

令和 5 年 8・9 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	
8/29	火	胚芽パン 牛乳 ミートパイ さやいんげんのサラダ 野菜スープ	バスケットボール W杯応援献立 【オーストラリア】 牛乳 牛肉 ぶた肉 とり肉 チキンスープ だいず	マッシュルーム さやいんげん とうもろこし セロリー にんじん たまねぎ キャベツ えだまめ にんにく しょうが トマト	パン 小麦粉 サラダ油 パイシート ごまドレッシング	小:676 中:807	くだもの たまご	
30	水	わかめごはん 牛乳 ししゃもの素焼き ゴーヤチャンプルー	バスケットボール W杯応援献立 【沖縄県】 牛乳 わかめ ししゃも ぶた肉 とうふ かつお節	しょうが ゴーヤ にんじん たまねぎ もやし たけのこ こまつ菜 干しいたけ	米 麦 でんぷん ごま油 さとう	664 771	いも類 根菜	
★31	木	ごはん 牛乳 野菜ふりかけ いわしのおかか煮 塩こんぶあえ キャベツのみそ汁	牛乳 いわし かつお節 こんぶ 油あげ みそ	青ピーマン とうもろこし もやし にんじん キャベツ ねぎ	米 麦 ごま油 じゃがいも	650 774	きのこ類 ごまなどの種実類	
9/1	金	ぶっかけうどん 牛乳 いかの天ぷら ローリングストックサラダ	牛乳 いか ツナ 大豆 わかめ	だいこん ねぎ しょうが オクラ 切干だいこん にんじん とうもろこし キャベツ	うどん 小麦粉 でんぷん あげ油 さとう ごまドレッシング	638 767	背の青い魚 いも類	
★4	月	チキンカレー 牛乳 茎わかめのサラダ 冷凍アップル	牛乳 とり肉 かまぼこ 茎わかめ	にんにく にんじん たまねぎ なす えだまめ きゅうり もやし とうもろこし りんごシロップ煮	米 麦 サラダ油 カレールウ ごま油 じゃがいも	682 784	牛乳・乳製品 小魚	
★5	火	コッペパン 牛乳 メープルシロップ サーモンのマスタードグリル ピーンズサラダ コンソメスープ	牛乳 さけ 大豆 ベーコン 金時豆 てぼう豆	えだまめ きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ ほうれん草	パン メープルシロップ ノンエッグマヨネーズ マカロニ ごまドレッシング じゃがいも	686 805	貝類 きのこ類	
★6	水	ごはん 牛乳 ちくわの甘辛焼き スタミナ納豆風炒め キムチスープ	牛乳 ちくわ 大豆 納豆 とり肉	しょうが にんにく ねぎ 白菜キムチ たまねぎ にんじん 干しいたけ はくさい チンゲン菜	米 麦 さとう ごま油 さとう はるさめ	675 784	くだもの 海そう類	
★7	木	ごはん 牛乳 酢ぶた たまごとチンゲン菜の中華あえ	牛乳 ぶた肉 たまご	にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ 赤ピーマン 黄ピーマン 青ピーマン しめじ チンゲン菜 もやし	米 麦 あげ油 サラダ油 さとう でんぷん ごま油 小麦粉	659 787	貝類 背の青い魚	
★8	金	塩ラーメン 牛乳 野菜チヂミ パンバンジーサラダ 中:小魚アーモンド	牛乳 ぶた肉 ささみ おから 中:かたくちいわし	にんにく にんじん もやし キャベツ メンマ とうもろこし ねぎ きゅうり たまねぎ にら	中華めん ごま ごま油 ドレッシング じゃがいも 米粉 中:アーモンド	643 771	牛乳・乳製品 大豆・大豆製品	
11	月	ごはん 牛乳 若どりのはちみつポン酢 とうふとなめこのみそ汁 冷凍みかん	牛乳 とり肉 とうふ わかめ みそ	赤ピーマン さやいんげん レモン果汁 にんじん たまねぎ なす なめこ ねぎ みかん	米 麦 サラダ油 でんぷん	688 791	根菜 小魚	
★12	火	ココアパン 牛乳 チキンカツ キャロットラペ ブイヤベース	牛乳 とり肉 えび いか ほたて貝 たら	にんじん キャベツ レモン果汁 にんにく たまねぎ セロリー トマトピューレ さやいんげん	パン 小麦粉 パン粉 あげ油 サラダ油 さとう じゃがいも オリーブオイル	638 778	たまご きのこ類	
