令和 4 年5 月　学校給食予定献立表

赤磐市立中央学校給食センター

日	曜日	献立名	【赤】のなかま 主に からだをつくる	【緑】のなかま 主にからだの 調子を整える	【黄】のなかま 主にエネルギーの もとになる	ｴﾈﾙｷﾞｰ (Kcal)	家庭で とりたい 食品
2	月	たけのこごはん　牛乳 かつおのフライ(ウスターソース小袋) すまし汁　かしわもち　端午の節句献立	牛乳　油あげ かつお　かまぼこ わかめ	たけのこ　にんじん　えだまめ　たまねぎ えのきたけ　はくさい　ねぎ　干ししいたけ	**米**　麦　さとう　あげ油 パン粉　小麦粉 かしわもち	小:674 中:797	くだもの 大豆・大豆製品
6	金	ソフトめんのデミグラスソース　牛乳 春キャベツのサラダ 豆乳プリン	牛乳　ぶた肉 とりハム　豆乳	にんにく　たまねぎ　マッシュルーム　きゅうり **生しいたけ**　グリンピース　**キャベツ** とうもろこし　にんじん	ソフトめん　サラダ油 ハヤシルウ　ドレッシング 水あめ	701 801	青魚 種実類
9	月	カレーライス　牛乳 茎わかめのサラダ チーズデザート鉄人アップル	牛乳　とり肉　かまぼこ 茎わかめ クリームチーズ	にんにく　たまねぎ　グリンピース　りんご もやし　きゅうり　にんじん　レモン果汁	**米**　麦　サラダ油 じゃがいも　カレールウ ドレッシング　さとう	723 825	大豆・大豆製品 きのこ類
10	火	コッペパン　牛乳 さごしの花園焼き　ブロッコリーサラダ ごぼうのコンソメスープ　中:いちごジャム	牛乳　さごし チキンスープ	ズッキーニ　赤ピーマン　黄ピーマン　たまねぎ にんじん　**キャベツ**　ブロッコリー　とうもろこし しょうが　ごぼう　**生しいたけ**　ほうれん草 中:いちご	パン　ノンエッグマヨネーズ ドレッシング　じゃがいも 中:さとう　水あめ	637 781	貝類 種実類
11	水	ごはん　牛乳 ぶた肉と野菜のみそ炒め 中華風コーンスープ　なっとう	牛乳　ぶた肉　わかめ あつあげ　みそ かまぼこ　なっとう チキンスープ	にんにく　にんじん　たまねぎ　たけのこ キャベツ　白菜キムチ　とうもろこし 干ししいたけ	**米**　麦　ごま油　さとう でんぷん	673 813	くだもの 小魚
★ 12	木	あらすかごはん　牛乳　あかいわの日 とり肉と根菜の平つくね　塩こんぶあえ けんちん汁　中:うまかってん	牛乳　とり肉　こんぶ とうふ 中:大豆　黒大豆 アオサ　小魚	あらすか　**キャベツ**　**きゅうり**　たまねぎ にんじん　こんにゃく　ねぎ　れんこん ごぼう	**米**　**もち米**　ごま　ごま油 **さといも**　パン粉　さとう 中:小麦粉　ごま　アーモンド ひまわりの種　松の実 かぼちゃの種	643 791	きのこ類 くだもの
★ 13	金	タンタンめん　牛乳　あかいわの日 揚げぎょうざ 花切り大根のごま酢あえ	牛乳　ぶた肉　みそ	にんにく　たまねぎ　メンマ　きくらげ　にんじん もやし　**チンゲン菜**　花切り大根　エリンギ **キャベツ**　**きゅうり**　れんこん　にら　ねぎ	中華めん　サラダ油 ごま油　パン粉　ぎょうざの皮 あげ油　さとう　ごま	646 786	くだもの 大豆・大豆製品
★ 16	月	ごはん　牛乳　あかいわの日 ハンバーグのきのこソースかけ じゃがいもとキャベツのスープ　プルーン	牛乳　とり肉　ぶた肉 チキンスープ	たまねぎ　えのきたけ　マッシュルーム　しめじ セロリー　にんじん　**キャベツ**　**チンゲン菜** プルーン	**米**　麦　オリーブオイル でんぷん　じゃがいも	671 794	海そう類 小魚
