令和 4 年 8･9 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
8/29	月	チキンライス 牛乳 さけの塩レモン焼き ポトフスープ うまかってん	牛乳 とり肉 さけ ウインナー こんぶ チキンスープ 大豆 黒大豆 カタクチイワシ	にんにく ズッキーニ 赤ピーマン 黄ピーマン たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ レモン果汁 セロリー キャベツ さやいんげん	**米** 麦 サラダ油 小麦粉 オリーブ油 じゃがいも ごま アーモンド 松の実 ひまわりの種 かぼちゃの種	小:685 中:755	貝類 根菜
30	火	胚芽パン 牛乳 肉だんごのケチャップ煮 野菜ソテー フルーツ白玉	牛乳 とり肉 大豆 豆乳	たまねぎ キャベツ にんじん とうもろこし さやいんげん みかん缶 黄桃缶 パイン缶 りんご果汁 ぶどう果汁 桃果汁	パン サラダ油 パン粉 白玉 さとう	671 786	海そう類 きのこ類
31	水	中華どんぶり 牛乳 野菜はるまき きゅうりのあえもの	牛乳 ぶた肉 えび いか ほたて こんぶ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ はくさい 干ししいたけ たけのこ きぬさや キャベツ ねぎ きゅうり もやし とうもろこし	**米** 麦 サラダ油 ごま油 でんぷん はるさめ はるまきの皮 あげ油	675 844	くだもの 大豆･大豆製品
9/1	木	ゆかりごはん 牛乳 防災の日献立 ツナのカップ焼き 防災みそ汁 小魚アーモンド	牛乳 ツナ ちくわ 高野どうふ わかめ みそ カタクチイワシ	赤しそ ズッキーニ 赤ピーマン 黄ピーマン マッシュルーム とうもろこし えだまめ たまねぎ にんじん キャベツ にんにく	**米** 麦 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ アーモンド 水あめ ごま	684 786	くだもの 青菜
★2	金	ソフトめんのカレーソース 牛乳 根菜サラダ 赤磐産ピオーネ あかいわの日	牛乳 ぶた肉 大豆	にんにく たまねぎ マッシュルーム **生しいたけ** グリンピース れんこん ごぼう きゅうり にんじん とうもろこし **ピオーネ**	ソフトめん **じゃがいも** サラダ油 カレールウ さとう ドレッシング	700 810	小魚 たまご
★5	月	ごはん 牛乳 ホイコーロー もち米むし 一口アセロラゼリー あかいわの日	牛乳 ぶた肉 みそ とり肉	**たまねぎ** 干ししいたけ キャベツ たけのこ にんじん もやし **ピーマン** きくらげ しょうが にんにく アセロラ果汁	**米** 麦 もち米 でんぷん パン粉 ごま油 サラダ油 さとう 水あめ	672 784	牛乳･乳製品 ごまなどの種実類
★6	火	セルフカツサンド(チキンカツ･そえ野菜) 牛乳 トマトと卵のスープ あかいわの日	牛乳 とり肉 たまご チキンスープ	キャベツ にんじん **きゅうり** トマト **たまねぎ** パセリ	パン あげ油 ドレッシング でんぷん ごま油 さとう **じゃがいも** 小中:パン粉 幼:米パン粉	628 785	くだもの 大豆･大豆製品
7	水	ごはん 牛乳 若どりのすだち風味焼き もやしのあえもの なめこのみそ汁	牛乳 とり肉 とうふ みそ	すだち果汁 キャベツ こまつ菜 もやし なめこ にんじん **たまねぎ** ねぎ	**米** 麦 じゃがいも ごま ドレッシング さとう	678 783	海そう類 根菜
★8	木	まめまめハヤシライス 牛乳 海そうサラダ 冷凍アップル あかいわの日	牛乳 ぎゅう肉 大豆 金時豆 てぼう豆 ツナ わかめ こんぶ	にんにく にんじん **たまねぎ** マッシュルーム えだまめ トマト キャベツ もやし りんごシロップ漬け	**米** 麦 サラダ油 **じゃがいも** ハヤシルウ ドレッシング	682 784	小魚 たまご
9	金	野菜ラーメン 牛乳 お月見献立 かぼちゃと高野どうふのからあげ お月見ゼリー	牛乳 ぶた肉 かまぼこ わかめ 高野どうふ	にんにく にんじん キャベツ メンマ きくらげ とうもろこし かぼちゃ えだまめ みかん果汁 ぶどう果汁	中華めん ごま ごま油 小麦粉 あげ油 さとう 水あめ	661 798	青魚 いも類
12	月	ごはん 牛乳 いわしのカリカリあげ 肉だんごと春雨のスープ 冷凍みかん	牛乳 いわし とり肉 ぶた肉	しょうが たまねぎ にんじん こまつ菜 とうもろこし **生しいたけ** みかん	**米** 麦 じゃがいも 玄米粉 でんぷん 米パン粉 あげ油 はるさめ	684 794	根菜 たまご
