

令和8年度



6月分

給食献立予定表

高梁市立
高梁学校給食センター

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) 小学校 中学校
			からだ をつくる(赤)	からだ の調子を整える(緑)	エネルギーになる(黄)		
1 (月)	ごはん 牛乳 チキン南蛮 切干大根の和え物 かぼちゃとにらのみそ汁 日向夏ゼリー	全国味めぐり 「宮崎県」	牛乳 とりく 油あげ みそ	切干大根 キャベツ こまつな にんじん みそ	かぼちゃ たまねぎ にら 日向夏	※ 小麦粉 さとう	635 754
2 (火)	チーズバーガー 牛乳 フレンチサラダ (丸パン・ハンバーグ・スライスチーズ) ミネストローネ	食べ物の働き 「赤・黄・緑」	牛乳 とり肉 ぶた肉 チーズ	ベーコン たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん	とうもろこし トマト パセリ	丸パン マカロニ オリーブオイル さとう じゃがいも	658 797
3 (水)	えんどうごはん 牛乳 炊き合わせ 酢の物 よもぎだんご(小中) いよかんゼリー(幼)	旬の食材 「えんどうまめ」	牛乳 わかめ とりく ちくわ	高野豆腐 きゅうり キャベツ にんじん	いんげん たけのこ たまねぎ いよかん(幼)	※ さとう じゃがいも よもぎだんご(小中)	644 782
4 (木)	ごはん 牛乳 鶏肉のみそ焼き ごま和え 豆腐のすまし汁	食事のマナー 「姿勢」	牛乳 とりく みそ とうふ	キャベツ にんじん ほうれん草 たまねぎ	しいたけ ねぎ	※ ごま さとう	606 726
5 (金)	もち麦ごはん 牛乳 ししゃもの天ぷら 五目きんぴら 玉ねぎのみそ汁	歯の健康と かむこと	牛乳 しいやも さつまあげ 油あげ	わかめ みそ きくらげ いんげん	ごぼう れんこん にんじん たまねぎ	※ もちむぎ 小麦粉 さとう 油	621 784
8 (月)	みそラーメン 牛乳 チヌとポテトの磯あえ 中華サラダ 青梅ゼリー	地産地消 「岡山県①」	牛乳 ぶた肉 みそ チヌ	青のり たまねぎ にんじん ねぎ もやし	きくらげ きゅうり キャベツ うめ	ちゅうかめん 米粉 さとう 油 ごま油 ゼリー じゃがいも	711 848
9 (火)	スタミナ牛肉丼ぶり 牛乳 五目スープ ゆべし	地域の食材 「ゆべし」	牛乳 牛肉	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ	ごぼう はくさい チンゲンサイ きくらげ	※ こんやく さとう ゆず	677 801
10 (水)	ごはん のりの佃煮 牛乳 いしもちじゃこの三杯酢あえ 昆布和え じゃが芋のみそ汁	地産地消 「岡山県②」	牛乳 のり いしもちじゃこ こんぶ	油あげ みそ キャベツ こまつな にんじん たまねぎ	ねぎ	※ 米粉 油 さとう	626 746
11 (木)	もち麦ごはん 牛乳 鶏肉の生姜焼き ゆかり和え さつまあげのみそ汁 蕨山シャージョーヨーグルト	地産地消 「岡山県③」	牛乳 とり肉 さつまあげ みそ	ヨーグルト しょうが キャベツ だいこん にんじん	こまつな ゆかり たまねぎ ごぼう	※ むぎ ねぎ	671 796
12 (金)	ごはん 牛乳 テンペとごぼうの甘辛煮 磯香和え お麴入りすまし汁	地域の食材 「テンペ」	牛乳 とりく テンペ のり	わかめ ごぼう えのきたけ たまねぎ にんじん ほうれん草 ねぎ	※ でんぶん 油 さとう	おつゆふ	676 813
15 (月)	ごはん 牛乳 いわしの磯揚げ しょうゆマヨネーズ和え 糸寒天入りみそ汁 パインゼリー	歯の健康と カルシウム	牛乳 いわし のり ちくわ	油あげ 寒天 みそ	だいこん ねぎ にんじん パイン たまねぎ	※ 油 さとう パン粉 ゼリー ノンエッグマヨネーズ	693 841