17	火	キャロットパン　牛乳 洋風肉じゃが　ツナサラダ なつみかんゼリー	牛乳　牛肉　ツナ	にんにく　たまねぎ　にんじん　もやし グリンピース　トマト　赤ピーマン　ブロッコリー とうもろこし　なつみかん果汁	パン　じゃがいも　さとう ドレッシング	641 781	たまご きのこ類
★ 18	水	わかめごはん　牛乳　あかいわの日 あじの南蛮づけ とん汁	牛乳　わかめ　あじ ぶた肉　油あげ　みそ	**ねぎ**　しょうが　とうがらし　にんじん　たまねぎ ごぼう　こんにゃく	**米**　麦　あげ油　さとう **さといも**　でんぷん	642 824	くだもの 貝類
★ 19	木	親子どんぶり　牛乳　あかいわの日 和風サラダ 鉄分ヨーグルト	牛乳　とり肉　かまぼこ **たまご**　ひじき ヨーグルト	にんじん　たまねぎ　干ししいたけ　ねぎ **きゅうり**　キャベツ　**えだまめ**	**米**　麦　サラダ油　さとう	700 802	根菜 種実類
20	金	きつねうどん　牛乳 キャベツのおかかあえ 中:お茶めな大豆	牛乳　とり肉　わかめ 油あげ　ちくわ かつおぶし 中:大豆	にんじん　たまねぎ　もやし　えのきたけ　ねぎ **キャベツ**　**きゅうり**　とうもろこし　ゆず果汁 中:抹茶	うどん　さとう	680 798	魚介類 くだもの
23	月	ごはん　牛乳 すきやき風煮 さやいんげんのアーモンドあえ	牛乳　牛肉　とうふ かまぼこ	にんじん　たまねぎ　ごぼう　はくさい　ねぎ こんにゃく　さやいんげん	**米**　麦　じゃがいも 焼きふ　さとう　ごま アーモンド　サラダ油	663 801	青魚 きのこ類
24	火	セルフミートサンド　牛乳 にんじんの豆乳ポタージュ オレンジ	牛乳　ぶた肉　大豆 小豆　レンズ豆 ひよこ豆　えんどう豆 ベーコン　豆乳	たまねぎ　にんじん　マッシュルーム　パセリ とうもろこし　オレンジ	パン　さとう　パン粉 押し麦　もち麦　玄米　赤米 たかきび　じゃがいも ホワイトシチューの素	675 792	小魚 葉菜
★ 25	水	ごはん　牛乳　あかいわの日 さばの照り焼き　そくせきづけ きぬさやのみそ汁	牛乳　さば　とうふ みそ	たくあん　にんじん　**キャベツ**　きゅうり たまねぎ　**生しいたけ**　きぬさや	**米**　麦　さとう	695 812	牛乳・乳製品 根菜
26	木	ごはん　牛乳 かぼちゃコロッケ　根菜のあえもの ゆばのすまし汁	牛乳　ぶた肉　ゆば かまぼこ	かぼちゃ　たまねぎ　れんこん　ごぼう にんじん　きゅうり　とうもろこし　えのきたけ ほうれん草	**米**　麦　さとう　あげ油 パン粉　小麦粉 ドレッシング	661 805	青魚 牛乳・乳製品
27	金	ソフトめんのカレーソース　牛乳 アスパラのフレンチサラダ ふわっといちご	牛乳　とり肉　とりハム 豆乳	にんにく　にんじん　たまねぎ　しめじ　**きゅうり** マッシュルーム　グリンピース　りんご　**キャベツ** 赤ピーマン　グリーンアスパラガス　いちご	ソフトめん　じゃがいも サラダ油　カレールウ さとう　もち粉　水あめ	722 821	魚介類 種実類
★ 30	月	ごはん　牛乳　あかいわの日 マーボーあつあげ　キャベツの中華あえ ふりかけ(のりかつお)	牛乳　ぶた肉　みそ あつあげ ツナ　かつおぶし のり	しょうが　にんじん　たまねぎ　たけのこ　ねぎ 干ししいたけ　**キャベツ**　**きゅうり**	**米**　麦　サラダ油　ごま油 でんぷん　さとう	668 806	くだもの いも類
31	火	胚芽パン　牛乳 ポテトピザ キャベツのスープ　冷凍黄桃	牛乳　とり肉 チキンウインナー チーズ	たまねぎ　ピーマン　マッシュルーム　にんじん **キャベツ**　とうもろこし　パセリ　にんにく 黄桃	パン　サラダ油　じゃがいも さとう	662 788	たまご 青菜

★・赤磐市内の学校給食センターでは、赤磐産の物資を1日3品目以上使用した日について「あかいわの日」としています。