令和 4 年 6 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
★1	水	ごはん 牛乳 みそカツ ゆかりあえ ふのすまし汁 あかいわの日	牛乳 ぶた肉 わかめ かつお節 みそ 中学校:たまご	しょうが **キャベツ** きゅうり 赤しそ にんじん たまねぎ えのきたけ **ねぎ**	**米** 麦 パン粉 さとう あげ油 焼きふ	小:700 中:815	小魚 大豆・大豆製品
2	木	ごはん 牛乳 さばのごまだれ焼き チンゲン菜のみそ汁	牛乳 さば 油あげ みそ	にんじん たまねぎ もやし **チンゲン菜**	**米** 麦 ごま さとう じゃがいも	711 826	くだもの きのこ類
3	金	野菜ラーメン 牛乳 ショーロンポー 小松菜の梅ドレッシングあえ フルーツムース	牛乳 ぶた肉 脱脂粉乳	にんにく にんじん もやし **キャベツ** メンマ きくらげ とうもろし きぬさや たまねぎ たけのこ 干ししいたけ こまつな みかん缶	中華めん ごま ごま油 小麦粉 はるさめ じゃがいも ドレッシング 練乳 バター さとう	683 807	青魚 海そう類
★6	月	ごはん 牛乳 かつおのレモン風味 アーモンドあえ とん汁 あかいわの日	牛乳 かつお ぶた肉 みそ	レモン果汁 **キャベツ** きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン たまねぎ ごぼう だいこん こんにゃく えのきたけ **ねぎ**	**米** 麦 でんぷん あげ油 さとう ごま アーモンド	675 790	大豆・大豆製品 いも類
7	火	セルフ焼そばサンド 牛乳 ミートボールのスープ さくらんぼゼリー 中:一口チーズ	牛乳 とり肉 さば節 いわし節 かつお節 青のり ぶた肉 大豆 金時豆 てぼう豆 チキンスープ 中学校:チーズ	しょうが にんじん たまねぎ **キャベツ** もやし 切干し大根 えだまめ **チンゲン菜** マッシュルーム さくらんぼ果汁	パン 中華めん サラダ油 じゃがいも さとう 水あめ	655 796	卵 ごまなどの種実類
8	水	ごはん 牛乳 ちくぜん煮 ツナとブロッコリーのあえもの 黒糖ビーンズ	牛乳 とり肉 丸平天 こんぶ ツナ 大豆	にんじん れんこん たけのこ こんにゃく さやいんげん 干ししいたけ キャベツ ブロッコリー とうもろこし	**米** 麦 **さといも** サラダ油 さとう ドレッシング 黒ざとう	686 783	牛乳・乳製品 ごまなどの種実類
★9	木	ごはん 牛乳 ぶた肉の香味焼き にんじゃ炒め 厚あげときのこのみそ汁 あかいわの日	牛乳 ぶた肉 みそ ちりめん あつあげ わかめ	**ねぎ** しょうが にんにく にんじん もやし こまつな たまねぎ しめじ えのきたけ **生しいたけ**	**米** 麦 ごま油 ごま サラダ油	671 779	くだもの いも類
10	金	肉うどん 牛乳 えびのかみかみあえ 冷凍洋なし	牛乳 ぶた肉 えび 高野どうふ **黒豆**	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ はくさい **ねぎ** 洋なしシロップづけ	うどん さとう でんぷん 小麦粉 あげ油	703 811	いも類 青菜
★13	月	ごはん 牛乳 若どりの梅みそ焼き キャベツのごまおかかあえ はんぺんのすまし汁 あかいわの日	牛乳 とり肉 みそ かつお節 はんぺん 油あげ	青しそ ねり梅 **きゅうり** **キャベツ** たまねぎ にんじん こまつ菜	**米** 麦 じゃがいも ごま さとう	699 811	きのこ類 根菜
★14	火	コッペパン 牛乳 ポークビーンズ パスクラサンドレッシングサラダ あかいわの日	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** とうもろこし みかん缶 **パスクラサンビューレ**	パン サラダ油 じゃがいも さとう	684 807	海そう類 小魚
★15	水	わかめごはん 牛乳 いしもちじゃこのさっぱりあえ あかいわの日 黄にらつくねのみそ汁 ロースト黒豆	牛乳 わかめ みそ いしもちじゃこ とり肉 とうふ 黒豆	かぼちゃ **グリーンアスパラガス** **黄にら** にんじん たまねぎ キャベツ **生しいたけ** **ねぎ**	**米** 麦 米粉 あげ油 ドレッシング	683 813	卵 くだもの
