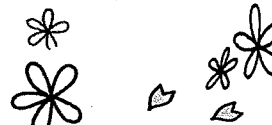




給食献立予定表

高梁市立
有漢学校給食センター



	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	体の調子をとのえる	力や熱のもとになる	(上)小学校 (下)中学校
8 (水)	ぶたにくどん 豚肉丼ぶり ぎゅうにゅう 牛乳 ごしきあ 五色和え ミニアセロラゼリー	けんこうによい 健康によい しょくじのとり方 食事のとり方 「組み合わせで食べる」	牛乳 ぶた肉 かまぼこ	にんにく ほうれんそう ごぼう にんじん きくらげ たまねぎ キャベツ	米 むぎ こんにやく さとう アセロラゼリー	613 745
9 (木)	レーズンパン ぎゅうにゅう て や 牛乳 照り焼きチキン やさい 野菜サラダ とうにゅう 豆乳スープ	あか しょうじく 赤の食品 とうにゅう 「豆乳」	牛乳 とり肉 豆乳	キャベツ グリンピース ブロッコリー とうもろこし しめじ にんじん たまねぎ	レーズンパン さとう オリーブオイル じゃがいも	660 829
10 (金)	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばのみそ煮 キャベツと大豆の酢のもの わかめのすまし汁	せいかくじゅうかんびょう 生活習慣病 よぼうのしょくじ 予防の食事	牛乳 さば 中みそ だいず とうふ わかめ	しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり ねぎ にんじん	米 むぎ さとう	629 763
13 (月)	ケチャップライス ぎゅうにゅう 牛乳 チキンナゲット やさい 野菜スープ いちごのムース	ぎょうじしょく 行事食 にゅうがくしんぎょう 「入学進級 お祝い給食」	牛乳 とり肉 チキンナゲット	にんにく キャベツ たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム とうもろこし トマト セロリー いんげん	米 むぎ 油 いちごのムース	661 817
14 (火)	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 じゃがいものそばろ煮 うど入り酢のもの 桜もち	しゅん たの 旬の食べ物 「うど」	牛乳 とり肉 わかめ	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん きゅうり えだまめ うど	米 むぎ じゃがいも こんにやく さとう 桜もち	700 829
15 (水)	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さわらの香味揚げ ごま酢和え 麩のみそ汁	しゅん たの 旬の食べ物 「鱈」	牛乳 さわら 中みそ	しょうが ねぎ にんにく にんじん えのきたけ もやし キャベツ たまねぎ	米 むぎ でん粉 油 さとう すりごま 麩	620 754
16 (木)	カレーライス ぎゅうにゅう 牛乳 海藻サラダ ヨーグルト	しょくじ かんしゃ 食事と感謝 「食事のあいさつ」	牛乳 ぶた肉 ヨーグルト わかめ こんぶ 白杉のり 桜草	にんにく きゅうり たまねぎ にんじん キャベツ グリンピース	米 むぎ じゃがいも カレールウ	673 811
17 (金)	ごもく 五目うどん ぎゅうにゅう 牛乳 ちくわの磯辺揚げ おひたし	けんこうによい 健康によい しょくじのとり方 食事のとり方 「塩分」	牛乳 とり肉 ちくわ 青のり	たまねぎ もやし にんじん しめじ キャベツ 干しいたけ ねぎ ほうれんそう	うどん 天ぷら粉 油 さとう	655 789
20 (月)	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう とりにく 牛乳 鶏肉の木の芽みそがらめ おかか和え 若竹汁	きせつ あじ 季節を味わう しょくじのとり方 食事「春」	牛乳 とり肉 白みそ かつお節 かまぼこ わかめ	木の芽 ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ ブロッコリー にんじん たけのこ	米 むぎ でん粉 油 さとう	652 798
21 (火)	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 麻婆豆腐 ちゅうがあ 中華和え 杏仁豆腐	せかいのしょくじ 世界の食事 「中国」	牛乳 ぶた肉 とうふ 赤みそ ハム	にんにく キャベツ しょうが たまねぎ チンゲンサイ にんじん にら	米 むぎ さとう ごま油 でん粉 杏仁豆腐	647 783
22 (水)	えんどうごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さけの西京焼き こまつな 小松菜のおひたし 春野菜の吉野煮	しゅん たの 旬の食べ物 「えんどう」	牛乳 さけ 白みそ とり肉 厚揚げ	グリンピース 干しいたけ キャベツ こまつな たけのこ にんじん もやし しょうが きぬさや	米 むぎ さとう じゃがいも こんにやく でん粉	637 761
23 (木)	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 ビーフシチュー アスパラガスのサラダ オレンジ	かいたく 身支度の かた 整え方	牛乳 ぎゅうりゅう にんじん キャベツ グリンピース トマト とうもろこし オレンジ	にんにく アスパラガス 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 オレンジ	コッペパン じゃがいも ビーフシチュー ハヤシルウ オリーブオイル さとう	667 822
24 (金)	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 メンチカツ ひじきのごまドレッシング和え 春キャベツのみそ汁	しゅん たの 旬の食べ物 「春キャベツ」	牛乳 ぶた肉 とり肉 ひじき 中みそ 大豆粉	もやし しめじ ブロッコリー にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ	米 むぎ 油 パン粉 でん粉 ドレッシング	618 773
27 (月)	おからそばろ丼ぶり どん 牛乳 やさい 野菜の和風マヨネーズ和え いっしょくごきかな 一食小魚	たの 食べ物役割 「緑の食品」	牛乳 とり肉 おから 一食小魚	しょうが もやし れんこん にんじん いんげん 干しいたけ えだまめ キャベツ	米 むぎ さとう ハニガチ マヨネーズ	626 761
28 (火)	たけのこごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さわらの塩こうじ焼き ごま和え すまし汁 相もち	ぎょうじしょく 行事食 「端午の節句」	牛乳 とり肉 油揚げ さわら とうふ わかめ	たけのこ えのきたけ にんじん えだまめ たまねぎ もやし キャベツ いんげん	米 むぎ さとう すりごま かしわもち	662 771
30 (木)	むぎ 麦ごはん ふりかけ ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉のお茶入り天ぷら キャベツとちりめんの酢のもの 玉ねぎみそ汁	ぎょうじしょく 行事食 「八十八夜」	牛乳 とり肉 ちりめん 中みそ	キャベツ ねぎ にんじん きゅうり たまねぎ	米 むぎ 天ぷら粉 油 さとう じゃがいも ふりかけ	637 771

*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。