

令和5年

8月
9月

学 校 給 食 予 定 献 立 表

赤磐市立東学校給食センター

日 付	献 立 名	【赤】の食品 おもに体をつくる	【緑】の食品 おもに体の調子を整える	【黄】の食品 おも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)	カレーライス 牛乳 フレンチサラダ	牛乳 牛肉	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし 赤ピーマン	米 麦 サラダ油 じゃがいも カレールウ さとう	小 669 中 800	魚介類
8/ 30 (水)	冷やし中華 牛乳 のり塩ポテト レモンムース	牛乳 わかめ 青のり とり肉	にんじん きゅうり キャベツ	中華めん さとう ごま油 じゃがいも あげ油 レモンムース	小 638 中 749	緑黄色野菜
8/ 31 (木)	セルフチーズバーガー 牛乳 コンソメスープ	牛乳 ぶた肉 とり肉 チーズ	たまねぎ キャベツ にんじん たまねぎ だいこん マッシュルーム チンゲンサイ	コッペパン でん粉	小 660 中 803	いも類
9/ 1 (金)	まぜそば丼 牛乳 もずくスープ	牛乳 とり肉 たまご もずく	しょうが 干しいたけ にんじん こんにゃく えだまめ えのきたけ たまねぎ チンゲンサイ	米 麦 サラダ油 さとう	小 633 中 757	大豆・大豆製品
4 (月)	ごはん 牛乳 とり肉のさっぱり焼き 根菜のごま風味汁 わかめふりかけ	牛乳 とり肉 油あげ みそ わかめ かつおぶし あおさ のり こんぶ	しょうが にんにく レモン果汁 にんじん だいこん れんこん ねぎ かぼちゃ	米 麦 さとう ごま でん粉 水あめ むらさきいも	小 634 中 750	果物
5 (火)	ごはん 牛乳 マーボーあつあげ 中華風あえもの	牛乳 ぶた肉 あつあげ みそ	にんじん たまねぎ たけのこ マッシュルーム 干しいたけ ねぎ チンゲンサイ キャベツ	米 麦 さとう ごま油 でん粉	小 670 中 802	いも類
6 (水)	肉ぶっかけうどん 牛乳 青じそあえ 冷凍みかん	牛乳 牛肉 青じそ	しょうが たまねぎ ねぎ にんじん もやし きゅうり みかん	うどん さとう でん粉	小 629 中 774	きのこ類
7 (木)	コッペパン 牛乳 さわらのマヨネーズ焼き もち麦スープ アプリコットジャム	牛乳 さわら ベーコン	パセリ たまねぎ にんじん だいこん マッシュルーム こまつな あんず	コッペパン 麦 ノンエッグマヨネーズ さとう もち麦 水あめ	小 645 中 752	種実類
8 (金)	ぶた肉丼 牛乳 もやしの梅おかかあえ	牛乳 ぶた肉 かつおぶし	にんじん たまねぎ ごぼう こんにゃく 甘酢しょうが ねぎ こまつな もやし ねり梅	米 麦 サラダ油 さとう	小 610 中 728	いも類
11 (月)	【あかいわの日】 ごはん 牛乳 牛肉と野菜のたれいため だいこんサラダ	牛乳 牛肉 みそ	りんご しょうが にんにく にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ だいこん 赤ピーマン とうもろこし ゆず果汁	米 麦 じゃがいも さとう はちみつ サラダ油	小 643 中 768	きのこ類
12 (火)	はぎの花ごはん 牛乳 さばの照り焼き みそ汁 一口洋なしゼリー	牛乳 小豆 さば 油あげ みそ	えだまめ たまねぎ にんじん だいこん しめじ ねぎ 洋なし	米 さとう 水あめ	小 694 中 818	海藻類
13 (水)	塩ラーメン 牛乳 あげ春巻き チョレギサラダ	牛乳 なんと 焼きぶた ぶた肉 わかめ	にんじん もやし とうもろこし ねぎ たまねぎ キャベツ しょうが 干しいたけ きゅうり にんにく レモン果汁	中華めん サラダ油 はるさめ でん粉 米粉 小麦粉 ショートニング さとう 粉あめ ごま油	小 695 中 865	いも類