★16	木	地場産カレー 牛乳 もやしの和風サラダ 中:小魚パリッシュ あかいわの日	牛乳 牛肉 こんぶ かつお節 中学校:小魚	にんにく にんじん たまねぎ **なす** もやし **生しいたけ** **きゅうり** とうもろこし	**米** 麦 じゃがいも ごま サラダ油 カレールウ さとう 中学校:水あめ	685 809	青魚 青菜
17	金	ソフトめんのミートソース 牛乳 海そうサラダ ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 大豆 海そうミックス ヨーグルト	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース **キャベツ** もやし とうもろこし	ソフトめん サラダ油 ハヤシルウ ドレッシング	703 815	貝類 ごまなどの種実類
20	月	そぼろどんぶり(ツナ卵) 牛乳 じゃがいもだんご汁 冷凍みかん	牛乳 ツナ たまご 油あげ みそ	しょうが にんじん さやいんげん たまねぎ えのきたけ ほうれん草 みかん	**米** 麦 さとう じゃがいも 小麦粉	690 中学校なし	根菜 海そう類
★21	火	ココアパン 牛乳 あかいわの日 若どりのマーマレード焼き たこのカラフルサラダ ミネストローネ	牛乳 とり肉 たこ ベーコン 大豆 金時豆 てぼう豆 チキンスープ	にんにく **キャベツ** **きゅうり** 赤ピーマン 黄ピーマン にんじん たまねぎ **なす** トマト えだまめ パセリ みかん オレンジ なつみかん	パン 水あめ さとう ドレッシング マカロニ オリーブ油	661 786	牛乳・乳製品 ごまなどの種実類
22	水	ごはん 牛乳 おかかふりかけ とりじゃが さやいんげんのごま大豆あえ	牛乳 とり肉 こんぶ あつあげ ちくわ のり 大豆 かつお節	にんじん たまねぎ こんにゃく 干ししいたけ グリンピース さやいんげん とうもろこし	**米** 麦 じゃがいも ごま サラダ油 さとう	684 795	青魚 くだもの
23	木	ごはん 牛乳 さわらののりマヨネーズ焼き 沢煮わん オレンジ	牛乳 さわら のり ぶた肉 油あげ	ズッキーニ 赤ピーマン 黄ピーマン たまねぎ にんじん ごぼう たけのこ 干ししいたけ **ねぎ** オレンジ	**米** 麦 ノンエッグマヨネーズ さとう 水あめ	697 801	小魚 青菜
★24	金	キムチラーメン 牛乳 とうふナゲット はるさめのあえもの 中:アーモンド あかいわの日	牛乳 ぶた肉 とうふ 魚肉すり身 とりハム	にんじん もやし **キャベツ** きくらげ メンマ **ねぎ** 白菜キムチ たまねぎ だいこん **きゅうり**	中華めん ごま油 小麦粉 あげ油 はるさめ さとう 中学校:アーモンド	632 840	卵 貝類
★27	月	中華風ごはん 牛乳 ぶた肉ととうふの中華煮 きゅうりの甘酢あえ あかいわの日	牛乳 焼きぶた ぶた肉 とうふ	にんじん メンマ 青にら しょうが **たまねぎ** もやし きくらげ **キャベツ** チンゲン菜 **きゅうり** カリフラワー 赤ピーマン とうもろこし	**米** 麦 ごま油 じゃがいも さとう でんぷん	649 791	青魚 ごまなどの種実類
28	火	コッペパン 牛乳 コーンと大豆のメンチカツ ラタトゥイユ フルーツポンチ	牛乳 とり肉 大豆	とうもろこし たまねぎ にんにく なす トマト たまねぎ **グリーンアスパラガス** 黄桃缶 みかん缶 パイナップル缶 こんにゃく かぼちゃ にんじん ナタデココ	パン あげ油 オリーブ油	712 879	青菜 根菜
★29	水	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 じゃがいものごまあえ もやしのみそ汁 あかいわの日	牛乳 いわし とり肉 油あげ みそ	梅肉 **キャベツ** さやいんげん にんじん **たまねぎ** もやし ねぎ	**米** 麦 さとう じゃがいも ごま	668 785	くだもの きのこ類
30	木	ごはん 牛乳 いかのオイネーズ焼き 高野どうふとひじきの煮もの のりつくだ煮	牛乳 いか とり肉 高野どうふ ひじき のり	にんにく にんじん **たまねぎ** 干ししいたけ たけのこ こまつ菜	**米** 麦 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも さとう	695 811	くだもの 根菜

歯と口の健康週間カミカミ献立

地産地消週間献立

★・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。