

令和5年



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
1 (木)	コッペパン 牛乳 ポークチャップ コンソメスープ いちごジャム	牛乳 ぶた肉 とり肉	たまねぎ にんにく にんにく こまつな マッシュルーム	ピーマン にんじん とうもろこし いちご	コッペパン さとう 水あめ	小 603 中 734 小魚
2 (金)	ごぼうのあまから丼 牛乳 みそ汁	牛乳 ちくわ わかめ とうふ みそ	ごぼう しょうが えだまめ たまねぎ にんじん こまつな	米 麦 でん粉 あげ油 さとう じゃがいも	小 673 中 806	くだもの
5 (月)	ごはん 牛乳 ぶた肉のあまずいため うま塩キャベツ	牛乳 ぶた肉 塩こんぶ	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ 干しいたけ キャベツ もやし とうもろこし	米 麦 じゃがいも さとう でん粉 ごま油	小 627 中 747	大豆 大豆製品
6 (火)	【あかいわの日】 黒豆ごはん 牛乳 いかのかりんあげ もずくのみそ汁	牛乳 黒大豆 いか 油あげ もずく みそ	えだまめ しょうが にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	米 でん粉 あげ油 さとう	小 641 中 763	肉類
7 (水)	ソフトめんの中華あんかけ 牛乳 中華サラダ 冷凍りんご	牛乳 ぶた肉 テンペ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ えだまめ 赤ピーマン だいこん とうもろこし りんご	ソフトめん さとう ごま油 でん粉	小 633 中 751	海そう
8 (木)	コッペパン 牛乳 さけのレモン焼き そえ野菜 かぼちゃのポタージュ	牛乳 さけ とり肉 豆乳 みそ	レモン果汁 アスパラガス とうもろこし たまねぎ にんじん マッシュルーム かぼちゃ とうもろこし パセリ	コッペパン 米パン粉 バター サラダ油 ドレッシング アレルゲンフリーホワイトルウ	小 666 中 817	たまご
9 (金)	照り焼きチキン丼 牛乳 吉野汁	牛乳 とり肉 油あげ	にんじん チンゲンサイ たくあん 白ねぎ だいこん こんにゃく 干しいたけ ねぎ	米 麦 サラダ油 さとう じゃがいも でん粉	小 632 中 756	牛乳・乳製品
12 (月)	ごはん 牛乳 しずのからあげ 野菜のうま煮 のりつくだ煮	牛乳 しず ぶた肉 あつあげ のり 寒天	しょうが たまねぎ いんげん	米 麦 でん粉 あげ油 さといも さとう	小 686 中 819	葉菜
13 (火)	たこめし 牛乳 さばの塩焼き とりだんごの汁	牛乳 たこ さば とり肉 とうふ	えだまめ たまねぎ ねぎ にんじん 干しいたけ	米 麦 さとう でん粉	小 690 中 818	種実類
14 (水)	【あかいわの日】 肉ぶっかけうどん 牛乳 きゅうりのすの物 せん茶むしパン	牛乳 牛肉 わかめ 豆乳 だっしふん乳	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが きゅうり もやし せん茶パウダー	うどん さとう 小麦粉	小 721 中 893	きのこ類
15 (木)	コッペパン 牛乳 若どりのこれ里ワインソース 新じゃがいものスープ ミニトマト	牛乳 とり肉 ベーコン	にんにく たまねぎ えのきたけ ミニトマト	コッペパン さとう じゃがいも	小 614 中 749	魚介類
16 (金)	【あかいわの日】 赤いわ野菜のカレーライス 牛乳 グリーンサラダ	牛乳 ぶた肉	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし トマトピューレ	米 麦 じゃがいも カレールウ	小 633 中 752	小魚
19 (月)	ごはん 牛乳 いわしのおかか煮 たくあんあえ すまし汁	牛乳 いわし かつおぶし かまぼこ わかめ	キャベツ しょうが たくあん もやし たまねぎ ゆず果汁 みつば えのきたけ にんじん	米 麦 さとう でん粉	小 608 中 -	くだもの
20 (火)	【あかいわの日】 ごはん 牛乳 タッカルビ ナムル	牛乳 とり肉	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん しめじ にら キムチ だいこん きゅうり	米 麦 サラダ油 さつまいも さとう でん粉 ごま油	小 626 中 747	魚介類
21 (水)	ミートボールスパゲティ 牛乳 ビーンズサラダ	牛乳 とり肉 ぶた肉 大豆 白いんげん豆 金時豆	たまねぎ しょうが にんにく にんじん マッシュルーム エリンギ トマト缶 トマトピューレ ほうれんそう キャベツ えだまめ	ソフトめん さとう 揚げ油 ハヤシルウ ドレッシング	小 648 中 775	たまご
22 (木)	フィッシュバーガー 牛乳 ビーフン入り野菜スープ	牛乳 ほき とり肉	キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな	コッペパン 米粉パン粉 でん粉 あげ油 ノンエッグタルタルソース ビーフン さとう	小 660 中 794	いも類
23 (金)	マーボーあつあげ丼 牛乳 かみかみあえ	牛乳 ぶた肉 あつあげ みそ するめ	にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ ねぎ チンゲンサイ もやし	米 麦 さとう ごま油 でん粉	小 682 中 818	海そう
26 (月)	キムタク丼 牛乳 ほうれん草の中華あえ	牛乳 ぶた肉 かつおぶし こんぶ	にんにく しょうが にんじん しめじ たまねぎ はくさい たくあん ねぎ ぜんまい 赤ピーマン ほうれんそう だいこん	米 麦 さとう ごま油	小 618 中 736	魚介類
27 (火)	ごはん 牛乳 さわらの西京焼き キャベツの煮びたし	牛乳 さわら みそ ぶた肉 油あげ	にんじん キャベツ しめじ こまつな	米 麦 さとう	小 677 中 804	緑黄色野菜
28 (水)	冷やし中華 牛乳 じゃがいものいそあげ 冷凍黄桃	牛乳 とり肉 わかめ 青のり	にんじん きゅうり キャベツ おうとう	中華めん さとう ごま油 じゃがいも あげ油	小 633 中 747	野菜
29 (木)	コッペパン 牛乳 チリコンカン あじさいサラダ ミルメーク	牛乳 ぶた肉 ベーコン 大豆	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマト缶 トマトピューレ 赤キャベツ キャベツ きゅうり とうもろこし	コッペパン じゃがいも さとう ドレッシング ミルメーク(コーヒー)	小 612 中 747	くだもの
30 (金)	ごはん 牛乳 ぶた肉の梅しょうが焼き みそ汁	牛乳 ぶた肉 油あげ みそ わかめ	しょうが ねり梅 にんじん だいこん えのきたけ ねぎ	米 麦 さとう	小 662 中 786	いも類

※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・黒大豆・大豆・ねぎ・にんじん・たまねぎ・キャベツ・きゅうり・パスクラサンピューレ・赤ワイン」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。