令和 4 年 10 月

学校給食予定献立表

赤磐市立中央学校給食センター

日	曜日	献立名	【赤】のなかま 主にからだを つくる	【緑】のなかま 主にからだの 調子を整える	【黄】のなかま 主にエネルギーの もとになる	ｴﾈﾙｷﾞｰ (Kcal)	家庭で とりたい 食品
★3	月	ごはん 牛乳 あかいわの日 さばの薬味焼き 梅香あえ ワンタンスープ	牛乳 さば みそ とり肉 ぶた肉	**にんにく** ねぎ ゆず果汁 **キャベツ** にんじん たまねぎ たけのこ もやし 干ししいたけ にら	**米** 麦 ごま さとう ドレッシング ワンタンの皮 ごま油	小:700 中:821	大豆・大豆製品 いも類
4	火	セルフツナサンド(ツナサラダ) 牛乳 じゃがいものコンソメ煮 りんご	牛乳 ツナ 大豆 とり肉 チキンスープ	**きゅうり** セロリー にんじん たまねぎ だいこん エリンギ さやいんげん りんご	パン ノンエッグマヨネーズ じゃがいも サラダ油	666 778	貝類 ごまなどの種実類
★5	水	ごはん 牛乳 あかいわの日 根菜入りつくね さやいんげんのアーモンドあえ さつま汁	牛乳 とり肉 ぶた肉 油あげ みそ	たまねぎ れんこん **ごぼう** さやいんげん にんじん エリンギ **だいこん** こんにゃく ねぎ	**米** 麦 さといも パン粉 でんぷん ごま油 さとう サラダ油 ごま アーモンド さつまいも	709 816	小魚 色の薄い野菜
6	木	岡山ばらずし 牛乳 ちくわの磯辺あげ ゆば入りすまし汁	牛乳 高野どうふ あなご たまご ちくわ あおさ ゆば わかめ かまぼこ	かんぴょう にんじん れんこん 干ししいたけ グリンピース たまねぎ えのきたけ ねぎ	**米** さとう 小麦粉 でんぷん あげ油	604 772	くだもの ごまなどの種実類
7	金	中華めんの肉みそあんかけ 牛乳 だいこんとほうれん草のナムル 米粉たこやき 中:お好みソース	牛乳 ぶた肉 大豆 ほたて みそ たこ	しょうが たけのこ たまねぎ なす ピーマン 干ししいたけ ほうれん草 にんじん だいこん ぜんまい キャベツ	中華めん ごま油 でんぷん さとう 米粉	644 772	青魚 いも類
11	火	胚芽パン 牛乳 フランクフルトのチリソース焼き 花切だいこんのカレーソテー 野菜チャウダー	牛乳 ウインナー ほたて 豆乳	赤ピーマン 花切だいこん キャベツ パセリ にんじん たまねぎ マッシュルーム かぼちゃ えだまめ	パン サラダ油 じゃがいも ホワイトシチューの素	662 795	たまご 海そう類
12	水	ゆかりごはん 牛乳 きびなごのカリカリフライ ブロッコリーのマヨネーズあえ おでん	牛乳 きびなご とり肉 あつあげ ちくわ こんぶ	赤しそ ブロッコリー にんじん だいこん ごぼう こんにゃく	**米** 麦 じゃがいも さとう 米粉パン粉 あげ油 ノンエッグマヨネーズ さといも	709 838	ごまなどの種実類 きのこ類
13	木	ごはん 牛乳 ぶた肉のバーベキューソース焼き 中華風コーンスープ みかん	牛乳 ぶた肉 かに風味かまぼこ チキンスープ	にんにく たまねぎ ピーマン 赤ピーマン りんご すだち果汁 とうもろこし にんじん 干ししいたけ ほうれん草 みかん	**米** 麦 さとう でんぷん	674 784	大豆・大豆製品 いも類
14	金	しょうがうどん 牛乳 さつまいもと野菜のごまあえ 鉄分ヨーグルト	牛乳 とり肉 油あげ わかめ ヨーグルト	にんじん **ごぼう** たまねぎ えのきたけ ねぎ しょうが エリンギ キャベツ さやいんげん	うどん さつまいも ごま さとう あげ油	703 809	青菜 くだもの
17	月	栗入り山菜ごはん 牛乳 若どりのはちみつポン酢 とうふともずくのすまし汁 あんのういものムース	牛乳 油あげ とり肉 もずく とうふ ちくわ 豆乳	にんじん わらび みずな えのきたけ 山うど なめこ たけのこ 赤ピーマン 黄ピーマン レモン果汁 たまねぎ ねぎ	**米** 麦 くり さとう はちみつ さつまいも 水あめ	692 761	貝類 色の薄い野菜