14 (木)	コッペパン 牛乳 タンドリーチキン こふきいも 野菜スープ	牛乳 とり肉 ベーコン	しょうが にんにく レモン果汁 パセリ キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ えのき	コッペパン じゃがいも オリーブ油	小 611 中 747	魚介類
15 (金)	ごはん 牛乳 がんもどきのふくめ煮 たくあんあえ	牛乳 とり肉 がんもどき ちくわ かつおぶし	にんじん れんこん ごぼう こんにゃく いんげん キャベツ たくあん すだち果汁	米 麦 じゃがいも さとう	小 637 中 748	種実類
19 (火)	ごはん 牛乳 さけフライ くきわかめのいため煮	牛乳 さけ 茎わかめ 牛肉 平天	にんじん れんこん ごぼう いんげん こんにゃく	米 麦 さとう パン粉 小麦粉 でん粉 サラダ油 あげ油 ごま油	小 681 中 809	野菜類
20 (水)	ソフトめんナポリタン風 牛乳 ポテトサラダ	牛乳 ベーコン	にんにく たまねぎ たまねぎ マッシュルーム ピーマン トマトピューレ とうもろこし きゅうり	ソフトめん でん粉 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ドレッシング	小 648 中 776	大豆・大豆製品
21 (木)	コッペパン 牛乳 とり肉の照り焼き 野菜ソテー フルーツポンチ	牛乳 とり肉 大豆 ホークウインナー	とうもろこし えのきたけ チンゲンサイ キャベツ パイン缶 黄桃缶 りんごシロップづけ	コッペパン でん粉 オリーブ油 じゃがいも さとう 白玉もち	小 652 中 799	たまご
22 (金)	【あかいわの日】 しょうがいため丼 牛乳 サラダ	牛乳 ぶた肉	しょうが たまねぎ にんじん エリンギ ねぎ もやし にんじん きゅうり	米 麦 じゃがいも さとう はるさめ ごま油	小 633 中 757	緑黄色野菜
25 (月)	ごはん 牛乳 肉じゃが ししやものすいり	牛乳 ぶた肉 油あげ 子もちししゃも	たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ ねぎ	米 麦 じゃがいも さとう	小 700 中 854	果物
26 (火)	ビビンバ風 牛乳 だいこんのピリッとづけ	牛乳 牛肉 みそ たまご	しょうが にんにく ぜんまい にんじん もやし キャベツ ほうれんそう だいこん	米 麦 さとう ごま油 でん粉	小 623 中 744	いも類
27 (水)	月見うどん 牛乳 さといもコロッケ お月見大福	牛乳 とり肉 油あげ かまぼこ いんげん豆 豆乳	にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	うどん さといも さとう パン粉 小麦粉 でん粉 サラダ油 揚げ油 お月見大福	小 720 中 812	野菜類
28 (木)	コッペパン 牛乳 ポークビーンズ マーメレードサラダ	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 アスパラガス トマトピューレ キャベツ きゅうり とうもろこし 赤ピーマン	コッペパン じゃがいも さとう サラダ油 マーメレード	小 615 中 756	魚介類
29 (金)	ごはん 牛乳 いわしのしょうが煮 こんぶあえ みそ汁	牛乳 いわし こんぶ わかめ 油あげ みそ	しょうが にんじん にんじん ねぎ たまねぎ	米 麦 さとう でん粉 さつまいも	小 626 中 725	果物

※給食物資の供給等の理由で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。

赤磐市でとれた「米・大豆・ピーマン・じゃがいも・たまねぎ・きゅうり・にんにく」を使う予定です。

赤磐市の学校給食センターでは、赤磐市産の食材を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。