

令和 8年

6月



きゅう

しょく

こん

だて

よ

てい

ひょう



高梁市立有漢学校給食センター

給食献立予定表

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)
			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	(上) 小学校 (下) 中学校
1 (月)	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 こい 豆腐 た あ 焼き合わせ すのもの 酢の物 豆乳大福	ぎょうじく 行事食 「代満て」	牛乳 とり肉 さつまあげ 凍り豆腐	にんじん きゅうり たけのこ グリーンピース キャベツ	米 むぎ じゃがいも こんにやく さとう だいふく	677 805
2 (火)	ナン キーマカレー ぎゅうにゅう 牛乳 ビーンズサラダ フルーツヨーグルト	せかい 世界の食事 「インド」	牛乳 ぶた肉 ヨーグルト ひよこまめ 大豆 いんげんまめ	にんにく きゅうり たまねぎ ピーマン キャベツ にんじん もも みかん	ナン じゃがいも カレールウ ナタデココ	689 818
3 (水)	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 や 焼きししゃも すのもの 厚揚げのみそ汁 きんぴらごぼう 厚揚げのみそ汁	は 歯の健康と かむこと	牛乳 ししゃも 厚揚げ ぶた肉 みそ	ごぼう えのきたけ にんじん いんげん ねぎ たまねぎ	米 むぎ ごま油 さとう こんにやく	615 769
4 (木)	ライス ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉のアップルソースがけ やさい 野菜サラダ オニオンスープ	た もの やわり 食べ物の役割 みどり 緑の食品	牛乳 とり肉 ベーコン	にんにく カリフラワー レモン果汁 りんご たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん マッシュルーム パセリ	米 でん粉 油 さとう オリーブオイル	675 816
5 (金)	しお 塩ラーメン ぎゅうにゅう 牛乳 ちゅうかあ 中華和え にく プチ肉まん	しやせい 食事と衛生 しよくちゅうどく よぼう 「食中毒の予防」	牛乳 ぶた肉	しょうが もやし にんにく もやし とうもろこし たけのこ こまつな ねぎ しいたけ にんじん きくらげ	中華めん ごま油 さとう 小麦粉	654 816
8 (月)	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく うめ 豚肉の梅だれかけ ごま和え 新玉ねぎのみそ汁	しよくひん 食品の加工 「梅干し」	牛乳 ぶた肉 みそ わかめ	いんげん うめばし キャベツ もやし ねぎ にんじん たまねぎ	米 むぎ さとう でん粉 ごま じゃがいも	635 766
9 (火)	ひじきごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あじの南蛮漬け すまし汁 バインゼリー	りょうり 料理の名前 「南蛮漬け」	牛乳 とうふ 油あげ	にんじん きゅうり えのきたけ 干しいたけ 赤パプリカ ごぼう たまねぎ ねぎ えだまめ	米 むぎ 油 さとう ゼリー	645 765
10 (水)	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 チンジャオオロス ぎょうざ 春雨スープ	りょうり 料理の名前 「チンジャオオロス」	牛乳 ぎゅう肉 とり肉 ぶた肉	しょうが もやし にんにく ピーマン にんじん 黄パプリカ たまねぎ たけのこ キャベツ にら チンゲンサイ	米 むぎ さとう でん粉 春雨 ごま油 小麦粉	637 800
11 (木)	カツ (勝つ) バーガー (一食ソース) ぎゅうにゅう 牛乳 アスパラガスのサラダ コンソメスープ	スポーツ応援 献立	牛乳 ぶた肉 ベーコン	キャベツ エリンギ アスパラガス とうもろこし パセリ にんじん たまねぎ セロリー	コッペパン 油 オリーブオイル さとう マカロニ パン粉	655 772
12 (金)	とり 鶏そぼろ丼 ぎゅうにゅう 牛乳 やさい 野菜のごまマヨネーズ和え	た もの やわり 食べ物の役割 あか みどり き 「赤・緑・黄」	牛乳 とり肉 たまご ちくわ	しょうが いんげん れんこん にんじん キャベツ 干しいたけ えだまめ	米 むぎ さとう ナエグ マネズ ごま	686 840
15 (月)	おかやま黒豆ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 いしもちじゃこの三杯酢和え おひたし つらな 連島ごぼうのみそ汁	ちきんちやう 地産地消 おかやまけん 「岡山県」	牛乳 黒豆 いしもちじゃこ かつお節 厚揚げ みそ	キャベツ ねぎ にんじん もやし ごぼう たまねぎ	米 むぎ 油 さとう こんにやく 米粉	620 745
