令和4年　5月

学　校　給　食　予　定　献　立　表

赤磐市立東学校給食センター

日付	献立名	【赤】の食品 おもに体をつくる	【緑】の食品 おもに体の調子を整える	【黄】の食品 おもにエネルギーのもとになる	エネルギー (kcal)	家庭でとりたい食品
2（月）	**【こどもの日 献立】** こうこずし　牛乳 さわらのてり焼き わかたけ汁　ミニかしわもち	牛乳　えび さわら　わかめ とうふ	たくあん　えだまめ たけのこ　にんじん たまねぎ　みつば 干ししいたけ	**米**　さとう ごま　かしわもち	小：697 中：808	肉類
6（金）	ごはん　牛乳 とりごぼう ほうれんそうとツナのあえもの	牛乳　とり肉 ツナ　かつおぶし	ごぼう　ゆず果汁　れんこん　しょうが にんじん　いんげん こんにゃく　ほうれんそう えのきたけ　とうもろこし	**米**　麦 サラダ油　じゃがいも さといも　さとう	小：627 中：747	たまご
9（月）	ごはん　牛乳 ししゃものすいり とうふチャンプルー	牛乳　ししゃも ぶた肉　とうふ かつおぶし	**ねぎ**　しょうが ピーマン　にんじん たまねぎ　もやし 干ししいたけ　こまつな	**米**　麦 さとう　でん粉 ごま油	小：620 中：750	果物
10（火）	あらすかごはん　牛乳 牛肉とあつあげのうま煮 こんぶあえ	牛乳　牛肉 あつあげ　こんぶ	あらすか　しょうが たけのこ　にんじん たまねぎ　いんげん キャベツ　**きゅうり**	**米**　麦 じゃがいも　さとう	小：632 中：751	魚介類
11（水）	スープスパゲティ　牛乳 ポテトサラダ ヨーグルト	牛乳　とり肉 ロースハム　ヨーグルト	たまねぎ　にんじん エリンギ　しめじ ほうれんそう　にんにく にんじん　えだまめ	ソフトめん　でん粉 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ドレッシング	小：670 中：788	大豆・大豆製品
12（木）	黒とうパン　牛乳 チキンカチャトーラ イタリアンサラダ	牛乳　とり肉 **大豆**	にんにく　たまねぎ にんじん　マッシュルーム アスパラガス　トマトピューレ キャベツ　とうもろこし　ブロッコリー	パン　黒ざとう じゃがいも　さとう ドレッシング	小：656 中：805	牛乳・乳製品
13（金）	**【あかいわの日】** まぜそぼろ丼　牛乳 もずくスープ	牛乳　とり肉 たまご　もずく	しょうが　**チンゲンサイ**　**生しいたけ** にんじん　えだまめ こんにゃく　たまねぎ えのきたけ	**米**　麦 サラダ油　さとう	小：631 中：754	いも類
16（月）	ごはん　牛乳 あじのなんばんづけ とん汁　ふりかけ（のりかつお）	牛乳　あじ ぶた肉　みそ かつおぶし　青のり	にんじん　たまねぎ こんにゃく　だいこん ごぼう　**ねぎ**	**米**　麦 さとう　さといも でん粉　あげ油	小：645 中：774	葉物野菜
17（火）	**【あかいわの日】** ドライカレー　牛乳 レモンサラダ	牛乳　牛肉 ぶた肉　とりレバー	にんにく　レモン果汁　たまねぎ にんじん　マッシュルーム グリンピース　**キャベツ** **きゅうり**　黄ピーマン	**米**　麦 じゃがいも　サラダ油 さとう	小：643 中：761	種実類
18（水）	みそラーメン　牛乳 和風あえ みしょうかん	牛乳　ぶた肉 なると　みそ ひじき	にんにく　**キャベツ**　メンマ　みしょうかん もやし　たまねぎ とうもろこし　**ねぎ** にんじん　ほうれんそう	中華めん　ごま油 さとう	小：619 中：749	たまご
19（木）	コッペパン　牛乳 アスパラとひき肉のいため物 スコッチブロス　いちごジャム	牛乳　ぶた肉	たまねぎ　いちご果汁　アスパラガス　こまつな とうもろこし　しょうが セロリ　だいこん にんじん　エリンギ	パン　サラダ油 じゃがいも　さとう でん粉　水あめ もち麦	小：614 中：748	海藻類
20（金）	ぶた丼　牛乳 もやしの梅おかかあえ	牛乳　ぶた肉 かつおぶし	にんじん　もやし　たまねぎ　梅 こんにゃく　ごぼう 干ししいたけ　紅しょうが **ねぎ**　こまつな	**米**　麦 サラダ油　さとう	小：623 中：747	緑黄色野菜
23（月）	ごはん　牛乳 さばの香味焼き くきわかめのいため煮	牛乳　さば くきわかめ　平天	ねぎ　ゆず果汁 にんじん　れんこん ごぼう　いんげん こんにゃく	**米**　麦 さとう　ごま油	小：690 中：819	肉類
24（火）	**【あかいわの日】** ホイコウロウ丼　牛乳 切干大根のナムル	牛乳　ぶた肉 みそ	しょうが　もやし　にんにく　ほうれんそう **にんじん**　**キャベツ** たけのこ　ピーマン だいこん　とうもろこし	**米**　麦 ごま油　さとう でん粉	小：627 中：746	魚介類
25（水）	わかめうどん　牛乳 ちくわのマヨネーズ焼き 大豆あえ	牛乳　とり肉 油あげ　わかめ ちくわ　大豆	にんじん　たまねぎ しめじ　干ししいたけ ねぎ　チンゲンサイ キャベツ	うどん　サラダ油 ノンエッグマヨネーズ さとう	小：629 中：811	牛乳・乳製品
26（木）	セルフコロッケサンド　牛乳 野菜スープ	牛乳　ぶた肉 ベーコン	キャベツ　セロリ だいこん　にんじん たまねぎ　えのきたけ こまつな	パン　あげ油 小麦粉　じゃがいも パン粉	小：623 中：777	大豆・大豆製品
27（金）	ごはん　牛乳 肉じゃが 大根サラダ	牛乳　ぶた肉 油あげ　ポークハム	こんにゃく　たまねぎ にんじん　えだまめ だいこん　とうもろこし ゆず果汁	**米**　麦 じゃがいも　さとう サラダ油	小：670 中：798	果物
30（月）	**【あかいわの日】** ごはん　牛乳 チャプチェ しょうがあえ	牛乳　牛肉	にんにく　しょうが　**にんじん** たまねぎ　ピーマン **キャベツ**　キムチ もやし　きゅうり	**米**　麦 サラダ油　さとう はるさめ　じゃがいも ごま油	小：644 中：769	きのこ類
31（火）	たきこみごはん　牛乳 つくね じゃがいものみそ汁	牛乳　とり肉 わかめ　油あげ みそ	**にんじん**　しょうが　ごぼう　えんどうまめ こんにゃく　えだまめ たまねぎ　しめじ ねぎ　キャベツ	**米**　麦 サラダ油　さとう じゃがいも　でん粉 とんし	小：656 中：778	種実類

※給食物資の供給等の理由で予告なく献立が変更になることがありますので、ご了承ください。

赤磐市でとれた「**米・ねぎ・にんじん・キャベツ・チンゲンサイ・きゅうり・生しいたけ・大豆**」を使う予定です。

赤磐市の学校給食センターでは、赤磐市産の食材を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。