



給食献立予定表

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(水)	冷し中華 牛乳 米粉の肉ぎょうざ	ハム わかめ ぶた肉	たまご 牛乳 玉ねぎ ねぎ	にんじん きゅうり 玉ねぎ にんにく	キャベツ 白菜 にら しょうが	中華めん ごま油 でん粉 冷し中華スープ	さとう 米粉 さとう でん粉	小 中	619 713	果物	
2(木)	コッペパン 牛乳 照り焼きチキン ポイルキャベツ ジャガイモのソテー	牛乳 ベーコン	とり肉	にんじん 玉ねぎ エリンギ	キャベツ ビーマン しめじ	たまねぎ パン サラダ油 でん粉	じゃがいも さとう さとう	小 中	623 737	魚類	
3(金)	【あかいわの日】 こはん 牛乳 さわらのヤンヨムジャン焼き かぼちゃの白みそじ�て	牛乳 ぶた肉	さわら みそ	にんにく ねぎ たまねぎ チンゲンサイ	しょうが かいちや にんじん じれいたけ	さとう 米	ごま油 麦	小 中	610 721	乳・乳製品	
6(月)	夏野菜カレー 牛乳 イタリアンサラダ 七夕ゼリー	牛肉 牛乳	とりレバー	にんにく かいちや なす 赤ピーマン	にんじん たまねぎ トマト缶 キャベツ	にんじん だまねぎ トマト缶 キムチ	麦 七夕ゼリー ドレッシング	小 中	703 831	大豆・大豆製品	
7(火)	さけ寿司 牛乳 野菜包み焼き 魚そうめん汁	さけ とり肉 油あげ とうふ	牛乳 魚そうめん かまぼこ	しょうが にんじん オクラ	ごぼう たまねぎ しめじ	えだまめ たまねぎ トマト缶 キムチ	ごま油 ごま	小 中	636 734	いも類	
8(水)	ソフトめんの肉みそあんかけ 牛乳 中華あえ	ぶた肉 みそ	とり肉 牛乳	にんにく たまねぎ 干しいたけ きくらげ	にんじん たけのこ ビーマン きゅうり	たまねぎ だけのこ もやし	ソフトめん でん粉	さとう ごま油	小 中	620 733	海藻類
9(木)	黒糖パン 牛乳 ポークピーンズ レモンサラダ	牛乳 大豆	ぶた肉	たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ きゅうり レモン果汁	にんじん えだまめ トマト缶 黄ピーマン	パン じゃがいも サラダ油	黒砂糖 さとう さとう	小 中	631 775	小魚	
10(金)	チンジャオロース丼 牛乳 海そうのさっぱりあえ	牛肉 海そうミックス	牛乳	たけのこ ビーマン キャベツ とうもろこし	にんじん きゅうり	にんじん さとう ドレッシング	麦 ごま油	小 中	584 689	貝類	
13(月)	ごはん 牛乳 タッカルビ フレンチサラダ	牛乳	とり肉	しょうが たまねぎ キベツ にら	にんにく にんじん しめじ 赤ピーマン	にんじん たまねぎ 小松菜	麦 サラダ油 さとう ドレッシング	小 中	597 710	きのこ類	
14(火)	【あかいわの日】 ゆかりごはん 牛乳 マイドスティーキ ゴーヤチャンプルー	牛乳 ぶた肉	かつお削り とうふ	にんじん もやし じれいたけ	ゴーヤ しそ たまねぎ たけのこ 小松菜	にんじん たまねぎ 赤ピーマン にんじん キムチ	麦 ごま油 さとう	小 中	724 810	海藻類	
15(水)	肉ぶっかけうどん 牛乳 もやしの梅おかあえ シークワーサーゼリー	牛肉 牛乳	かつお削り	たまねぎ しょうが にんじん ねりうめ	ねぎ 小松菜 もやし	うどん 小松菜 もやし	さとう めんつゆ シークワーサーゼリー	小 中	649 798	大豆・大豆製品	
16(木)	アジカツバーガー 牛乳 ピーフン入り野菜スープ	あじ ベーコン	牛乳	キャベツ にんじん	たまねぎ えのきたけ	パン ピーフン 小麦粉 タルタルソース(卵なし)	あげ油 パン粉 でん粉	小 中	635 737	野菜	
17(金)	ねぎ塩豚丼 牛乳 ぱりぱりだいこん	ぶた肉	牛乳	にんにく しめじ ねぎ だいこん	たまねぎ 赤ピーマン さやいんげん にんじん	にんじん 赤ピーマン さやいんげん にんじん	麦 ごま油 でん粉	小 中	600 713	穀実類	
20(月)	ごはん 牛乳 豚肉のマーマレード焼き 五目きんぴら	牛乳 とり肉	ぶた肉 平天	しょうが ごぼう さやいんげん	にんじん こんにゃく さとう	にんじん マーマレード さとう	じゃがいも サラダ油	小 中	677 800	果物	
21(火)	【あかいわの日】 あなごごはん 牛乳 赤だし こうじ和え	みそ あなご とうふ	かつお削り 牛乳	干しいたけ キャベツ もやし えだまめ	ねぎ たくあん ゆず果汁 たまねぎ	じゃがいも 麦	さとう	小 中	580 691	小魚	
22(水)	塩ラーメン 牛乳 チキンナゲット 冷凍パイン	ぶた肉 牛乳	なると とり肉	にんにく キャベツ チンゲンサイ きくらげ	にんじん もやし とうもろこし パイン	中華めん じゃがいも	サラダ油	小 中	634 732	きのこ類	
27(月)	ごはん 牛乳 いわし梅煮 冬瓜ともずくのしょうが汁 ぶりかけ	牛乳 とり肉 かつお節 黒のり	いわし もやし 青のり	にんじん ねりうめ	とうがん しょうが	にんじん でん粉	麦	小 中	587 668	緑葉野菜	
28(火)	キムタクごはん 牛乳 切り大根の中華炒め みかん風味パッロア	ぶた肉 ベーコン	牛乳	キムチ 切り干し大根 にんじん	たくあん きくらげ ビーマン	にんじん サラダ油 みかん風味パッロア	麦 ごま油 ババロア	小 中	592 686	海藻類	
29(水)	しょうがうどん 牛乳 えびとさまいもの甘辛あえ	とり肉 大豆 牛乳	油あげ わかめ ガラエビ	にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが	うどん さとう さとう	サラダ油 あげ油 でん粉	小 中	652 760	乳・乳製品	
30(木)	ホットドッグハンバーガー 牛乳 夏野菜スープ	とり肉 ウインナー	牛乳 ぶた肉	キャベツ にんじん かいちや にんにく	なす たまねぎ ビーマン しょうが	パン	さとう	小 中	597 701	いも類	
31(金)	マーボーナス丼 牛乳 ほれん草ともやしのマリネ	ぶた肉 みそ	あつあげ 牛乳	なす にんじん たけのこ ほうれんそう	しょうが たまねぎ 干しいたけ もやし	にんじん ごま油 ドレッシング	麦 でん粉	小 中	597 711	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・たまねぎ・なす・キャベツ・きゅうり・じれいたけ・ねぎ・たけのこ・大豆」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について【あかいわの日】としています。