16 (火)	バターロールパン 牛乳 鶏肉のガーリック焼き アスパラサラダ もち麦のスープ	食中毒の予防	牛乳 とりく ベーコン	にんにく キャベツ とうもろこし アスパラガス	たまねぎ パセリ にんじん ももむぎ	※ バターロールパン オリーブオイル さとう じゃがいも	675 840
17 (水)	パエリア 牛乳 コーンコロッケ 野菜スープ レモンケーキ	世界の料理 「スペイン」	牛乳 とり肉 ぼたて 豆乳	たまねぎ とうもろこし にんにく マッシュルーム しめじ ピーマン	※ さとう オリーブオイル パン粉 レモン	小麥粉 油 じゃがいも ケーキ	676 814
18 (木)	ごはん 牛乳 豚肉の梅肉焼き 切り干しのこうご和え さつま芋のみそ汁	黄の食品 「さつま芋」	牛乳 ぶた肉 みそ	うめ たくあん にんじん たまねぎ こまつな えのきたけ	※ さとう さつま芋 ねぎ		670 806
19 (金)	ごはん 牛乳 青椒肉絲 揚げぎょうざ 春雨スープ	料理の名前 「チンジャオロース」	牛乳 ぶた肉 ベーコン	にんにく しょうが ピーマン たまねぎ	エリンギ にんじん しいたけ キャベツ	※ さとう ごま油 油 パン粉 はるさめ	675 826
22 (月)	ソフト麺のミートソースかけ 牛乳 コーンサラダ	朝食の役割 「欠食の影響」	牛乳 ぶた肉	たまねぎ とうもろこし にんにく マッシュルーム キャベツ グリーンピース	※ さとう きび ハヤシルウ さとう	ドレッシング	701 835
23 (火)	もち麦ごはん 牛乳 あじの南蛮漬け あげのみそ汁 あん入りわらびもち(小中) ミニオレンジゼリー(幼)	赤の食品 「油あげ」	牛乳 あじ 油あげ みそ	たまねぎ きゅうり えのきたけ ねぎ レモン果汁	だいこん えのきたけ ねぎ オレンジ(幼)	※ さとう 油 ゼリー(幼) あん入りわらびもち(小中)	674 817
24 (水)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 中華サラダ メロン	旬の食材 「メロン」	牛乳 ぶた肉 ぶたレバー とうふ	みそ しょうが きくらげ ねぎ たまねぎ とうもろこし にんじん	※ ごま油 さとう キャベツ メロン		672 809
25 (木)	ごはん 牛乳 鶏肉大豆の揚げ煮 じゃこの酢の物 えのきのすまし汁	食事と感謝	牛乳 とりく 大豆 ちりめん	わかめ れんこん キャベツ きゅうり にんじん	たまねぎ えのきたけ しいたけ ねぎ	※ でんぶん 油 さとう	663 762
26 (金)	ピビンバ 牛乳 ワンタンスープ	緑の食品 「もやし」	牛乳 牛肉 みそ たまご	ぜんまい にんにく もやし だいこん ほうれん草	にんじん はくさい きくらげ	※ さとう ごま油 ねぎ	ワンタン 856
29 (月)	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 梅肉和え ゆばのすまし汁	食事のマナー 「三角食べ」	牛乳 さば みそ ちくわ	ゆば かまぼこ	だいこん たまねぎ しめじ みつば	※ さとう	623 769
30 (火)	ナン 牛乳 キーマカレー ピーンズサラダ フルーツヨーグルト	世界の食事 「インド」	牛乳 ぶた肉 大豆 青大豆	手亡豆 金時豆 ヨーグルト	たまねぎ みかん バナナ ブルーベリー アロエ	ナン さとうきび ドレッシング じゃがいも カレールー	671 794

※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。