキ とり肉 大豆	キャベツ トマト たまねぎ にんじん グリーンピース エリンギ みかん 黄桃 パイナップル 和なし レモン果汁	コッペパン 油 サイダー じゃがいも シェルマカロニ さとう ナタデココ 白玉こんにやく /ノエックタルタルソース パン粉 小麦粉 でん粉	675 825
13 (金)	麦ごはん 牛乳 豚肉のみそ焼き ブロッコリーのごま和え けんちん汁	料理の名前 「けんちん汁」	牛乳 ぶた肉 中みそ とうふ 油あげ	ブロッコリー ねぎ キャベツ もやし 干しいたけ だいこん ごぼう にんじん	米 むぎ さとう すりごま さといも こんにやく ごま油	678 817
16 (月)	ライス 牛乳 鶏肉のオーロラソースがらめ マセドアンサラダ 白菜スープ	料理の名前 「マセドアン」	牛乳 とり肉 白みそ チキンハム	きゅうり マッシュルーム にんじん はくさい パセリ たまねぎ	米 でん粉 油 さとう じゃがいも /ノエックマヨネーズ	694 836
17 (火)	ひじきごはん 牛乳 焼きししゃも おひたし なめこのみそ汁 ヨーグルト	赤の食品 「ひじき」	牛乳 とり肉 油あげ ししゃも わかめ ひじき とうふ 中みそ 赤みそ ヨーグルト	もやし ほうれんそう ごぼう にんじん はくさい 干しいたけ えだまめ なめこ たまねぎ ねぎ	米 むぎ さとう さといも	652 784
18 (水)	牛肉丼ぶり 牛乳 すみそ和え ぼたもち	行事食 「彼岸」	牛乳 ぎゅう肉 かまぼこ 白みそ	しょうが にんじん たまねぎ ごぼう キャベツ ねぎ きゅうり	米 むぎ こんにやく さとう ぼたもち	705 828
19 (木)	麦ごはん 牛乳 松風焼き たくあん和え すまし汁	食事と伝統 「松風焼き」	牛乳 とり肉 ぶた肉 中みそ わかめ	たまねぎ えのきたけ ねぎ しょうが にんじん キャベツ こまつな たくあん	米 むぎ パン粉 さとう いりごま じゃがいも	595 727
23 (月)	高菜チャーハン 牛乳 バンサンスー 春雨と肉団子のスープ 杏仁豆腐	みどり 緑の食品 「高菜」	牛乳 ぶた肉 ロースハム 鶏肉だんご	しょうが きゅうり 高菜 にんじん もやし たまねぎ ねぎ	米 むぎ 油 ごま油 さとう 春雨 杏仁豆腐	610 723
24 (火)	麦ごはん 牛乳 鶏肉のうま味から揚げ キャベツと大豆の酢の物 実だくさんみそ汁	春休みの 食生活	牛乳 とり肉 かつおぶし だいず 油あげ 中みそ わかめ	しょうが しめじ にんにく キャベツ ごぼう こまつな にんじん たまねぎ ねぎ	米 むぎ でん粉 油 さとう こんにやく	681 844

※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。