令和8年 11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	エネルギー(Kcal) 上段:小学校 下段:中学校	家庭でとりたい食品
2	月	ごはん　牛乳 ぶた肉とあつあげのピリからいため くきわかめの中華あえ	牛乳　ぶた肉 あつあげ　くきわかめ	にんにく　しょうが　きゅうり たまねぎ　にんじん　もやし ねぎ	**米**　麦 でんぷん　油 ごま油　さとう	686 824	きのこ類
4	水	チキンライス　牛乳 シトラスサラダ ミートボール入りカレースープ	とり肉　牛乳 **大豆**　ぶた肉 とうもろこし	にんにく　にんじん　グリンピース　パセリ たまねぎ　マッシュルーム　キャベツ　エリンギ トマト　きゅうり　カラーピーマン　ゆず果汁	**米**　麦 油　さとう　パンこ　でんぷん オリーブオイル　じゃがいも	606 717	海そう類
5	木	ごはん　牛乳 いわしのみそマヨ焼き けんちん汁	牛乳　いわし みそ　油あげ とうふ	たまねぎ　しめじ　だいこん しょうが　パセリ　ねぎ ごぼう　にんじん	**米**　麦 **さといも**　さとう ノンエッグマヨネーズ	617 748	くだもの
6	金	韓国風あさりラーメン 牛乳 にらとキムチのチヂミ	牛乳　ちくわ ぶた肉　みそ あさり	にら　キムチ　きくらげ　メンマ にんにく　しょうが　もやし にんじん　たまねぎ　ねぎ	じゃがいも　さとう ごま油　こむぎこ でんぷん　中華めん	603 711	背の青い魚
9	月	ごはん　牛乳 高野どうふのそぼろ煮 れんこんとひじきのマヨネーズあえ	牛乳　とり肉 高野どうふ　ひじき	にんじん　たまねぎ　キャベツ たけのこ　干ししいたけ いんげん　れんこん	**米**　麦 油　さとう　**じゃがいも** ノンエッグマヨネーズ	642 767	青い菜っ葉類
10	火	市長イチオシ給食 コッペパン　牛乳 かぼちゃのクリームシチュー ブロッコリーのサラダ	牛乳　とり肉 調理用牛乳　いんげん豆 白花豆	にんじん　たまねぎ　キャベツ かぼちゃ　しめじ　とうもろこし えだまめ　ブロッコリー	コッペパン　油 アレルゲンフリーホワイトルウ オリーブオイル　さとう	616 744	大豆・大豆製品
11	水	ごはん　牛乳 さけのヤンニョムジャン焼き もやしのナムル　豆腐とチンゲン菜のスープ	牛乳　さけ みそ　とうふ わかめ　ベーコン	白ねぎ　にんにく　たまねぎ　もやし しょうが　にんじん　たけのこ きゅうり　チンゲン菜　干ししいたけ	**米**　麦 さとう　ごま油 ごま　油	606 727	たまご
12	木	素材を大切にした給食の日 ぶたどん 牛乳 梅のりあえ	ぶた肉　牛乳 かまぼこ　のり	にんにく　にんじん　ねぎ　ほうれんそう ごぼう　たまねぎ　レモン果汁　うめ しめじ　たけのこ　**はくさい**	**米**　麦 油　きびざとう	610 729	いも類
13	金	消防うどん　牛乳 筋肉サラダ さつまいものきなこマフィン	牛乳　ぶた肉　平天　ささみ 調理用牛乳　きなこ	しょうが　ごぼう　白ねぎ にんじん　たまねぎ　ブロッコリー しめじ　にら　キャベツ　とうもろこし	うどん　油　さつまいも ごまドレッシング ホットケーキミックス	762 899	ナッツなどの木の実類
16	月	ごはん　牛乳 ぶた肉と大根のいため煮 ちりめんあえ	ぶた肉　平天 牛乳　ちりめん	しょうが　にんじん　キャベツ だいこん　こんにゃく いんげん　こまつな	**米**　麦 ごま油　さとう ごま	604 723	くだもの
★17	火	あかいわの日 コッペパン　牛乳 ままかりのトマトバジルソース 具だくさんポトフスープ　新高梨(中のみ)	牛乳　ままかり とり肉	にんにく　**キャベツ**　**だいこん** マッシュルーム　にんじん　たまねぎ　バジル セロリー　トマト　えだ豆　**新高梨**	コッペパン　油 オリーブオイル　さとう **じゃがいも**	603 743	大豆・大豆製品
