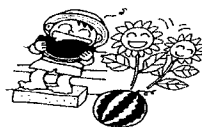


令和8年度



7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	こんだて 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 体をつくる(赤)	からだ 体の調子を整える(緑)	エネルギーになる(黄)	
1(水)	ごはん 牛乳 鶏肉の生姜焼き ひじきの炒め煮 すいかかまぼこのすまし汁	五感で味わう 食事	牛乳 ひじき とり肉 かまぼこ 大豆 ちくわ	しょうが たまねぎ にんじん えのきたけ えだまめ ねぎ ごぼう	米 こんにやく さとう	659 793
2(木)	豚キムチ丼 牛乳 中華サラダ すいか	旬の食べ物 「すいか」	牛乳 ぶた肉	たまねぎ にら もやし にんにく にんじん しょうが キムチ きくらげ	米 きゅうり こんにやく さとう ごま油	653 785
3(金)	麦ごはん 牛乳 さわらの塩こうじ焼き 甘酢和え 豚汁	正しい配膳と 盛り付け	牛乳 みそ さわら ちりめん ぶた肉	にんじん ごぼう キャベツ ねぎ もやし だいこん	米 むぎ さとう じゃがいも	637 770
6(月)	ごはん 牛乳 さばの生姜煮 夏野菜の揚げたし セタそうめん汁 きらきらもち(小中) セタゼリー(幼)	行事食 「セタ」	牛乳 さば かまぼこ	なす にんじん かぼちゃ えのきたけ いんげん たまねぎ しょうが オクラ みかん	米 さとう 油 きくらもち(小中) セタゼリー(幼)	722 879
7(火)	切干大根サンド(コッペパン 切干のソース炒め) 牛乳 さけのカレーじょうゆ焼き 野菜スープ ミニゆづレモンゼリー	食事と感謝	牛乳 さけ ぶた肉 かつおぶし 青のり	キャベツ たまねぎ にんじん トマト 切干大根 とうもろこし にんにく ゆづ	パン ゼリー ノンエッグマヨネーズ じゃがいも レモン	637 788
8(水)	麦ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き 磯香和え なすのみそ汁 ブッセ	旬の食材 「なす」	牛乳 みそ とり肉 のり 油あげ	キャベツ なす もやし たまねぎ にんじん ねぎ ほうれん草	米 むぎ さとう ブッセ	701 854
9(木)	ごはん 牛乳 あじの南蛮漬け 冬瓜のすまし汁 手作りふりかけ	赤の食品 「ちりめん」	牛乳 こんぶ あじ かつおぶし かまぼこ ちりめん	たまねぎ とうがん きゅうり ねぎ にんじん レモン汁	米 ごま でん粉 油 さとう	612 715
10(金)	焼肉どんぶり 牛乳 ナムル わらびもち(小中) ぶどうゼリー(幼)	夏の食生活	牛乳 牛肉 みそ きな粉	しょうが にんじん にんにく ピーマン たまねぎ しめじ もやし キャベツ だいこん ほうれん草 ぶどう	米 さとう ごま油 わらびもち(小中) ゼリー(幼)	692 819
13(月)	肉みそ冷麺 牛乳 蒸ししゅうまい レモンムース 冷麺のたれ	健康によい 食事のとり方	牛乳 ぶた肉 みそ	にんにく ねぎ しょうが キャベツ たまねぎ きゅうり なす にんじん チンゲンサイ レモン	ちゅうかめん さとう 小麦粉 ムース	710 859
14(火)	ごはん 牛乳 まぐろカツ ゴーヤチャンプル もずくの酢の物 元氣ヨーグルト	夏バテ予防の 食事	牛乳 もずく まぐろ ぶた肉 豆腐 ヨーグルト	しょうが ゴーヤ にんじん きゅうり たまねぎ キャベツ	米 さとう パン粉 小麦粉 油	700 832
15(水)	夏野菜カレーライス 牛乳 青じそサラダ ブルーベリーゼリー	食べ物の役割 「緑の食品」	牛乳 ぶた肉	にんにく えだまめ たまねぎ きゅうり かぼちゃ にんじん なす キャベツ	米 じゃがいも 油 さとうきび粉 ドレッシング ブルーベリーゼリー	671 798
16(木)	ごはん 牛乳 鶏肉の薬味だれかけ 昆布和え 沢煮碗	料理の名前 「沢煮碗」	牛乳 とり肉 こんぶ ぶた肉	にら にんじん しょうが だいこん キャベツ ごぼう こまつな ねぎ	米 ごま油 でん粉 油 さとう	677 798
17(金)	ごはん 牛乳 手作り豆腐ハンバーグ チーズ入りサラダ フルーツポンチ	手作りのよさ	牛乳 チーズ 牛肉 ぶた肉 豆腐	たまねぎ みかん キャベツ パイナップル きゅうり ぶどう にんじん	米 ゼリー パン粉 さとう 油	677 818

※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。



厳しい暑さ乗り越える!

食欲がないときの食事の工夫

少量でもバランスよく食べる

主食・主菜・副菜をそろえることを意識しましょう。

冷たい麺は具だくさんにする

酸味やスパイスを利かせて食欲アップ

温かい飲み物や汁物で胃腸をいたわる