令和4年

学　校　給　食　予　定　献　立　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）	**【あかいわの日】** キムタク丼　牛乳 ほうれん草とツナのあえもの	ぶた肉　牛乳 ツナ　かつおぶし	**にんにく**　ほうれんそう　しょうが にんじん　えのきたけ　しめじ たまねぎ　とうもろこし　キムチ たくあん　ゆず果汁　**ねぎ**	**米**　麦 さとう　ごま油	小 627 中 748	牛乳・乳製品
2（水）	肉みそラーメン　牛乳 ちくわと野菜のマヨポンあえ	ぶた肉　とり肉 みそ　牛乳 ちくわ	しょうが　にんじん　干ししいたけ たまねぎ　たけのこ もやし　**ねぎ** きゅうり　キャベツ	中華めん　さとう でん粉　ごま油 ノンエッグマヨネーズ	小 626 中 746	大豆・大豆製品
3（木）	【幼・小】コッペパン 【中】きなこあげパン 牛乳　つくね　ミネストローネ	きなこ　牛乳 とり肉	セロリ　えんどうまめ　えだまめ トマト缶　しょうが　トマトピューレ たまねぎ　にんじん マッシュルーム　キャベツ	さとう　パン あげ油　じゃがいも とんし　でん粉	小 586 中 782	緑黄色野菜
4（金）	ひなまつり献立 菜の花ずし　牛乳 さわらの西京焼き すまし汁　一口ももゼリー	たまご　牛乳 さわら　みそ わかめ　かまぼこ	菜の花　にんじん 干ししいたけ　たまねぎ **ねぎ**　えのきたけ ももピューレ	**米**　さとう 水あめ	小 655 中 750	果物
7（月）	チキンカレー　牛乳 海そうサラダ	とり肉　とりレバー 牛乳 かいそうミックス	**にんにく**　にんじん たまねぎ　えだまめ とうもろこし　赤ピーマン キャベツ	**米**　麦 サラダ油　じゃがいも カレールウ	小 628 中 748	きのこ類
8（火）	ごはん　牛乳 ししゃものすいり 春野菜のうま煮	牛乳　ししゃも とり肉　ちくわ	**ねぎ**　にんじん だいこん　たけのこ こんにゃく　さやえんどう ふき	**米**　麦 さとう　じゃがいも	小 617 中 747	緑黄色野菜
9（水）	きつねうどん　牛乳 もやしのすの物	油あげ　ぶた肉 わかめ　牛乳	たまねぎ　**ねぎ** もやし　きゅうり にんじん	うどん　さとう	小 647 中 750	果物
10（木）	卒業お祝い献立 セルフグラコロパン　牛乳 スコッチブロス お祝いクレープ	豆乳　牛乳 ベーコン　とり肉	キャベツ　だいこん たまねぎ　にんじん 小松菜　えのきたけ とうもろこし	パン　あげ油 もち麦　クレープ マカロニ　小麦粉 パン粉	小 624 中 747	肉類
11（金）	**【あかいわの日】** 牛丼　牛乳 しょうがあえ	牛肉　牛乳	にんじん　とうもろこし　たまねぎ こんにゃく　しょうが　**生しいたけ** べにしょうが　**ねぎ** だいこん　もやし	さとう　ごま油 **米**　麦 サラダ油	小 615 中 －	海藻類
14（月）	★山陽東小学校　わくわく給食★ ごはん　牛乳 さばのたつたあげ 青じそあえ　みそ汁	牛乳　さば とうふ　わかめ みそ	しょうが　にんじん キャベツ　もやし たまねぎ　**ねぎ** えのきたけ　青じそ	**米**　麦 さとう　でん粉 あげ油	小 692 中 813	緑黄色野菜
15（火）	ごはん　牛乳 あつあげと野菜のマヨみそいため 梅おかかあえ	牛乳　ぶた肉 あつあげ　みそ かつおぶし	たまねぎ　にんじん たけのこ　ブロッコリー 小松菜　もやし ねりうめ	**米**　麦 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	小 677 中 811	果物
16（水）	ソフトめんのトマトソース　牛乳 ポテトとソーセージのマスタードサラダ	ベーコン　牛乳 ウィンナー	**にんにく**　とうもろこし　にんじん たまねぎ　マッシュルーム グリンピース　トマト缶 トマトピューレ　きゅうり	ソフトめん　じゃがいも サラダ油　さとう ハヤシルウ	小 639 中 765	大豆・大豆製品
17（木）	コッペパン　牛乳 とり肉のマーマレード焼き コールスローサラダ　野菜スープ	牛乳　とり肉	**にんにく**　キャベツ とうもろこし　にんじん たまねぎ　しめじ　チンゲンサイ いよかん　なつみかん　ゆず果汁	パン　さとう ドレッシング　じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 水あめ	小 636 中 757	海藻類
18（金）	チキンライス　牛乳 クリームスープ スイートポテトパイ	とり肉　牛乳 ベーコン　調理用牛乳	**にんにく**　にんじん たまねぎ　グリンピース トマトピューレ　ブロッコリー マッシュルーム	**米**　麦 じゃがいも　だいがくいも ホワイトルウ　小麦粉 マーガリン	小 － 中 843	緑黄色野菜
22（火）	ごはん　牛乳 じゃがいものそぼろ煮 からしあえ	牛乳　牛肉 あつあげ	しょうが　たまねぎ にんじん　こんにゃく さやえんどう　チンゲンサイ もやし	**米**　麦 サラダ油　じゃがいも さとう	小 641 中 766	果物
23（水）	**【あかいわの日】** 塩ラーメン　牛乳 ちくわのオーロラソース焼き 大根の中華づけ	ぶた肉　なると 牛乳　ちくわ	**にんにく**　**キャベツ** にんじん　めんま とうもろこし　**白ねぎ** だいこん　しょうが	中華めん ごま油　さとう ノンエッグマヨネーズ	小 613 中 755	大豆・大豆製品
24（木）	てりチキサンド　牛乳 コーンポタージュ	とり肉　牛乳 ベーコン　豆乳	**にんにく**　たまねぎ にんじん　とうもろこし パセリ	パン　サラダ油 さとう　でん粉 じゃがいも ｱﾚﾙｹﾞﾝﾌﾘｰﾎﾜｲﾄﾙｳ	小 637 中 748	きのこ類

※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・にんにく・生しいたけ・キャベツ・ねぎ・白ねぎ**」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。