16 (火)	ライス ぎゅうにゅう 牛乳 ハニーマスタードチキン やさい 野菜のレモン和え もち麦入りミネストローネ	たかはし 高梁市の地場産物 「もち麦」	牛乳 とり肉 ベーコン	キャベツ いんげん きゅうり にんじん トマト たまねぎ レモン果汁 エリンギ	米 はちみつ でん粉 オリーブオイル さとう じゃがいも もち麦	632 768
17 (水)	ぎゅうにく 牛肉とこんにやくの炒め丼 ぎゅうにゅう 牛乳 ちくわ 千草和え ミニゆずレモンゼリー	き 食品 「こんにやく」	牛乳 ぎゅう肉 油あげ	しょうが もやし たまねぎ ごぼう キャベツ ねぎ にんじん こまつな	米 むぎ こんにやく さとう ゼリー	655 798
18 (木)	もち麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あまからあ テンペとごぼうの甘辛和え すのもの キャベツとちりめんの酢の物 すまし汁	は 歯の健康と カルシウム	牛乳 テンペ とり肉 ちりめん かまぼこ	ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり しめじ にんじん たまねぎ	米 もち麦 でん粉 油 さとう	646 790
19 (金)	ソフト麺なすとトマトのミートソースかけ ぎゅうにゅう 牛乳 冬瓜サラダ	しやせい 食事と感謝 「食べ残し」	牛乳 ぶた肉	にんにく 冬瓜 きゅうり なす きゅうり キャベツ マッシュルーム	ソフトめん オリーブオイル さとう ハヤシルウ	653 776
22 (月)	むぎ 麦ごはん のり佃煮 ぎゅうにゅう 牛乳 きびなごの すのもの フライ 酢の物 筑前煮	かむことの 効果	牛乳 とり肉 ちくわ きびなご のり	しょうが キャベツ れんこん ごぼう 干しいたけ にんじん たけのこ きぬさや きゅうり	米 むぎ こんにやく さとう 油 じゃがいも でん粉 米粉 玄米粉	628 778
23 (火)	キムタクごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ナムル にらたまスープ チーズ	ながのけん 長野県の給食 「キムタクごはん」	牛乳 ぶた肉 とうふ 卵 チーズ	しょうが にんじん キムチ たくあん にんにく ねぎ もやし チンゲンサイ きくらげ にら たまねぎ	米 むぎ ごま油 さとう でん粉	611 731
24 (水)	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 なんばん チキン南蛮 (ナエグ 外カレー) 米やきそば きりぼしこんにやく にもろ しょう ひやうがなつ 切干大根の煮物 麩のみそ汁 日向夏ゼリー	ぜんごく 全国味めぐり 「宮崎県」	牛乳 とり肉 油あげ こんぶ みそ わかめ	切干大根 ねぎ たまねぎ にんじん しめじ いんげん	米 むぎ でん粉 油 さとう 麩 ゼリー ナエグ 外カレー	654 789
25 (木)	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 チリコンカーン コーンサラダ オレンジ	せかい 世界の食事 「アメリカ」	牛乳 ぶた肉 大豆 いんげんまめ	にんにく とうもろこし たまねぎ にんじん オレンジ トマト キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも さとう オリーブオイル	636 783
26 (金)	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さけのマヨネーズ焼き やさい 野菜のつば漬け和え 鶏だんご汁	た もの やわり 食べ物の役割 きん 黄の食品	牛乳 さけ 鶏肉団子	キャベツ にんじん きゅうり もやし ねぎ つば漬け たまねぎ えのきたけ ごぼう パセリ	米 むぎ さとう ナエグ マネズ	630 767
29 (月)	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 レバーと鶏肉の香り揚げ こまつな とひじきの和え物 あさりのみそ汁	ひんけつ 貧血予防の しよく 食事	牛乳 とりレバー と肉 あさり どうふ みそ ひじき	にんにく ねぎ しめじ こまつな キャベツ にんじん	米 むぎ でん粉 油 さとう ごま油	625 765
30 (火)	ルーローハン ぎゅうにゅう 牛乳 はるさめ わかめと春雨のスープ 豆乳プリン	せかい 世界の食事 「台湾」	牛乳 ぶた肉 わかめ ベーコン	にんにく もやし しょうが たまねぎ ねぎ 干しいたけ にんじん チンゲンサイ	米 むぎ ごま油 さとう 春雨 豆乳プリン	696 834

*太字は、高梁市でつくられたものです。天候等によって変更する場合があります。ご了承ください。