★18	火	スイートポテトパン 牛乳 あかいわの日 ポークビーンズ フレンチサラダ	牛乳 **大豆** ぶた肉	**にんにく** たまねぎ にんじん マッシュルーム さやいんげん キャベツ **きゅうり** ブロッコリー パイン缶	パン さつまいも サラダ油 さとう じゃがいも	650 779	海そう類 青魚
★19	水	ごはん 牛乳 あかいわの日 あじのみりん干し きゅうりの酢みそあえ 秋野菜のうま煮	牛乳 あじ みそ わかめ とり肉 あつあげ こんぶ	**黄にら** **キャベツ** きゅうり にんじん だいこん れんこん こんにゃく さやいんげん	**米** 麦 さとう **さといも**	641 749	くだもの きのこ類
20	木	キムチごはん 牛乳 れんこんぎょうざ なすのみそ汁	牛乳 ぶた肉 あぶらあげ みそ	しょうが ごぼう 白菜キムチ キャベツ れんこん たまねぎ にら ねぎ なす にんじん だいこん ねぎ	**米** 麦 さとう ごま油 ぎょうざの皮 あげ油	654 748	青菜 青魚
★21	金	ソフトめんのミートソース 牛乳 あかいわの日 キャベツのしそドレッシング炒め 赤磐産なし	牛乳 牛肉 ベーコン	**にんにく** たまねぎ ピーマン マッシュルーム グリンピース **キャベツ** にんじん とうもろこし きぬさや **なし**	ソフトめん サラダ油 ハヤシルウ ドレッシング	659 753	大豆・大豆製品 たまご
★24	月	ごはん 牛乳 あかいわの日 メンチカツ 水菜のそくせきづけ さといものみそ汁	牛乳 ぶた肉 みそ	たまねぎ とうもろこし にんじん キャベツ ほうれん草 はくさい みず菜 **だいこん** ねぎ **生しいたけ**	**米** 麦 パン粉 小麦粉 あげ油 さとう さといも	712 816	牛乳・乳製品 青魚
★25	火	コッペパン 牛乳 あかいわの日 さけときのこの豆乳シチュー にんじんサラダ ブルーベリージャム	牛乳 さけ 豆乳	たまねぎ **だいこん** マッシュルーム ごぼう さやいんげん しめじ にんじん **キャベツ** **きゅうり** とうもろこし りんご ブルーベリー	パン じゃがいも サラダ油 ホワイトシチューの素 さとう 水あめ	651 770	たまご ごまなどの種実類
26	水	ビビンバ 牛乳 トック汁 ハロウィンゼリー	牛乳 牛肉 みそ ほたて わかめ	こんにゃく にんじん きくらげ ほうれん草 とうもろこし たまねぎ たけのこ エリンギ にら オレンジ果汁	**米** 麦 さとう ごま油 トック 水あめ サラダ油	687 785	海そう類 いも類
27	木	ごはん 牛乳 さんまの塩焼き 大根おろし 高野どうふの卵とじ	牛乳 さんま とり肉 高野どうふ **たまご**	だいこん レモン果汁 しょうが にんじん たまねぎ 干ししいたけ たけのこ こまつ菜	**米** 麦 さとう じゃがいも	762 853	海そう類 小魚
28	金	タンタンめん 牛乳 黒豆とチーズの蒸しパン 小魚アーモンド	牛乳 ぶた肉 大豆 みそ わかめ チーズ **黒大豆** カタクチイワシ	にんにく たまねぎ ねぎ メンマ きくらげ にんじん もやし チンゲン菜	中華めん サラダ油 ごま油 アーモンド ホットケーキミックス ごま 水あめ	737 862	たまご くだもの
31	月	ごはん 牛乳 幼:ことわざふりかけ すきやき ひじきとキャベツのごま酢あえ 小中:なっとう	牛乳 牛肉 とうふ ちくわ ひじき 幼:かつお節 小中:なっとう	にんじん たまねぎ ごぼう はくさい ねぎ こんにゃく **キャベツ** ブロッコリー 幼:青菜	**米** 麦 じゃがいも 焼きふ さとう ごま	698 796	小魚 きのこ類

★・赤磐市内の学校給食センターでは、赤磐産の物資を1日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。