

令和8年度



8・9月分

きゅうしよく こんだて よてい ひょう
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
			からだをつくる(赤)	体の調子を整える(緑)	エネルギーになる(黄)		
31 (月)	ごはん 牛乳 鶏肉の塩こうじ焼き しょうゆマヨネーズ和え かぼちゃのみそ汁	食事の 会話のマナー	牛乳 とり肉 ちくわ 油あげ	みそ キャベツ にんじん きゅうり かぼちゃ	たまねぎ ねぎ 米 ノンエッグマヨネーズ さとう	644 744	
1 (火)	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 おひたし 豚汁 ブルーベリーゼリー	赤の食品 「いわし」	牛乳 いわし ぶた肉 みそ	キャベツ ほうれん草 にんじん だいこん ブルーベリー	ごぼう ねぎ さといも こんにやく さとう	618 753	
2 (水)	ビーフカレーライス 牛乳 野菜のレモンサラダ	食べ物の役割 「黄の食品」	牛乳 牛肉	たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく	キャベツ とうもろこし レモン果汁 さとう	670 819	
3 (木)	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き 五色和え お麴とわかめのみそ汁	黄の食品 「ふ」	牛乳 とり肉 油あげ わかめ	キャベツ 小松菜 にんじん きくらげ	とうもろこし たまねぎ ねぎ さとう	599 727	
4 (金)	ごはん 牛乳 さわらの塩焼き 磯香和え 沢煮椀 パインクレープ	リクエスト献立 「高梁北中」	牛乳 さわら ぶた肉	キャベツ もやし にんじん ほうれん草	だいこん ごぼう ねぎ ハイクアップ さとう	632 751	
7 (月)	ごはん 牛乳 鶏とレバーの香り揚げ 切干大根の酢の物 なすのみそ汁	旬の食材 「なす」	牛乳 とり肉 とりレバー みそ	にんにく 切干大根 きゅうり にんじん	なす たまねぎ えのきたけ ねぎ さとう	660 823	
8 (火)	タルタルチキンサンド 牛乳 (コッペパン とり天 タルタルソース) 青じそサラダ ミネストローネ	正しい 手洗いの仕方	牛乳 とり肉 ベーコン たまご	きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ	トマト パセリ ビクルス タルタルソース	663 824	
9 (水)	ごはん 牛乳 マーボーなす 中華和え コアヨーグルト	食べ物の役割 「赤の食品」	牛乳 ぶた肉 ぶたレバー みそ	たまねぎ にんじん えだまめ たけのこ	なす にんにく しょうが きゅうり	米 さとう ごま油 でん粉 キャベツ にんじん	691 822
10 (木)	どんどこけめし 牛乳 あじフライ らっきょう和え あかもく入りつみれ汁 わなしゼリー	全国味めぐり 「鳥取県」	牛乳 あじ とうふ とり肉 油あげ	ごぼう きゅうり らっきょう にんじん だいこん しいたけ にんじん なし キャベツ しめじ みつば	米 さとう 小麦粉 ごま油 でん粉	655 802	
11 (金)	親子丼 牛乳 しそひじき和え 黒糖大豆(小中)・ミニももゼリー(幼)	赤の食品 「大豆」	牛乳 とり肉 たまご 大豆(小中)	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ しそ もも(幼)	キャベツ きゅうり 小松菜 もも(幼)	米 ゼリー(幼) でん粉 さとう 黒糖(小中)	655 796
14 (月)	おろしうどん 牛乳 キスの天ぷら 千草和え アセロラゼリー	「アセロラ」 について	牛乳 キス 油あげ	だいこん ねぎ ほうれん草 もやし	キャベツ にんじん アセロラ	うどん ゼリー 小麦粉 油 でん粉 さとう	664 781
15 (火)	ガバオライス 牛乳 もち麦スープ カレーパリッシュ	世界の食事 「タイ」	牛乳 とり肉 ベーコン 煮干し	にんにく たまねぎ ピーマン パプリカ	なす バジル にんじん キャベツ	米 さとう じゃがいも もち麦 パセリ	638 774
16 (水)	ごはん 牛乳 あゆの塩焼き おかか和え 里芋とごぼうの赤だし マスカットゼリー	高梁の特産品 「あゆ」	牛乳 あゆ かつお節 とうふ	キャベツ もやし ほうれん草 にんじん	しめじ ごぼう ねぎ ぶどう	米 さといも さとう ゼリー	633 763
17 (木)	スタミナ丼 牛乳 ワンタンスープ ぶどう	健康によい 食事のとり方	牛乳 ぶた肉	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ	ピーマン なす にんにく はくさい	米 こんにやく ワンタン さとう	655 815
18 (金)	ごはん 牛乳 豚肉の三味焼き 酢の物 お麴入りすまし汁	食事と感謝	牛乳 ぶた肉	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ	えのきたけ ねぎ しょうが	米 おつゆふ さとう	614 737
24 (木)	ごはん 牛乳 枝豆がんもの含め煮 きゅうりの即席漬け わかめのみそ汁 おはぎ(きな粉)(小中)・メープルマフィン(幼)	行事食 「お彼岸」	牛乳 がんもどき わかめ きな粉 小豆 さつまあげ	みそ えだまめ きゅうり キャベツ にんじん	たまねぎ たまねぎ ねぎ きくらげ さとう	米 油 小麦粉 ごま油 おはぎ さとう	640 809
25 (金)	麦ごはん 牛乳 さんまの甘露煮 ごま和え 芋の子汁 お月見団子(小中) 十五夜デザート(幼)	行事食 「十五夜」	牛乳 さんま とり肉	キャベツ にんじん ほうれん草 だいこん	ごぼう えのきたけ ねぎ	米 さといも さとう ゼリー(幼) だんご(小中)	673 838
28 (月)	キムチラーメン 牛乳 海藻サラダ レモンタルト	リクエスト献立 「高梁中」	牛乳 ぶた肉 みそ 海藻	たまご たまねぎ にんじん キムチ チンゲン菜 キャベツ もやし だいこん レモン	ねぎ にんにく 中華めん さとう タルト ごま油	672 812	
29 (火)	コッペパン 牛乳 メンチカツ 冬瓜入りサラダ かぼちゃのポタージュ	緑の食品 「かぼちゃ」	牛乳 ぶた肉 とり肉	キャベツ きゅうり にんじん とうがん	かぼちゃ たまねぎ パセリ	パン 油 小麦粉 さとう オリブオイル	637 803
30 (水)	ごはん 牛乳 さばの香味焼き ゆかり和え 厚揚げのみそ汁	生活習慣病 予防の食事	牛乳 さば 厚揚げ みそ	しょうが キャベツ だいこん にんじん	小松菜 たまねぎ ねぎ ゆかり	米 じゃがいも さとう	621 748

※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。