令和8年 10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
1	木	栗入り山菜ごはん 牛乳 さわらの塩こうじ焼き きのこけんちん汁 梨ゼリー	牛乳 とり肉 さわら とうふ 油あげ	にんじん わらび みずな えのきたけ やまうど だいこん しめじ なめこ ごぼう たけのこ	**米** 麦 くり さとう さといも レモン果汁 梨ゼリー	685 763	ごまなどの種実類
2	金	ソフトめんトマトソース 牛乳 ポテトサラダ	牛乳 ベーコン ツナ	たまねぎ にんじん マッシュルーム いんげん トマト缶 とうんもろこし きゅうり ブロッコリー **にんにく**	ソフトめん オリーブオイル でんぷん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	681 792	大豆・大豆製品
5	月	ごはん 牛乳 焼きとり風いためもの のり酢あえ さといものみそ汁	牛乳 とり肉 のり みそ 油あげ	しょうが 白ねぎ キャベツ もやし にんじん たまねぎ **生しいたけ** ねぎ だいこん	**米** 麦 でんぷん さとう さといも 油	661 787	くだもの
6	火	コッペパン 牛乳 ブルーベリージャム さけの豆乳シチュー ひじきのマリネ	牛乳 さけ 豆乳 ひじき	たまねぎ だいこん しめじ チンゲン菜 にんじん きゅうり えだまめ キャベツ マッシュルーム	コッペパン 油 さとう アレルゲンフリーホワイトルウ じゃがいも ブルーベリージャム	649 773	肉類
★7	水	タコライス 牛乳 もずくとたまごのさっぱりスープ 岡山シーガルズ献立 あかいわの日	牛乳 牛肉 ぶた肉 たまご ほぐしかまぼこ とうふ もずく	**にんにく** とうもろこし グリンピース トマト缶 キャベツ にんじん **生しいたけ** ねぎ たまねぎ	**米** 麦 油 さとう でん粉 ラー油	642 749	青い菜っ葉類
★8	木	ごはん 牛乳 ししゃもの素焼き きんぴら大豆 とん汁 素材を大切にした給食の日 あかいわの日	牛乳 ししゃも **大豆** ぶた肉 油あげ ちくわ	ごぼう にんじん いんげん だいこん れんこん こんにゃく ねぎ	**米** 麦 油 ごま油 きびざとう **じゃがいも**	629 751	きのこ類
9	金	カレーうどん 牛乳 ちくわの鉄火煮 キャベツの酢の物	牛乳 牛肉 ちくわ くきわかめ かつおぶし	たまねぎ にんじん 干ししいたけ 白ねぎ キャベツ もやし	うどん さとう 油 じゃがいも カレールウ	699 816	大豆・大豆製品
13	火	胚芽パン 牛乳 ハンバーグ 花野菜のガーリックソテー じゃがいものコンソメスープ	牛乳 とり肉 ぶた肉 ほたて	カリフラワー ブロッコリー にんじん とうもろこし セロリー たまねぎ エリンギ パセリ にんにく	胚芽パン さとう じゃがいも オリーブオイル でんぷん	628 774	小魚
14	水	ごはん 牛乳 肉みそおでん チンゲン菜のさっぱりあえ	牛乳 ぶた肉 あつあげ 平天 こんぶ みそ	だいこん こんにゃく にんじん チンゲン菜 きゅうり しめじ きくらげ もやし レモン果汁	**米** 麦 さとう さといも ごま油	637 749	たまご
15	木	岡山ばらずし 牛乳 たらの天ぷら ゆば入りすまし汁 みかん	牛乳 たら 高野どうふ 焼きあなご たまご ゆば とり肉 わかめ かまぼこ	かんぴょう にんじん れんこん たまねぎ 干ししいたけ ねぎ えのきたけ グリンピース みかん	**米** さとう 油 小麦粉 でんぷん	696 774	ごまなどの種実類
16	金	キムチラーメン 牛乳 こまつなのナムル 大学いも	牛乳 ぶた肉	にんじん もやし はくさい きくらげ にら メンマ こまつな だいこん ぜんまい 白菜キムチ	中華めん さとう さつまいも 油 ごま ごま油	660 774	海そう類
19	月	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 梅おかかあえ 豆腐のみそ汁 市長イチオシ給食	牛乳 ぶた肉 かつおぶし とうふ わかめ みそ	エリンギ たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり もやし にんじん だいこん ねぎ うめ	**米** 麦 さとう	631 748	緑黄色野菜
20	火	セルフツナサンド 牛乳 ポトフ りんご	牛乳 ツナ とり肉	にんじん きゅうり とうもろこし セロリー たまねぎ だいこん キャベツ いんげん りんご	コッペパン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 油	650 770	青い菜っ葉類
21	水	ごはん 牛乳 えびいか入り八宝菜 焼きぎょうざ 大根葉のふりかけ	牛乳 ぶた肉 えび いか 塩こんぶ とり肉 かつおぶし	しょうが にんじん たまねぎ きくらげ たけのこ はくさい きぬさや キャベツ にら しそ	**米** 麦 油 ごま油 小麦粉 だいこん葉 でんぷん	618 750	くだもの
22	木	さんまのかば揚げどんぶり 牛乳 そくせきづけ さつま汁	牛乳 さんま ぶた肉 油あげ みそ	しょうが はくさい にんじん きゅうり **ごぼう** ねぎ だいこん	**米** 麦 油 さとう さつまいも でんぷん	702 803	海そう類
23	金	ソフトめんしめじと野菜の和風スープ 牛乳 ブロッコリーのサラダ オレンジ豆乳マフィン	牛乳 とり肉 豆乳 大豆	たまねぎ にんじん しめじ にんにく ブロッコリー きゅうり こまつな レモン果汁	ソフトめん でんぷん ホットケーキミックス粉 マーマレードジャム 油	704 797	背の青い魚
26	月	ごはん 牛乳 さばの薬味焼き 大根の香りあえ 肉だんごと白菜のスープ	牛乳 さば みそ ぶた肉 とり肉	にんにく ねぎ ゆず果汁 だいこん にんじん たまねぎ はくさい とうもろこし パセリ	**米** 麦 さとう パン粉 だいこん葉 でんぷん	697 831	いも類
27	火	スイートポテトパン 牛乳 ポークビーンズ フレンチサラダ	牛乳 ぶた肉 大豆	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム いんげん キャベツ きゅうり ブロッコリー パイン缶	スイートポテトパン 油 さとう じゃがいも	632 754	ごまなどの種実類
28	水	ごはん 牛乳 いしもちじゃこの甘酢かけ 秋野菜の煮もの のり佃煮	牛乳 いしもちじゃこ とり肉 厚あげ こんぶ のり佃煮	にんじん だいこん ごぼう こんにゃく いんげん	**米** 麦 さとう さといも でんぷん 油	655 773	たまご
★29	木	ごはん 牛乳 マーボーなす ささみとねぎの塩だれあえ あかいわの日	牛乳 ぶた肉 ささみ みそ	**なす** しょうが たまねぎ にんじん 干ししいたけ たけのこ **ピーマン** キャベツ きゅうり	**米** 麦 油 ごま油 でんぷん ねぎ ドレッシング	671 798	大豆・大豆製品
30	金	わかめうどん 牛乳 若どりと高野豆腐のすだち風味 一口ゼリー(ぶどう)	牛乳 油あげ かまぼこ わかめ とり肉 高野どうふ	にんじん たまねぎ もやし 干ししいたけ ねぎ えだまめ すだち果汁	うどん でんぷん 油 さとう 一口ゼリー(ぶどう)	706 824	小魚

・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。

・8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。