13	水	ごはん 牛乳 赤魚の西京焼き なめたけあえ じゃがいもだんご汁	牛乳 赤魚 みそ とり肉	ほうれん草 キャベツ とうもろこし なめたけ にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ	米 麦	669 787	牛乳・乳製品 大豆・大豆製品	
★14	木	ビビンバ 牛乳 わかめスープ いもけんぴバリッシュ	牛乳 牛肉 みそ あつあげ わかめ かたくちいわし	ぜんまい にんじん ほうれん草 とうもろこし たまねぎ えのきたけ ねぎ	米 麦 サラダ油 さとう ごま油 ごま じゃがいも さつまいも 水あめ あげ油	657 787	根菜 くだもの	
★15	金	ソフトめんのミートボールソース 牛乳 マーマレードサラダ 豆乳ブラマンジェ	牛乳 とり肉 ぶた肉 ハヤシルウ 豆乳	にんにく にんじん たまねぎ なす エリンギ グリーンピース キャベツ きゅうり とうもろこし 赤ピーマン オレンジマーマレード	ソフトめん サラダ油 さとう 水あめ	698 802	背の青い魚 ごまなどの種実類	
19	火	コッペパン 牛乳 アプリコットジャム ハンバーグ じゃがいもの白ごまサラダ キャベツのスープ	牛乳 ほたて貝 だいず チキンスープ	たまねぎ マッシュルーム きゅうり にんじん キャベツ えだまめ パセリ あんず	パン サラダ油 じゃがいも ごま ノンエッグマヨネーズ さとう 水あめ	654 799	海そう類 大豆・大豆製品	
20	水	ごはん 牛乳 きのこのマーボーあつあげ からしあえ	牛乳 ぶた肉 あつあげ 焼ぶた みそ	しょうが たまねぎ たけのこ 干しいたけ しめじ えのきたけ ねぎ チンゲン菜 もやし にんじん	米 麦 サラダ油 さとう ごま油 でんぷん	675 780	くだもの いも類	
★21	木	はぎの花ごはん 牛乳 さばの菜葉焼き なすのみそ汁 小:ピオーネ 幼中:ぶどうゼリー	牛乳 あずき さば みそ 油あげ わかめ	えだまめ にんにく ねぎ ゆず果汁 なす にんじん はくさい たまねぎ 小:ピオーネ 幼中:ぶどう果汁	米 ごま さとう 幼中:水あめ	714 822	いも類 牛乳・乳製品	
22	金	わかめうどん 牛乳 とり肉と里いものあげがらめ 小:ぶどうゼリー 幼中:ピオーネ	牛乳 かまぼこ わかめ とり肉	にんじん たまねぎ もやし 干しいたけ ほうれん草 さやいんげん 幼中:ピオーネ 小:ぶどう果汁	うどん でんぷん あげ油 さといも さとう 小:水あめ	708 826	青い菜っ葉 大豆・大豆製品	
★25	月	もち麦ごはん 牛乳 とり肉のバーベキューソース 野菜ボールスープ 小中:一口なしゼリー 幼:なし	牛乳 とり肉 いとよりだい チキンスープ	たまねぎ えだまめ とうもろこし にんじん にんにく 青ピーマン 赤ピーマン りんご レモン果汁 キャベツ チンゲン菜 幼:なし 小中:なし果汁	米 もち麦 さとう パン粉 でんぷん じゃがいも 小中:水あめ	676 779	牛乳・乳製品 小魚	
★26	火	セルフ焼きそばサンド 牛乳 いそポテトピーンズ ささみのスープ	牛乳 ぶた肉 だいず とり肉 あおのり チキンスープ	にんじん たまねぎ キャベツ 切干だいこん 青ピーマン だいこん しめじ ほうれん草 とうもろこし	パン 焼きそば サラダ油 じゃがいも でんぷん あげ油	687 815	背の青い魚 ごまなどの種実類	
★27	水	ぶた丼 牛乳 のり酢あえ なし	牛乳 ぶた肉 ツナ のり	にんじん たまねぎ こんにゃく ごぼう しょうが ねぎ 干しいたけ キャベツ こまつ菜 なし	米 麦 さとう	641 780	貝類 大豆・大豆製品	
28	木	ごはん 牛乳 さんまのかんろ煮 さやいんげんのアーモンドあえ けんちん汁	牛乳 さんま とうふ 油あげ	さやいんげん にんじん エリンギ だいこん ねぎ	米 麦 さとう サラダ油 ごま アーモンド さつまいも ごま油	670 781	くだもの 海そう類	
★29	金	煮たまごチャーシューめん 牛乳 塩きゅうり お月見ゼリー	牛乳 ぶた肉 うずら卵 こんぶ	にんじん もやし キャベツ ねぎ 白ねぎ にんにく しょうが きゅうり みかん果汁 レモン果汁	中華めん ごま油 さとう 水あめ	645 789	大豆・大豆製品 青い菜っ葉	

★ 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ょう 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。