令和2年　12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 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（火）	ごはん　牛乳 キムチ肉じゃが 茎わかめのツナサラダ	牛乳　ツナ ぶた肉　茎わかめ	にんじん　たまねぎ こんにゃく　さやいんげん キムチ　もやし キャベツ　とうもろこし	**米**　麦 サラダ油　じゃがいも さとう　ごま油	小 663 中 793	大豆・大豆製品
2（水）	**【あかいわの日】** とんこつラーメン　牛乳 お好み焼き ソース りんご	ぶた肉　なると 牛乳	りんご　**にんにく** にんじん　もやし キャベツ　**きくらげ** **ねぎ**　紅しょうが　メンマ	米粉　中華めん 豆粉　さとう とんこつラーメンスープ	小 648 中 755	緑黄色野菜
3（木）	コッペパン　牛乳 ビーフシチュー 花野菜のサラダ	牛乳　牛肉	**キャベツ**　ブロッコリー カリフラワー　とうもろこし にんにく　トマトピューレ　にんじん　りんご たまねぎ　グリンピース　マッシュルーム	パン　サラダ油 じゃがいも　ドレッシング デミグラスソース　ビーフシチューの素	小 660 中 807	魚介類
4（金）	ひき肉と黄ニラのエスニックごはん 牛乳 しょうがの塩こうじスープ	牛肉　ぶた肉 大豆　牛乳 ベーコン	にんにく　マッシュルーム　干ししいたけ たまねぎ　とうもろこし　ピーマン 赤ピーマン　しょうが　**黄にら** チンゲンサイ　にんじん	**米**　麦 サラダ油　さとう ナンプラー	小 700 中 840	果物
7（月）	**【かみかみ献立】** ごはん　牛乳 厚揚げのユーリンチー風 かみかみあえ　いもけんぴパリッシュ	いわし　牛乳 ぶた肉　あつあげ さきいか	えだまめ　もやし しょうが　にんにく にんじん　たまねぎ 白ねぎ	さとう　ごま油 **米**　麦 でん粉　さつまいも サラダ油	小 697 中 831	乳・乳製品
8（火）	**【あかいわの日】** ゆかりごはん　牛乳 さんまの塩焼き 牛肉ごぼうのしぐれ煮	牛乳　さんま 牛肉	しょうが　しめじ　**干ししいたけ** ごぼう　たまねぎ にんじん　こんにゃく **ねぎ**　しそ	**米**　麦 じゃがいも　さとう ごま油　サラダ油	小 685 中 802	たまご類
9（水）	**【あかいわの日】** 白ごまタンタンうどん　牛乳 水菜サラダ 豆乳パンナコッタ	ぶた肉　油あげ みそ　牛乳 かまぼこ	たまねぎ　**はくさい** **白ねぎ**　チンゲンサイ **キャベツ**　もやし みずな　にんじん	うどん　サラダ油 ごま　さとう 豆乳パンナコッタ　ドレッシング	小 651 中 770	海藻類
10（木）	**【あかいわの日】** コッペパン　牛乳 まぐろの竜田揚げ ぶた肉と白菜のスープ ブラック＆ホワイトチョコクリーム	牛乳　まぐろ ぶた肉	しょうが　**はくさい** にんじん　たまねぎ **ねぎ**　**にんにく** えのきたけ	パン　でん粉 あげ油　さとう ミルクチョコ	小 680 中 819	緑黄色野菜
11（金）	野沢菜チャーハン　牛乳 とうふのサンラータン ワッフル	牛乳　ぶた肉 ちりめん　とり肉 とうふ　牛乳（ワッフル） たまご	たまねぎ　にんじん とうもろこし　白ねぎ 野沢菜　えのきたけ	**米**　麦 サラダ油　春雨 でん粉　マーガリン 小麦粉　さとう	小 639 中 792	根菜類
14（月）	ごはん　牛乳 たらのみそ照り焼き ちゃんこ鍋	牛乳　たら みそ　とり肉 あつあげ　合がも肉	しょうが　にんじん だいこん　はくさい 白ねぎ　たまねぎ	**米**　麦 さとう　**さといも** ごま油　でん粉 サラダ油	小 651 中 781	きのこ類
15（火）	えびピラフ　牛乳 フライドチキン オニオンスープ	えび　ウィンナー 牛乳　とり肉 ベーコン	たまねぎ　にんじん とうもろこし　えだまめ チンゲンサイ　えのきたけ	**米**　麦 サラダ油　あげ油 でん粉	小 635 中 756	いも類
16（水）	ソフトめんの中華あんかけ　牛乳 ショーロンポー ゆずあえ	ぶた肉　テンペ 牛乳　かつおぶし	しょうが　にんにく　にんじん　ゆず たまねぎ　とうもろこし　はくさい　たけのこ 干ししいたけ　えだまめ 切干だいこん　キャベツ	ソフトめん　さとう ごま油　でん粉 春雨　小麦粉 サラダ油	小 677 中 843	魚介類
17（木）	和風照りチキサンド 牛乳 冬野菜とニョッキのスープ	とり肉　のり 牛乳　ウィンナー	にんにく　たまねぎ しめじ　にんじん **ねぎ**　ブロッコリー カリフラワー　パセリ	パン　サラダ油 でん粉　もち	小 621 中 728	種実類
18（金）	うまだれ焼肉丼　牛乳 白菜とじゃこのあえもの みかん	牛肉　みそ 牛乳　ちりめん	りんご　はくさい　しょうが　みかん にんにく　こまつな　たまねぎ にんじん　キャベツ ピーマン　しめじ	**米**　麦 サラダ油　さとう ごま油　でん粉	小 672 中 799	海藻類
21（月）	**【クリスマス献立】** 豆乳シチューオンライス　牛乳 元気サラダ クリスマスケーキ	豆乳　とり肉 みそ　牛乳 ハム　かつおぶし こんぶ	たまねぎ　にんじん マッシュルーム　とうもろこし パセリ　キャベツ きゅうり　にんにく	米粉シチュー　さとう オリーブ油　サラダ油 **米**　麦 米粉	小 675 中 796	果物
22（火）	**【あかいわの日】** ごはん　牛乳 さけのガーリックマヨネーズ焼き かぼちゃ入りとり汁 ふりかけ	牛乳　さけ とり肉　油あげ みそ　わかめ のり	にんにく　**ねぎ** かぼちゃ　こんにゃく にんじん　だいこん	**米**　麦 ノンエッグマヨネーズ　さとう **さといも**　ごま	小 673 中 730	野菜
23（水）	塩ラーメン煮卵のせ　牛乳 ちくわとれんこんのサラダ ミルメーク	ぶた肉　なると たまご　牛乳 ちくわ	にんにく　にんじん もやし　**きくらげ** 白ねぎ　れんこん キャベツ　とうもろこし	中華めん　ごま油 さとう　ミルメーク	小 626 中 731	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・干ししいたけ・ねぎ・さといも・にんにく・はくさい・白ねぎ・きくらげ・黄にら・キャベツ**」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。