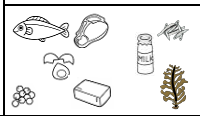
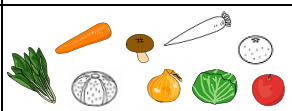
令和4年 5月　学 校 給 食 予 定 献 立 表

赤磐市立吉井学校給食センター

日付	献立名	【赤】のなかま 主に体をつくる	【緑】のなかま 主に体の調子を整える	【黄】のなかま 主にエネルギーとなる	エネルギー（kcal）	家庭でとりたい食品
						
2（月）★	ごはん　牛乳　新じゃがのうま煮 キャベツのごまかけ　はいがふりかけ	牛乳　牛肉 ちりめん　かつおぶし	にんじん　たまねぎ ごぼう　さやいんげん **キャベツ　きゅうり** つぼ漬	**米**　麦 じゃがいも　こんにゃく さとう　ごま 胚芽	小：658 中：771	海藻類 くだもの
6（金） 城南小なし	コッペパン　牛乳　じゃがいものミートグラタン 海藻スープ　ブルーベリージャム	牛乳　牛肉 チーズ　ホタテ 海草ミックス　チキンスープ	にんにく　にんじん たまねぎ　マッシュルーム ピーマン　トマト缶 **だいこん**　ブルーベリー果汁	パン　じゃがいも オリーブ油　パン粉 ハヤシルウ　でん粉 さとう　水あめ	小：613 中：816	根菜類 緑黄色野菜
9（月） 中1なし	ごはん　牛乳　高野豆腐の含め煮 チンゲン菜の炒めもの　味付けのり	牛乳　高野どうふ とり肉　ちくわ ベーコン　のり	にんじん　**だいこん** ごぼう　さやいんげん チンゲンサイ　たまねぎ とうもろこし　しょうが	**米**　麦 じゃがいも　こんにゃく さとう　サラダ油	小：647 中：752	たまご ナッツ類
10（火） 中1なし	ソフトめんのデミグラスソース　牛乳 ごぼうサラダ　美生かん	牛乳　牛肉	にんにく　にんじん たまねぎ　マッシュルーム グリンピース　トマトピューレ　ごぼう **きゅうり**　キャベツ　みしょうかん	ソフトめん　ハヤシルウ さとう　ごま ドレッシング	小：685 中：790	骨ごと食べられる小魚
11（水）★	キムタクどんぶり　牛乳 うま塩キャベツ　ヨーグルト	牛乳　ぶた肉 こんぶ　ヨーグルト	にんにく　しょうが　にんじん しめじ　たまねぎ　キムチ たくあん　**ねぎ**　ほうれんそう **キャベツ**　とうもろこし	**米**　麦 さとう　ごま油	小：624 中：718	海藻類 いも類
12（木）	こうこずし　牛乳　いしもちじゃこのから揚げ 若竹汁　かしわもち	牛乳　えび いしもちじゃこ　わかめ	えだまめ　たくあん たまねぎ　たけのこ にんじん　ほうれんそう **ねぎ**　干ししいたけ	**米**　さとう ごま　あげ油 かしわもち	小：707 中：796	たまご くだもの
13（金）★	コッペパン　牛乳　とり肉のレモンバジル焼き フレンチサラダ　オニオンスープ	牛乳　とり肉 ベーコン　チキンスープ	レモン果汁　にんにく **キャベツ　きゅうり　アスパラガス** とうもろこし　しめじ　パセリ にんじん　たまねぎ	パン　オリーブ油 アーモンド　サラダ油 さとう	小：700 中：844	緑黄色野菜 根菜類
16（月）	ごはん　牛乳　豚肉のくわ焼き ちくわとごぼうのきんぴら　さつき汁	牛乳　ぶた肉 ちくわ　わかめ みそ	しょうが　にんじん ごぼう　さやいんげん チンゲンサイ　たまねぎ たけのこ　さやえんどう	**米**　麦 さとう　でん粉 ごま　ごま油 じゃがいも	小：638 中：736	乳・乳製品 くだもの
17（火）	海鮮ラーメン　牛乳 アスパラガスとじゃがいものサラダ　一口ゼリー（アセロラ）	牛乳　いか　ホタテ 海草ミックス　みそ えび　ハム	しょうが　にんにく たまねぎ　にんじん たけのこ　メンマ　**ねぎ** とうもろこし　**アスパラガス**　アセロラ果汁	中華めん　サラダ油 じゃがいも　あげ油 さとう　水あめ	小：644 中：777	豆・豆製品 きのこ類
