令和 5 年 6 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	ｴﾈﾙｷﾞｰ (Kcal)	家庭で とりたい 食品
★1	木	ごはん 牛乳 あかいわの日 きんぴら包み焼き 和風サラダ じゃがいものみそ汁	牛乳 とり肉 とうふ こんぶ かつおぶし 油あげ みそ	**たまねぎ** ごぼう にんじん **キャベツ** **きゅうり** にんじん とうもろこし えのきたけ ねぎ	**米** 麦 ごま さとう サラダ油 じゃがいも	小:648 中:806	青い菜っ葉 たまご
2	金	ソフトめんのデミグラスソース 牛乳 にんじんサラダ 豆乳プリン	牛乳 牛肉 豆乳	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム しめじ トマト ごぼう キャベツ **きゅうり** とうもろこし グリンピース りんご	ソフトめん サラダ油 ハヤシルウ さとう 水あめ	707 814	背の青い魚 くだもの
★5	月	ごはん 牛乳 あかいわの日 ぶた肉と黒豆のみそがらめ そえ野菜 お野菜つみれ汁	牛乳 ぶた肉 **黒大豆** みそ つみれ	しょうが にんにく **キャベツ** にんじん たまねぎ えのきたけ ほうれん草 グリーンアスパラガス	**米** 麦 でんぷん あげ油 さとう ドレッシング	678 794	ごまなどの種実類 海そう類
★6	火	セルフきんぴらサンド 牛乳 あかいわの日 あじさいサラダ 豆乳スープ	牛乳 とり肉 ベーコン 豆乳 チキンブイヨン	ごぼう にんじん **キャベツ** レッドキャベツ 赤ピーマン **きゅうり** しめじ **たまねぎ** とうもろこし チンゲン菜	パン ごま油 さとう ごま ノンエッグマヨネーズ ドレッシング サラダ油 じゃがいも	629 764	背の青い魚 海そう類
7	水	キムタクごはん 牛乳 ニギスフライ トックスープ	牛乳 ぶた肉 わかめ ニギス あおさ ほたて貝 チキンスープ	白菜キムチ つぼ漬 えだまめ にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ	**米** 麦 ごま油 ごま 米パン粉 米粉 あげ油 トック	635 780	貝類 牛乳・乳製品
8	木	ごはん 牛乳 厚焼きたまご ちくぜん煮	牛乳 たまご とり肉 もずく 平天	にんじん たけのこ れんこん ごぼう こんにゃく 干ししいたけ さやいんげん	**米** 麦 さとう さといも サラダ油	662 799	大豆・大豆製品 青い菜っ葉
★9	金	五目うどん 牛乳 あかいわの日 まめまめチーズサラダ わらびもち	牛乳 とり肉 油あげ チーズ **大豆** 魚肉ソーセージ	にんじん **たまねぎ** もやし たけのこ ねぎ 干ししいたけ えだまめ **きゅうり**	うどん ごま ノンエッグマヨネーズ わらび餅	726 825	青い菜っ葉 くだもの
12	月	ごはん 牛乳 いしもちじゃこのからあげ 高野どうふの煮もの のりつくだ煮	牛乳 いしもちじゃこ とり肉 高野どうふ のり	にんじん **たまねぎ** 干ししいたけ たけのこ こまつな	**米** 麦 あげ油 じゃがいも さとう 米粉	663 780	牛乳・乳製品 ごまなどの種実類
★13	火	コッペパン 牛乳 あかいわの日 ポークビーンズ アスパラガスのサラダ 白桃ジャム	牛乳 **大豆** ぶた肉	にんにく **たまねぎ** にんじん マッシュルーム さやいんげん **キャベツ** **きゅうり** とうもろこし グリーンアスパラガス 白桃 レモン果汁	パン サラダ油 さとう ごまドレッシング 水あめ じゃがいも	681 803	根菜類 海そう類
★14	水	ごはん 牛乳 あかいわの日 さばの梅みそ焼き 塩きゅうり 黄にらのすまし汁	牛乳 さば みそ こんぶ とうふ	うめ **きゅうり** にんじん たまねぎ えのきたけ ほうれん草 **黄にら**	**米** 麦 さとう ごま油	683 801	小魚類 きのこ類
★15	木	地場産カレー 牛乳 あかいわの日 もやしのシャキシャキサラダ 冷凍みかん	牛乳 牛肉 **大豆** ツナ 海そうミックス	にんにく にんじん **たまねぎ** **トマト** マッシュルーム **パスクラサン** もやし **きゅうり** みかん	**米** 麦 カレールウ ドレッシング じゃがいも	700 807	背の青い魚 牛乳・乳製品
