

令和 5 年 7 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)	家庭で とりたい 食品
★3	月	あなごごはん 牛乳 キャベツのあえもの とん汁 冷凍みかん	牛乳 あなご ぶた肉 油あげ みそ	えだまめ きゅうり キャベツ にんじん ゆず果汁 だいこん ごぼう かぼちゃ ねぎ みかん	米 麦 さとう サラダ油	小:649 中:786	きのこ類 ごまなどの種実類
★4	火	胚芽パン 牛乳 若どりのカレーパン粉焼き ごまドレッシングあえ スタースープ	牛乳 とり肉 かまぼこ チキンスープ	パセリ キャベツ 赤ピーマン きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ エリンギ ほうれん草	パン パン粉 ノンエッグマヨネーズ ごまドレッシング 白高きび	670 803	海そう類 大豆・大豆製品
★5	水	ぶたたまキムチどんぶり 牛乳 キャベツの青じそあえ ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 たまご ヨーグルト	にんにく にんじん もやし たまねぎ きくらげ えのきたけ 白菜キムチ 青にら とうもろこし キャベツ きゅうり 青じそ	米 麦 さとう サラダ油 ごま油	665 771	いも類 くだもの
★6	木	ごはん 牛乳 ますの塩こうじ焼き じゃがいものきんぴら なすのみそ汁	牛乳 ます 平天 あつあげ みそ	ごぼう にんじん さやいんげん なす たまねぎ えのきたけ こまつな	米 麦 さとう じゃがいも サラダ油 ごま油 ごま	655 779	牛乳・乳製品 くだもの
7	金	冷やし中華 牛乳 ショーロンポー 七夕ゼリー	牛乳 ポークハム わかめ ぶた肉	にんじん きゅうり キャベツ オクラ えだまめ しょうが たまねぎ たけのこ 干しいたけ ぶどう果汁 レモン果汁 みかん果汁	中華めん さとう はるさめ 小麦粉 水あめ ごま油	673 770	背の青い魚 たまご
★10	月	ハヤシライス 牛乳 こんにゃくサラダ 冷凍パイ	牛乳 牛肉 大豆ミート ちくわ	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース トマト キャベツ だいこん きゅうり こんにゃく パイナップルシロップ漬け	米 麦 サラダ油 じゃがいも ハヤシルウ ドレッシング	683 792	ごまなどの種実類 青い菜っ葉
★11	火	コッペパン 牛乳 かぼちゃのチーズ焼き 野菜サラダ ラビオリスープ ブルーベリージャム	牛乳 ベーコン チーズ とり肉 大豆 ぶた肉 金時豆 てぼう豆	かぼちゃ たまねぎ 青ピーマン キャベツ きゅうり とうもろこし セロリー にんじん なす エリンギ えだまめ トマト ブルーベリー	パン サラダ油 じゃがいも ドレッシング 小麦粉 パン粉 さとう 水あめ	667 794	たまご 貝類
★12	水	ごはん 牛乳 マーボーどうふ もやしの中華あえ	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ 干しいたけ もやし キャベツ とうもろこし ほうれん草	米 麦 サラダ油 ごま油 でんぷん ドレッシング	667 771	いも類 くだもの
13	木	とうもろこしごはん 牛乳 さばのカレーじょうゆかけ オクラと冬瓜のみそ汁	牛乳 さば 油あげ わかめ みそ	とうもろこし 冬瓜 にんじん たまねぎ オクラ えのきたけ	米 もち米 さとう	682 791	牛乳・乳製品 青い菜っ葉
★14	金	ソフトめんのミートソース 牛乳 コールスローサラダ メロンゼリー	牛乳 牛肉 大豆ミート チキンハム	にんにく にんじん たまねぎ 青ピーマン マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし えだまめ メロン果汁	ソフトめん サラダ油 ハヤシルウ ドレッシング さとう 水あめ	679 775	小魚 背の青い魚
18	火	キャロットパン 牛乳 とり肉のトマトソースかけ 野菜ソテー 幼:フルーツポンチ 小中:フルーツ白玉	牛乳 とり肉	たまねぎ トマト にんにく バジル キャベツ とうもろこし さやいんげん 黄桃缶 みかん缶 パイン缶 こんにゃく にんじん	パン サラダ油 さとう ドレッシング 小中:白玉	652 779	貝類 大豆・大豆製品

★ あかいわしな い がっこうきゅうしよく あかいわさん ぶっし にち ひんもくいじょうしやう ひ
・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。

