

令和8年度



10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 (木)	ごはん 牛乳 肉じゃが 茎わかめの酢の物 納豆	赤の食品 「納豆」	牛乳 なつとう ぶた肉 くきわかめ かまぼこ	たまねぎ キャベツ にんじん いんげん きゅうり	米 じゃがいも こんにやく さとう	648 764
2 (金)	豚キムチ丼 牛乳 コーンサラダ れんこんチップス	リクエスト献立 「福地小」	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 どうもろこし	米 こんにやく ブロックリー キャベツ ドレッシング 油	683 822
5 (月)	ソフト麺のミートソースかけ 牛乳 野菜のレモン和え ラ・フランスゼリー	食べ物の役割 「緑の食品」	牛乳 ぶた肉	たまねぎ キャベツ にんじん マッシュルーム グリーンピース ブロッコリー どうもろこし レモン果汁	ソフトめん さとう さとうきび粉 ゼリー ハヤシルウ ラ・フランス	722 862
6 (火)	ごはん 牛乳 さんまの甘露煮 おかか和え 沢煮鮭	生活習慣病予防 の食事「青魚」	牛乳 さんま かつお節 ぶた肉	キャベツ だいこん もやし ごぼう ほうれん草 ねぎ にんじん	米 さとう こんにやく	606 744
7 (水)	麦ごはん 牛乳 肉団子の甘酢あえ わかめスープ	酢の働き	牛乳 どうふ とり肉 ぶた肉 わかめ	たまねぎ しいたけ たけのこ にんじん ピーマン	米 油 むぎ さとう じゃがいも でん粉	671 824
8 (木)	ちらし寿司(ちらしの具) 牛乳 白和え お麴入りすまし汁 スイートポテト	まつり寿司	牛乳 どうふ ちくわ かまぼこ あなご わかめ たまご	にんじん えだまめ れんこん ほうれん草 ごぼう えのきたけ かんひょう ねぎ	米 おつゆふ こんにやく さとう スイートポテト	668 803
9 (金)	ごはん 牛乳 鶏肉のパン粉焼き ツナサラダ 春雨スープ	リクエスト献立 「川上中」	牛乳 とり肉 ツナ ベーコン	パセリ しょうが キャベツ たまねぎ きゅうり にら にんじん にんにく	米 はるさめ パン粉 ノンエッグマヨネーズ ドレッシング	639 768
13 (火)	ごはん 牛乳 牛肉と厚揚げのすき焼き煮 おひたし 芋けんぴパリッシュ	料理の名前 「すき焼き」	牛乳 ぎゅう肉 あつあげ にぼし	たまねぎ ごぼう にんじん はくさい えのきたけ だいこん ほうれん草 キャベツ	米 さとう こんにやく さつまいも もやし	628 771
14 (水)	栗ごはん 牛乳 さんまの塩焼き(大根おろし) ごま酢和え なめこ汁	旬の食べ物 「秋刀魚」	牛乳 さんま どうふ みそ	だいこん こまつな キャベツ なめこ きゅうり たまねぎ にんじん ねぎ	米 くり さとう ごま	614 747
15 (木)	フィッシュバーガー 牛乳 ミネストローネ (丸パン ホキフライ ボイル野菜 ウスターソース)	学校給食のパン	牛乳 ホキ ベーコン	キャベツ パセリ にんじん たまねぎ トマト	パン 油 パン粉 小麦粉 小麦粉 でん粉 さとう	628 771
16 (金)	ごはん 牛乳 鶏肉の梅肉焼き 昆布和え じゃが芋のみそ汁	健康によい食事 のとりの方	牛乳 みそ とり肉 こんぶ 油あげ	うめ たまねぎ キャベツ ねぎ こまつな にんじん	米 ごま油 じゃがいも	614 747
19 (月)	わかめうどん 牛乳 梅肉和え 大学芋	旬の食べ物 「さつま芋」	牛乳 とり肉 わかめ ちくわ	たまねぎ キャベツ にんじん うめ ねぎ だいこん	うどん さとう さつまいも 油	684 848
20 (火)	麦ごはん 牛乳 さわらの塩焼き 五目きんぴら もずくのみそ汁	朝食の役割	牛乳 どうふ さわら みそ さつまあげ もずく	ごぼう たまねぎ れんこん ねぎ にんじん いんげん	米 さとう むぎ こんにやく ごま油	670 802
21 (水)	ごはん 牛乳 蒸ししゅうまい マーボー豆腐 中華サラダ	焼売と餃子 の違い	牛乳 みそ ぶた肉 ぶたレバー どうふ	たまねぎ にんじん しょうが ねぎ にんにく きくらげ キャベツ きゅうり	米 さとう 小麦粉 でん粉 ごま油	649 796
22 (木)	ひじきごはん 牛乳 ししゃもの天ぷら 鶏団子汁 みかんゼリー	歯と口の健康 「カルシウム」	牛乳 ししゃも ひじき とり肉 ちくわ	にんじん えのきたけ ごぼう ねぎ はくさい みかん たまねぎ	米 小麦粉 こんにやく でん粉 さとう ゼリー 油	579 725
23 (金)	ライス 牛乳 ドライカレー ビーンズサラダ 鉄分ヨーグルト	色々な豆	牛乳 てぼうまめ ぶた肉 きんときまめ ぶたレバー ヨーグルト だいず	にんにく にんじん ピーマン キャベツ たまねぎ きゅうり マッシュルーム	米 カレールー ドレッシング	647 811
26 (月)	もち麦ごはん 牛乳 さばのみそ煮 切干大根の酢の物 豆腐のすまし汁	食事と感謝	牛乳 わかめ さば みそ どうふ	切干大根 えのきたけ キャベツ たまねぎ ごまつな ねぎ にんじん	米 もちむぎ ごま さとう	622 748
27 (火)	スイートポテトパン 牛乳 ポークビーンズ 青じそサラダ ブルーベリークレープ	学校給食の牛乳	牛乳 ぶた肉 だいず	たまねぎ にんじん じゃがいも キャベツ えだまめ ブルーベリー トマト	スイートポテトパン じゃがいも クレープ さとう ドレッシング	721 894
28 (水)	ごはん 牛乳 チキン南蛮 海藻サラダ 豚汁	リクエスト献立 「成羽中」	牛乳 みそ とり肉 かいそう ぶた肉	キャベツ ごぼう ブロックリー ねぎ にんじん だいこん	米 さとう 小麦粉 ごま油 でん粉 さといも こんにやく	620 755
29 (木)	わかめごはん 牛乳 鶏肉の生姜焼き しょうゆマヨネーズ和え さつま芋のみそ汁	リクエスト献立 「川上小」	牛乳 油あげ わかめ みそ とり肉 ちくわ	しょうが たまねぎ キャベツ ねぎ にんじん きゅうり	米 ノンエッグマヨネーズ さとう さつまいも	688 829
30 (金)	ごはん 牛乳 あじの竜田揚げ 磯香和え けんちん汁	食事でマナー 「三角食べ」	牛乳 かまぼこ あじ のり どうふ	しょうが ほうれん草 キャベツ だいこん もやし ごぼう にんじん たまねぎ	米 さとう でん粉 油	626 766

※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。