



# 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	体の調子をととのえる	力や熱のもとになる					
1 (金)	ソフトめん <sup>やまぶき</sup> の山吹ソースかけ <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳 チーズ入りサラダ <sup>い</sup> ミニ洋梨ゼリー	りょうり <sup>なまえ</sup> 料理の名前 「山吹ソース」	牛乳	ぶた肉	キャベツ	とうもろこし	にんじん	ソフトめん	さとう	691
			チーズ	豚レバー	きゅうり	マッシュルーム	トマト	グリーンピース	カレールー	オリブオイル
7 (木)	はいが <sup>ぎゅうにゅう</sup> 胚芽パン牛乳 アスパラガスのシチュー 野菜サラダ さくらんぼゼリー	しん <sup>た</sup> もの旬の食べ物 「アスパラガス」	牛乳	とり肉	にんにく	とうもろこし	たまねぎ	胚芽パン	じゃがいも	686
					にんじん	ブロッコリー	アスパラガス	エリンギ	キャベツ	ホワイトルー
8 (金)	むぎ <sup>ぎゅうにゅう</sup> 麦ごはん牛乳 あじフライ きりぼしだいこん <sup>あ</sup> の和え物 <sup>あつあ</sup> 厚揚げのみそ汁 <sup>しる</sup>	しん <sup>た</sup> もの旬の食べ物 「あじ」	牛乳	あじ	たまねぎ	ねぎ	こまつな	米	むぎ	633
			厚揚げ	みそ	えのきたけ	にんじん	切干大根	米	さといも	油
11 (月)	びびんば <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳 はるさめ <sup>にくだんご</sup> 春雨と肉団子のスープ	き <sup>しよくひん</sup> 食品の黄の食品 「春雨」	牛乳	ぎゅう肉	にんにく	ねぎ	ぜんまい	米	むぎ	624
			みそ	とり肉団子	にんじん	たまねぎ	もやし	チンゲンサイ	米	さとう
12 (火)	わかめごはん <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳 あ <sup>とうふ</sup> 揚げ出し豆腐のあんかけ ささみ <sup>やさい</sup> と野菜の和え物 <sup>あ</sup> 八女茶ムース	あか <sup>しよくひん</sup> 食品の赤の食品 「わかめ」	牛乳	揚げだし豆腐	たまねぎ	きゅうり	にんじん	米	油	659
			とりささみ	わかめ	ピーマン	キャベツ	えのきたけ	たけのこ	でん粉	さとう
13 (水)	おやこどん <sup>ぎゅうにゅう</sup> 親子丼ぶり牛乳 しおこんぶ <sup>あ</sup> と塩昆布 <sup>いっしょくにざかな</sup> の和え物 <sup>あ</sup> 一食小魚	た <sup>あ</sup> の食べ物の役割 「赤の食品」	牛乳	とり肉	たまねぎ	いんげん	にんじん	米	むぎ	644
			たまご	にぼし	ねぎ	干しいたけ	キャベツ	でん粉	さとう	783
14 (木)	むぎ <sup>ぎゅうにゅう</sup> 麦ごはん牛乳 かつおの香りあえ おひたし <sup>しる</sup> みそ汁	しん <sup>た</sup> もの旬の食べ物 「かつお」	牛乳	かつお	たまねぎ	もやし	レモン果汁	米	むぎ	623
			みそ		パセリ	ねぎ	キャベツ	でん粉	油	749
15 (金)	しょうゆラーメン <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳 きくらげ <sup>ちゅうかあ</sup> の中華和え <sup>れいとう</sup> 冷凍みかん	ばらんす <sup>よい</sup> の良いた食事 <sup>しよく</sup> のとり方 <sup>かた</sup>	牛乳	ぶた肉	しょうが	キャベツ	にんにく	中華めん	ごま油	607
					もやし	きくらげ	たまねぎ	にんじん	ねぎ	こまつな
18 (月)	むぎ <sup>ぎゅうにゅう</sup> 麦ごはん牛乳 ぶたにく <sup>あ</sup> 豚肉のしょうが焼き <sup>や</sup> あまず <sup>あ</sup> 甘酢和え <sup>あ</sup> じゃがいものみそ汁 <sup>しる</sup>	ちようしょく <sup>たいせつ</sup> 朝食の大切さ	牛乳	ぶた肉	しょうが	ねぎ	キャベツ	米	むぎ	617
