

令和 8年
10月



きゅう

しよく

こん

だて

よ

てい

ひよう



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	
1 (木)	むぎ 麦ごはん 牛乳 さんまの塩焼き (大根おろし) ごま酢和え きのこのみそ汁	しゅん た もの 旬の食べ物 「さんま」	牛乳 さんま 油あげ みそ	だいこん たまねぎ キャベツ もやし えのきたけ にんじん きゅうり なめこ ねぎ	米 むぎ さとう じゃがいも ごま	605 712	
			牛乳 ぶた肉 なると えび	しょうが キャベツ にんにく はくさい ねぎ たまねぎ にんじん もやし こまつな きゅうり	中華めん ごま油 さとう マフィン	643 748	
5 (月)	カレーピラフ 牛乳 かぼちゃのひき肉フライ 具だくさんスープ	た もの やわや 食べ物の役割 あか しゅいん 「赤の食品」	牛乳 ぶた肉	にんにく かぼちゃ たまねぎ にんじん バセリ ピーマン キャベツ セロリ	米 むぎ 油 じゃがいも パン粉 でん粉 小麦粉	612 752	
			牛乳 あじ チーズ ベーコン とうにゅう ひじき	たまねぎ いんげん グリンピース にんにく れんこん とうもろこし ごぼう にんじん しめじ	米 じゃがいも オリーブオイル	633 774	
7 (水)	むぎ 麦ごはん 牛乳 チキンカツ じゃことキャベツの酢の物 豆腐と小松菜のみそ汁	スポーツと 栄養	牛乳 とり肉 ちりめん とうふ みそ	キャベツ ねぎ もやし にんじん たまねぎ こまつな	米 むぎ 油 さとう さといも パン粉 小麦粉	653 769	
			牛乳 ぶた肉 大豆	にんにく キャベツ たまねぎ にんじん きゅうり マッシュルーム いんげん トマト カリフラワー りんご	米 むぎ さとう オリーブオイル	654 805	
9 (金)	ビビンバ丼ぶり 牛乳 トックススープ	韓国料理 「ビビンバ」	牛乳 ぎゅう肉 みそ ベーコン	にんにく ねぎ ぜんまい にんじん はくさい もやし チンゲンサイ たまねぎ	米 むぎ さとう ごま油 トック	613 750	
13 (火)	ばら寿司 牛乳 きすの天ぷら 白玉麩のすまし汁 たい焼き	ぎょうし しゃく 行事食 あきまつ 「秋祭り」	牛乳 きす たまご かまぼこ	れんこん たまねぎ ごぼう にんじん ねぎ 干ししいたけ いんげん かんぴょう	米 さとう 油 白玉麩 たい焼き	629 787	
14 (水)	むぎ 麦ごはん 牛乳 鶏肉のごまみそかけ 酢の物 五目汁	き しゅいん 黄の食品 「ごま」	牛乳 とり肉 みそ わかめ 油あげ	きゅうり ごぼう にんじん キャベツ ねぎ だいこん たまねぎ	米 むぎ さとう ごま こんにゃく	609 753	
15 (木)	むぎ 麦ごはん 牛乳 さわらの薬味だれかけ 小松菜のおひたし 秋なすのみそ汁	しゅん た もの 旬の食べ物 あき 「秋なす」	牛乳 さわら 厚揚げ みそ	ねぎ なす しょうが キャベツ たまねぎ こまつな にんじん もやし	米 むぎ でん粉 油 さとう	635 772	
16 (金)	もりおか 盛岡じゃじゃめん風ソフトめん 牛乳 豆腐とわかめのスープ	ぜんこくあじ 全国味めぐり いわてけん 「岩手県」	牛乳 ぎゅう肉 みそ ぶた肉 とうふ わかめ	しょうが きゅうり にんにく たまねぎ 干ししいたけ ねぎ にんじん たけのこ はくさい	ソフトめん さとう ごま ごま油 でん粉	640 769	