18（水）★	たけのこごはん　牛乳 さばのあんかけ　黄ニラのみそ汁	牛乳　油あげ さば　とうふ みそ	たけのこ　にんじん　ぜんまい さやえんどう　しょうが たまねぎ　えのきたけ　ピーマン **生しいたけ　だいこん　黄ニラ**	**米**　麦 さとう　でん粉	小：683 中：784	たまご いも類
19（木）	ビビンバ　牛乳 もずくスープ	牛乳　みそ 牛肉　とり肉 とうふ　もずく チキンスープ	干ししいたけ　ごぼう ぜんまい　しょうが にんにく　にんじん　ほうれんそう さやいんげん　たまねぎ　**ねぎ**	**米**　麦 さとう　ごま油	小：619 中：714	魚介類 種実類
20（金）	コッペパン　牛乳　豚肉のりんごソース焼き バターコーン　もち麦の野菜スープ	牛乳　ぶた肉 ウィンナー　チキンスープ	りんご　たまねぎ しょうが　にんにく レモン果汁　とうもろこし　ほうれんそう にんじん　チンゲンサイ　えのきたけ	パン　でん粉 さとう　ごま バター　**もち麦** じゃがいも　サラダ油	小：658 中：797	海藻類 豆・豆製品
23（月）	ハヤシライス　牛乳 鉄骨サラダ	牛乳　牛肉 ひじき　ちりめん	にんにく　にんじん たまねぎ　エリンギ マッシュルーム　えだまめ **キャベツ**　とうもろこし　こまつな	**米**　麦 サラダ油　ハヤシルウ さとう	小：633 中：748	くだもの いも類
24（火）	五目うどん　牛乳 小松菜のおひたし　にんじん蒸しパン	牛乳　油あげ かまぼこ　とり肉 チーズ	にんじん　たまねぎ もやし　干ししいたけ **ねぎ**　こまつな **キャベツ**　黄ピーマン	うどん　さとう 蒸しパン粉	小：666 中：788	種実類 魚介類
25（水）★	ごはん　牛乳　豆腐チャンプルー 茎わかめのサラダ　黒糖ビーンズ	牛乳　ぶた肉 たまご　とうふ かつおぶし　ツナ 茎わかめ　大豆	しょうが　青にら にんじん　たまねぎ チンゲンサイ　**キャベツ** **きゅうり**	**米**　麦 でん粉　ごま油 さとう	小：695 中：798	きのこ類
26（木）	豆ごはん　牛乳　かつおのレモン風味 チンゲン菜のみそ汁　アップルシャーベット	牛乳　かつお 油あげ　みそ	グリンピース　たまねぎ レモン果汁　にんじん **だいこん**　干ししいたけ チンゲンサイ　りんご	**米**　麦 あげ油　さとう	小：713 中：806	乳・乳製品 海藻類
27（金）	コッペパン　牛乳　とり肉のマーマレード焼き クルミ和え　ミネストローネ	牛乳　とり肉 ベーコン ミックスビーンズ	にんにく　オレンジ　**キャベツ** ほうれんそう　黄ピーマン にんじん　たまねぎ パセリ　トマトピューレ	パン　水あめ クルミ　さとう じゃがいも	小：686 中：827	たまご 魚介類
30（月）	ごはん　牛乳　蒸ししゅうまい ホイコーロー　一口ゼリー（ストロベリー）	牛乳　みそ ぶた肉	にんにく　しょうが **キャベツ**　にんじん 赤ピーマン　たけのこ いちご果汁　たまねぎ	**米**　麦 サラダ油　さとう ごま油　でん粉 小麦粉	小：670 中：778	いも類 乳製品
31（火）	ソフトめんのホワイトソース　牛乳 ツナサラダ　ココアマフィン	牛乳　ベーコン とり肉　茎わかめ ツナ　たまご	にんじん　たまねぎ マッシュルーム　ほうれんそう **きゅうり　キャベツ** とうもろこし　レモン果汁	ソフトめん　ホワイトルウ ごま油　さとう ホットケーキ粉　サラダ油	小：707 中：842	豆・豆製品

※給食物資の供給状況により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。なお使用食材について、詳しい内容をお知りになりたい場合は吉井学校給食センターまでおたずねください。
☆赤磐市の給食センターでは、赤磐市産の食材を3つ以上使用した日を【あかいわのひ(★)】としています。

☆今月の給食にでる旬のたべもの☆

キャベツ　アスパラガス　さやえんどう　たけのこ
さやいんげん　たまねぎ　かつお
ぜんまい　じゃがいも