			みそ		きゅうり	たまねぎ	カリフラワー	にんじん	米	さとう
19 (火)	むぎ <sup>ぎゅうにゅう</sup> 麦ごはん牛乳 えびと鶏肉のチリソース ちゅうか <sup>あ</sup> 中華サラダ <sup>あ</sup> ワンタン入りわかめスープ	せかい <sup>しよくじ</sup> 世界の食事 「中国」	牛乳	えび	たまねぎ	たけのこ	ねぎ	米	むぎ	635
			とり肉	わかめ	にんにく	もやし	しょうが	キャベツ	でん粉	油
20 (水)	クファージュシー <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳 マーミナーチャンプルー もずく汁 <sup>しる</sup> シークワーサーゼリー	ぜんこく <sup>あ</sup> 全国味めぐり 「沖縄県」	牛乳	ぶた肉	ごぼう	にら	にんじん	米	むぎ	631
			ツナ	厚揚げ	干しいたけ	キャベツ	えだまめ	もやし	たまねぎ	こんにゃく
21 (木)	ドライカレーサンド <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳 やさい <sup>あ</sup> 野菜の レモン和え <sup>あ</sup> トマトとレタスのスープ	ごかん <sup>あ</sup> 五感で味わう 「食生活」	牛乳	ぶた肉	にんにく	トマト	たまねぎ	コッペパン	じゃがいも	605
			大豆	ベーコン	にんじん	レモン果汁	グリーンピース	キャベツ	きゅうり	レタス
22 (金)	むぎ <sup>ぎゅうにゅう</sup> 麦ごはん牛乳 とり <sup>にく</sup> 鶏肉と大豆の揚げ煮 <sup>あ</sup> きゅうりとちりめんの酢 <sup>す</sup> の物 <sup>あ</sup> 実 <sup>み</sup> だくさんみそ汁 <sup>しる</sup>	しよくじ <sup>あ</sup> 食事のマナー 「正しいはし の持ち方」	牛乳	とり肉	れんこん	ねぎ	キャベツ	米	むぎ	658
			大豆	ちりめん	きゅうり	しめじ	にんじん	でん粉	油	805
25 (月)	ハヤシライス <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳 フレンチサラダ <sup>あ</sup> 甘夏かん	た <sup>あ</sup> の食べ物の役割 「緑の食品」	牛乳	ぎゅう肉	にんにく	とうもろこし	たまねぎ	米	むぎ	685
					にんじん	キャベツ	マッシュルーム	グリーンピース	トマト	あまなつかん
26 (火)	むぎ <sup>ぎゅうにゅう</sup> 麦ごはん牛乳 さばのみそ焼き <sup>あ</sup> たけのこの土佐煮 <sup>あ</sup> 沢煮碗	ただ <sup>あ</sup> 正しい配ぜん と盛り付け	牛乳	さば	たけのこ	にんじん	いんげん	米	むぎ	639
			みそ	ぶた肉	たまねぎ	ねぎ	ごぼう	さとう	こんにゃく	775
27 (水)	ジャンバラヤ <sup>あ</sup> (混ぜご飯・から揚げ) ぎゅうにゅう <sup>あ</sup> グリーンサラダ	あめりか <sup>あ</sup> の料理 「ジャンバラヤ」	牛乳	とり肉	にんにく	キャベツ	たまねぎ	米	むぎ	650
			ベーコン		にんじん	ブロッコリー	マッシュルーム	パセリ	トマトジュース	きゅうり
28 (木)	むぎ <sup>ぎゅうにゅう</sup> 麦ごはん牛乳 にく <sup>あ</sup> 肉じゃが き <sup>あ</sup> わかめの酢 <sup>す</sup> の物 <sup>あ</sup> 納豆	あか <sup>しよくひん</sup> 食品の赤の食品 「納豆」	牛乳	ぶた肉	しょうが	キャベツ	たまねぎ	米	むぎ	629
			なつとう	かまぼこ	にんじん	もやし	えだまめ	きわわかめ	じゃがいも	こんにゃく
29 (金)	わかめうどん <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳 おかか <sup>あ</sup> 和え せとうち <sup>あ</sup> 瀬戸内産レモンカスタードタルト	しよくじ <sup>あ</sup> 食事と衛生 「食中毒の予防」	牛乳	とり肉	たまねぎ	きゅうり	しめじ	うどん	さとう	670
			わかめ	かつお節	にんじん	こまつな	ねぎ	キャベツ	レモン汁	769

※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。