★16	金	中華めんの肉みそソース 牛乳 あかいわの日 うま塩キャベツ ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 大豆 ほたて貝 みそ のり ヨーグルト	しょうが たけのこ にんじん たまねぎ **なす** 青ピーマン 干ししいたけ **キャベツ** **きゅうり** にんにく	中華めん ごま油 ごま でんぷん	698 797	くだもの 貝類
★19	月	ごはん 牛乳 あかいわの日 ホイコーロー 切り干し大根のナムル	牛乳 ぶた肉 みそ かまぼこ	**キャベツ** たけのこ **たまねぎ** もやし きくらげ 青ピーマン しょうが にんにく だいこん にんじん こまつな とうもろこし	**米** 麦 サラダ油 さとう ごま油 でんぷん ごま	634 なし	小魚類 いも類
20	火	黒糖パン 牛乳 タンドリーチキン ウインナーとキャベツのスープ フルーツのゼリーよせ	牛乳 とり肉 ヨーグルト ポークウインナー チキンスープ	にんにく しょうが セロリー にんじん **たまねぎ** **キャベツ** エリンギ パセリ みかん缶 パイン缶 黄桃缶 レモン果汁	パン 黒ざとう さとう 粉あめ	664 800	大豆・大豆製品 たまご
★21	水	かみかみ丼 牛乳 あかいわの日 春雨ともずくの酢のもの 黒糖ビーンズ	牛乳 とり肉 ちくわ もずく 大豆	しょうが ごぼう れんこん **たまねぎ** にんじん えのきたけ こんにゃく **ねぎ** **きゅうり** キャベツ	**米** 麦 サラダ油 さとう はるさめ ごま油 黒ざとう	642 786	背の青い魚 青い菜っ葉
★22	木	ごはん 牛乳 あかいわの日 さわらの塩こうじ焼き さっぱりあえ みそけんちん汁	牛乳 さわら とうふ 油あげ みそ	レモン果汁 **キャベツ** 葉だいこん にんじん だいこん ごぼう こんにゃく **ねぎ** しょうが	**米** 麦 ごま さとう じゃがいも	673 808	きのこ類 海そう類
★23	金	ソフトめんのシーフードソース 牛乳 ポテトサラダ あかいわの日	牛乳 ベーコン えび いか ほたて貝 チキンハム	にんにく セロリー とうもろこし **たまねぎ** マッシュルーム さやいんげん にんじん トマト **きゅうり** **キャベツ**	ソフトめん サラダ油 ハヤシルウ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ドレッシング	683 785	たまご ごまなどの種実類
★26	月	ごはん 牛乳 あかいわの日 みそカツ ゆかりあえ 白玉ふのすまし汁	牛乳 ぶた肉 みそ かつおぶし わかめ	しょうが **キャベツ** にんじん こまつな **たまねぎ** えのきたけ みつば 赤しそ	**米** 麦 パン粉 あげ油 ごま さとう ふ	704 787	大豆・大豆製品 小魚類
★27	火	セルフハンバーガー 牛乳 あかいわの日 トマトと新じゃがのスープ りんごゼリー	牛乳 とり肉 ぶた肉 チキンスープ ベーコン	しょうが **キャベツ** にんじん **たまねぎ** **トマト** にんにく チンゲン菜 りんご果汁	パン さとう じゃがいも ごま油	679 779	背の青い魚 根菜類
★28	水	ごはん 牛乳 あかいわの日 いわしの梅煮 にんじゃ炒め かぼちゃのみそ汁	牛乳 いわし ちりめん 油あげ みそ	うめ にんじん もやし こまつな **なす** かぼちゃ **たまねぎ** **ねぎ**	**米** 麦 さとう でんぷん ごま サラダ油 ごま油	657 794	くだもの きのこ類
★29	木	五目チャーハン 牛乳 あかいわの日 バンバンジーサラダ 肉だんごスープ 幼:ミニチーズ 小中:カップレアチーズ	牛乳 ぶた肉 ささみ とり肉 チーズ	しょうが にんじん **たまねぎ** 青ピーマン 干ししいたけ とうもろこし もやし **きゅうり** はくさい 小中:レモン果汁	**米** 麦 ごま油 じゃがいも ドレッシング はるさめ でんぷん さとう 小中:れん乳	682 794	海そう類 大豆・大豆製品
★30	金	きつねうどん 牛乳 あかいわの日 塩こんぶあえ 中:うまかってん	牛乳 とり肉 わかめ 油あげ こんぶ 中:大豆 黒大豆 小魚 あおさ	にんじん **たまねぎ** もやし えのきたけ **ねぎ** **キャベツ** きゅうり	うどん さとう 中:でんぷん 小麦粉 アーモンド ひまわりの種 かぼちゃの種 ごま 松の実	665 827	青い菜っ葉 たまご

歯と口の健康週間カミカミ献立

地産地消週間献立

★ ・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。