

令和2年

8月

## 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<br>おもに体をつくる            | 【緑】の食品<br>おもに体の調子を整える  | 【黄】の食品<br>おもにエネルギーのもとになる              | エネルギー<br>(kcal) | 家庭でとりたい<br>食品 |
|--------|---|-------------------------------|--|---------------------------------------|-----------------|---------------|
| 3 (月)  | こうごすし 牛乳<br>さんまのかぼすレモン煮 すまし汁                          | 牛乳 サンマ                        | にんじん たまねぎ<br>ほうれんそう 干ししいたけ<br>ねぎ かぼす果汁 レモン果汁<br>たくあん えだまめ          | 米 さとう<br>でん粉                          | 小 621<br>中 719  | 肉類            |
| 4 (火)  | とりのからあげどんぶり 牛乳<br>わかめスープ                              | とり肉 牛乳<br>とうふ わかめ             | しょうが キャベツ<br>たまねぎ にんじん<br>ねぎ                                       | 米 麦<br>でん粉 あげ油<br>さとう<br>ノンエッグタルタルソース | 小 646<br>中 763  | ぎのこ類          |
| 5 (水)  | みそラーメン 牛乳<br>米粉たこやき<br>ぶどうゼリー                         | ぶた肉 なると<br>みそ 牛乳<br>たこ        | めんま にんにく<br>にんじん もやし<br>キャベツ ねぎ                                    | 中華めん ごま油<br>米粉 ぶどうゼリー                 | 小 645<br>中 810  | 海そう類          |
| 6 (木)  | コッペパン 牛乳<br>豚肉のスペアリブ風 コンソメスープ<br>いちごジャム               | 牛乳 ぶた肉<br>ベーコン                | にんにく にんじん<br>たまねぎ しめじ<br>チンゲンサイ いちご                                | パン はちみつ<br>さとう 水あめ                    | 小 685<br>中 836  | 魚類            |
| 24 (月) | わかめごはん 牛乳<br>ゴーヤチャンプルー さばの塩焼き                         | 牛乳 ぶた肉<br>とうふ かつお削り<br>さば わかめ | しょうが ゴーヤ<br>にんじん たまねぎ<br>もやし たけのこ<br>干ししいたけ 小松菜                    | 米 麦<br>でん粉 ごま油<br>さとう                 | 小 633<br>中 756  | 果物            |
| 25 (火) | ドライカレー 牛乳<br>和風サラダ<br>クレープ (チョコ風味)                    | 牛肉 大豆<br>牛乳                   | たまねぎ にんじん<br>マッシュルーム とうもろこし<br>グリーンピース カリフラワー<br>ブロッコリー 赤ピーマン      | 米 麦<br>クレープ (乳・卵・小麦不使用)               | 小 651<br>中 767  | 淡色野菜          |
| 26 (水) | ソフトめんの肉みそあんかけ 牛乳<br>大学いも                              | 牛乳 みそ<br>ぶた肉 とり肉              | しょうが にんじん<br>たまねぎ たけのこ<br>しめじ ピーマン                                 | ソフトめん あげ油<br>さつまいも さとう<br>でん粉 水あめ     | 小 623<br>中 764  | 大豆・大豆製品       |
| 27 (木) | 黒糖パン 牛乳<br>とり肉のホワイトソースかけ<br>もち麦入りミネストローネ              | 牛乳 とり肉<br>ベーコン                | グリーンピース とうもろこし<br>にんじん パセリ たまねぎ<br>キャベツ マッシュルーム<br>セロリ トマト トマトピューレ | パン 黒砂糖<br>米粉 もち麦<br>さとう               | 小 625<br>中 800  | 小魚            |
| 28 (金) | 【あかいわの日】<br>ごはん 牛乳<br>豚肉の甘酢炒め しそこんぶ<br>冷凍みかん          | 牛乳 ぶた肉<br>こんぶ                 | にんじん たまねぎ<br>キャベツ もやし<br>たけのこ きくらげ<br>チンゲンサイ しょうが みかん              | 米 麦<br>ごま油 さとう<br>でん粉                 | 小 658<br>中 802  | いも類           |
| 31 (月) | 【あかいわの日】<br>いわしのかばやしき丼 牛乳<br>黄ならだんご汁<br>とけないアイス (いちご) | いわし 牛乳<br>とり肉 とうふ<br>生クリーム 練乳 | しょうが にんじん<br>たまねぎ しいたけ<br>ねぎ 黄なら<br>いちご                            | 米 麦<br>でん粉 あげ油<br>さとう 水あめ             | 小 622<br>中 733  | 野菜            |

※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。

予定献立では、毎日牛乳を提供するようになっていますが、オハヨー乳業の製造及び納入が可能な日からになりますので、ご了承ください。  
赤磐市でとれた「米・もち麦・ねぎ・にんにく・たけのこ・きくらげ」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。