★18	水	あかいわの日 ふわふわたまごどんぶり 牛乳 小松菜のおひたし	牛乳　牛肉 **たまご**　とうふ のり	にんじん　ねぎ こまつな　**はくさい**	**米**　麦 さとう　ふ	633 761	ごまなどの種実類
★19	木	あかいわの日 高知県大月町コラボ給食 ごはん　牛乳 とり肉のレモンフライ キャベツのしょうがあえ　さつまいものみそ汁	牛乳　とり肉 みそ 油あげ	にんにく　たまねぎ　にんじん　パセリ レモン果汁　キャベツ　きゅうり　しょうが **だいこん**　**生しいたけ**　**白ねぎ**	**米**　麦 でんぷん　油 さとう　**さつまいも**	715 855	小魚
20	金	ソフトめんほうれん草の豆乳クリームソース　牛乳 ごぼうサラダ ごまなしフィッシュ(中のみ)	牛乳　とり肉　白花豆 いんげん豆　ベーコン 豆乳　ごまなしフィッシュ	にんじん　たまねぎ　ごぼう しめじ　マッシュルーム　キャベツ **生しいたけ**　ほうれんそう　きゅうり	ソフトめん　油 アレルゲンフリーホワイトルウ さとう　青じそドレッシング	605 731	くだもの
24	火	れんこんコロッケサンド 牛乳 秋野菜のコンソメスープ	牛乳　とり肉 牛肉	キャベツ　にんじん　**はくさい** たまねぎ　しめじ　パセリ れんこん	コッペパン　油 さとう　**さつまいも** じゃがいも　でんぷん　パン粉	606 711	緑黄色野菜
25	水	ごはん　牛乳 さわらのゆずみそ焼き そくせきづけ　かきたま汁	牛乳　さわら 塩こんぶ　かまぼこ とうふ　たまご　みそ	ゆず果汁　キャベツ　えのきたけ きゅうり　みずな　ねぎ にんじん　たまねぎ　たくあん	**米**　麦 さとう　でんぷん	620 745	海そう類
26	木	きのこのハヤシライス 牛乳 白菜のりんごドレッシングサラダ	牛乳　ぶたレバー 牛肉	りんご　にんにく　まいたけ　しめじ　トマト にんじん　たまねぎ　きゅうり　はくさい マッシュルーム　グリンピース　とうもろこし	**米**　麦　さとう オリーブオイル　ハヤシルウ 油　じゃがいも	655 782	ナッツなどの木の実類
27	金	コーンみそラーメン　牛乳 海藻サラダ お米のババロア	牛乳　ぶた肉 なると　みそ 海そうミックス　ツナ	にんにく　にんじん　ねぎ たまねぎ　はくさい　だいこん とうもろこし　メンマ　もやし	中華めん　油 ごま油　さとう お米のババロア	631 732	根菜類
30	月	五目チャーハン　牛乳 わかめの中華スープ さつまいものレーズンがらめ	牛乳　大豆 ぶた肉　とり肉 とうふ　わかめ	白ねぎ　しょうが　だいこん にんじん　干ししいたけ　もやし ピーマン　えのきたけ　レーズン	**米**　麦　油 ごま油　でんぷん　さつまいも さとう　バター	652 778	青い菜っ葉類

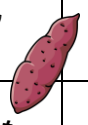














・給食物資の供給状況などにより、予告なく献立が変更になることがありますので、ご了承ください。

・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。

・12日は「素材を大切にした給食の日」です。加工品を控え、食材のもち味を活かした給食の日で月に1回程度登場します。調味料もできるだけシンプルなものを選んで作っています。

今年も来場者にお土産付き





★日時★ 11月21日(土) 10:00～12:00

★場所★ 熊山英国庭園(ホール) 赤磐市殿谷170-1

●毎年恒例の「調理員さんなりきり体験」や、「ベジチェック測定」ができるよ♪オリジナル野菜カップで水耕栽培にも挑戦してみよう！(※入場無料)