19 (月)	ぶたにく どん 豚肉丼ぶり 牛乳 五色和え 黒糖ビーンズ	しょく 食事のマナー いせつ 「マナーの大切さ」	牛乳 ぶた肉 かまぼこ 大豆 ひじき	にんにく ほうれんそう ごぼう にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ	米 むぎ こんにゃく さとう	634 767	
20 (火)	むぎ 麦ごはん 牛乳 いわしのおかか煮 ブロッコリーのごま和え なめこのみそ汁	けんこう 健康によい しょく 食事のとり方 「まごわやさしい」	牛乳 いわし わかめ とうふ みそ	ブロッコリー ねぎ キャベツ もやし たまねぎ なめこ	米 むぎ さとう ごま さといも	610 717	
21 (水)	ちゅうかふう た こ 中華風炊き込みごはん 牛乳 れんこん い あん 入り揚げぎょうざ 中華和え 杏仁豆腐	あどり しゅいん 緑の食品 「れんこん」	牛乳 やきぶた みそ ぶた肉	にんじん キャベツ たけのこ 干ししいたけ きゅうり えだまめ もやし たまねぎ ちら ねぎ れんこん しょうが にんにく	米 むぎ ごま油 さとう 小麦粉 パン粉 杏仁豆腐	602 727	
22 (木)	きりたんぽう 切干大根サンド 牛乳 鶏肉のガーリック焼き マカロニスープ	あんぜん と せいせい 安全と衛生に きを けた 「気を付けた食事」	牛乳 ぶた肉 かつお節 とり肉 青のり	キャベツ いんげん にんじん 切干大根 かぼちゃ たまねぎ にんにく	米 むぎ さとう マカロニ 油	637 798	
23 (金)	むぎ 麦ごはん 牛乳 手作りハンバーグ 野菜炒め さつまいものみそ汁	しょく かんじ 食事と感謝	牛乳 ぎゅう肉 とうふ ぶた肉 みそ わかめ	たまねぎ いんげん にんにく にんじん キャベツ	米 むぎ でん粉 パン粉 オリーブオイル さつまいも	679 832	
26 (月)	むぎ 麦ごはん 牛乳 酢豚 中華コーンスープ	せかいのしょく 世界の食事 ちゅうごく 「中国」	牛乳 ぶた肉	しょうが ねぎ たまねぎ にんじん マッシュルーム とうもろこし ピーマン たけのこ	米 むぎ でん粉 油 さとう	622 760	
27 (火)	り 栗ごはん 牛乳 さけのもみじ焼き 五目煮 里芋のみそ汁	きせつ あじ 季節を味わう しょく 食事 (秋)	牛乳 さけ とり肉 大豆 ちくわ 油あげ みそ ひじき	にんじん ねぎ ごぼう いんげん たまねぎ	米 むぎ ごま油 さとう こんにゃく さといも	684 833	
28 (水)	ドライカレー 牛乳 野菜のレモン和え	あか しゅいん 赤の食品 だいず 「大豆ミート」	牛乳 ぶた肉 大豆ミート	にんにく きゅうり たまねぎ グリンピース キャベツ にんじん とうもろこし レモン	米 むぎ カレーウ さとう オリーブオイル	633 774	
29 (木)	げんまい 玄米ごはん 牛乳 鶏肉と野菜のみそだれ和え 具だくさん汁	き しゅいん 黄の食品 げんまい 「玄米」	牛乳 とり肉 みそ 油あげ	しょうが えのきたけ キャベツ にんじん ねぎ ピーマン たまねぎ だいこん	米 むぎ でん粉 油 こんにゃく さとう	664 799	
30 (金)	にく 肉うどん 牛乳 梅肉和え 枝豆とチーズの蒸しパン	た もの れきし 食べ物の歴史 「うどん」	牛乳 ぎゅう肉 チーズ	ごぼう だいこん にんじん たまねぎ きゅうり ねぎ キャベツ 梅干し えだまめ	うどん さとう 油 小麦粉	654 722	

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