13	火	ココアパン 牛乳 若どりのマスタード焼き ミネストローネ	牛乳 とり肉 ベーコン 大豆 金時豆 てぼう豆	にんじん たまねぎ キャベツ えだまめ パセリ トマト	パン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ マカロニ オリーブ油 さとう	677 809	くだもの 貝類
★14	水	ごはん 牛乳 マーボーなす 焼きぎょうざ ぶどうゼリー あかいわの日	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ とり肉	しょうが **なす** にんじん **たまねぎ** たけのこ 干ししいたけ ねぎ キャベツ にら ぶどう果汁	**米** 麦 サラダ油 ごま油 でんぷん ぎょうざの皮 さとう 水あめ	667 815	青魚 いも類
15	木	ごはん 牛乳 和風ハンバーグ オクラと冬瓜のみそ汁 味つけのり	牛乳 とり肉 ぶた肉 油あげ わかめ みそ のり	だいこん しょうが レモン果汁 赤ピーマン 黄ピーマン えだまめ とうがん にんじん たまねぎ えのきたけ オクラ	**米** 麦 さとう でんぷん	664 791	青菜 ごまなどの種実類
★16	金	月見うどん 牛乳 ひじきと大豆のりんご酢あえ おはぎ あかいわの日	牛乳 とり肉 たまご かまぼこ わかめ ひじき **大豆**	にんじん **たまねぎ** えのきたけ ねぎ **きゅうり** キャベツ えだまめ	うどん さとう サラダ油 おはぎ	683 777	くだもの 小魚
20	火	黒糖パン 牛乳 フィッシュアンドチップス風 タルタルソース スコッチブロス	牛乳 ほき とり肉 チキンスープ	**たまねぎ** にんじん キャベツ セロリー パセリ	パン 黒ざとう 小麦粉 でんぷん あげ油 じゃがいも 大麦 サラダ油 ノンエッグタルタルソース	683 806	大豆･大豆製品 青菜
21	水	ごはん 牛乳 ぶた肉のりんごソース焼き 豆乳スープ 一口チーズ	牛乳 ぶた肉 ベーコン 豆乳 チーズ	エリンギ しょうが りんご しめじ **たまねぎ** にんじん とうもろこし チンゲン菜	**米** 麦 じゃがいも サラダ油	664 779	くだもの 根菜
22	木	はぎの花ごはん 牛乳 さばのしょうがみそ焼き けんちん汁	牛乳 あずき さば みそ とうふ 油あげ	えだまめ しょうが だいこん にんじん ごぼう ねぎ	**米** さとう さといも ごま油	691 802	青菜 きのこ類
26	月	ごはん 牛乳 厚あげのみそチーズ焼き じゃがいもだんご汁 だいこん葉のふりかけ	牛乳 あつあげ みそ チーズ わかめ かつお節 こんぶ	たまねぎ にんじん もやし ほうれん草 えのきたけ ねぎ だいこん葉	**米** 麦 さとう パン粉 じゃがいも 小麦粉 ごま油 ごま	684 785	根菜 きのこ類
★27	火	コッペパン 牛乳 アプリコットジャム チリコンカン 切干だいこんのサラダ あかいわの日	牛乳 **大豆** ぶた肉 赤いんげん豆 ツナ	にんじん たまねぎ マッシュルーム **ピーマン** 切干だいこん とうもろこし **きゅうり** キャベツ トマト あんず	パン サラダ油 さとう パン粉 ドレッシング 水あめ	671 787	青菜 ごまなどの種実類
★28	水	ひじきごはん 牛乳 ほたて風味カツ なすのみそ汁 あかいわの日	牛乳 とり肉 ひじき たらすり身 ほたて 油あげ みそ	にんじん ごぼう えだまめ **たまねぎ** キャベツ **なす** はくさい ねぎ	**米** 麦 サラダ油 さとう パン粉 あげ油	650 827	くだもの 大豆･大豆製品
★29	木	ごはん 牛乳 さんまの甘露煮 あかいわの日 とり肉とじゃがいものチゲ 赤磐産なし	牛乳 さんま とり肉 みそ	にんじん もやし ごぼう はくさい こんにゃく 白菜キムチ 青にら **なし**	**米** 麦 **じゃがいも** さとう	673 790	海そう類 貝類
30	金	ソフトめんのデミグラスソース 牛乳 コールスローサラダ 豆乳ブラマンジェ	牛乳 ぎゅう肉 豆乳	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 **きゅうり** とうもろこし えだまめ	ソフトめん サラダ油 ハヤシルウ ドレッシング さとう 水あめ	697 800	くだもの 大豆･大豆製品

★ ･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。