令和4年　6月

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（水）	五目ラーメン　牛乳 肉だんごのもち米むし さっぱりあえ	牛乳　なると わかめ　かつおぶし ぶた肉　とり肉	たまねぎ　とうもろこし　にんじん　ゆず果汁 チンゲンサイ　しょうが　メンマ　生しいたけ きくらげ　ねぎ キャベツ　もやし	中華めん　さとう もち米　でん粉 パン粉　とんし	小 606 中 764	大豆・大豆製品
2（木）	コッペパン　牛乳 チリコンカン あじさいサラダ ミルメーク(コーヒー)	牛乳　ベーコン **大豆**　ぶた肉	にんにく　赤キャベツ　たまねぎ　きゅうり にんじん　とうもろこし　マッシュルーム グリンピース　トマトピューレ トマト缶　キャベツ	パン　じゃがいも ドレッシング　さとう ミルメーク	小 617 中 753	果物
3（金）	あまずてり焼きチキン丼　牛乳 吉野汁	牛乳　油あげ とり肉	にんじん　チンゲンサイ たくあん　白ねぎ ねぎ　だいこん 干ししいたけ　こんにゃく	**米**　麦 サラダ油　さとう さといも　でん粉	小 630 中 753	牛乳・乳製品
6（月）	ごはん　牛乳 とり肉の西京焼き キャベツの煮びたし	牛乳　ぶた肉 みそ　油あげ とり肉	にんじん　キャベツ しめじ　こまつな	**米**　麦 さとう	小 667 中 793	緑黄色野菜
7（火）	ごはん　牛乳 タッカルビ ナムル	牛乳　とり肉	しょうが　**きゅうり**　にんにく　もやし キャベツ　たまねぎ にんじん　しめじ にら　キムチ	**米**　麦 サラダ油　さつまいも さとう　でん粉 ごま油	小 627 中 748	魚介類
8（水）	ソフトめんの中華あんかけ　牛乳 たこ焼き 香味サラダ	牛乳　テンペ ぶた肉　たこ	しょうが　とうもろこし　にんにく　キャベツ にんじん　たまねぎ たけのこ　**生しいたけ** えだまめ　だいこん	ソフトめん　さとう ごま油　でん粉 米粉	小 666 中 769	海藻類
9（木）	黒とうパン　牛乳 マスのバター焼き　そえ野菜 かぼちゃのポタージュ	牛乳　マス とり肉　みそ 豆乳	レモン果汁　アスパラガス とうもろこし　たまねぎ にんじん　マッシュルーム かぼちゃ　パセリ	パン　黒ざとう バター　サラダ油 米パン粉　ドレッシング ｱﾚﾙｹﾞﾝﾌﾘｰﾎﾜｲﾄﾙｳ	小 686 中 845	たまご
10（金）	**【あかいわの日】** 黒豆ごはん　牛乳 いかのかりんあげ もずくのみそ汁	牛乳　**黒大豆** いか　油あげ みそ	えだまめ　しょうが にんじん　たまねぎ えのきたけ　もずく **ねぎ**	**米**　でん粉 あげ油　さとう	小 640 中 761	肉類
13（月）	**【あかいわの日】** 赤いわ野菜のカレーライス　牛乳 グリーンサラダ	牛乳　ぶた肉 とりレバー	にんにく　とうもろこし　**トマト** にんじん　**たまねぎ** トマトピューレ　**キャベツ** アスパラガス　**きゅうり**	**米**　麦 じゃがいも　カレールウ	小 630 中 748	小魚
14（火）	**【あかいわの日】** ごはん　牛乳 しずのからあげ 野菜のうま煮 のりつくだ煮	牛乳　シズ ぶた肉　あつあげ のり	しょうが　たけのこ **たまねぎ**　にんじん きぬさや	**米**　麦 あげ油　**さといも** さとう　でん粉	小 674 中 803	野菜類
15（水）	**【あかいわの日】** 肉ぶっかけうどん　牛乳 きゅうりのすの物 せん茶むしパン	牛乳　牛肉 わかめ　豆乳 だっしふん乳	**たまねぎ**　にんじん **ねぎ**　しょうが **きゅうり**　もやし せん茶パウダー	うどん　さとう 小麦粉	小 723 中 895	きのこ類
16（木）	**【あかいわの日】** コッペパン　牛乳 若どりのこれ里ワインソース 新じゃがいものスープ ミニトマト	牛乳　とり肉 ベーコン	にんにく　**たまねぎ** えのきたけ　**チンゲンサイ** **ミニトマト**	パン　じゃがいも さとう	小 614 中 749	魚介類
17（金）	**【あかいわの日】** たこめし　牛乳 さばの塩焼き 黄にらだんごの地産汁	牛乳　たこ さば　とうふ とり肉	えだまめ　にんじん **たまねぎ**　**生しいたけ** **ねぎ**　黄にら	**米**　麦 さとう　でん粉	小 686 中 813	種実類
20（月）	マーボーあつあげ丼　牛乳 かみかみあえ	牛乳　ぶた肉 あつあげ　みそ いか	しょうが　にんじん たまねぎ　たけのこ 干ししいたけ　**ねぎ** こまつな　もやし	**米**　麦 さとう　でん粉 ごま油	小 679 中 813	海藻類
21（火）	ごはん　牛乳 ぶた肉の梅しょうが焼き みそ汁	牛乳　ぶた肉 みそ　わかめ 油あげ	しょうが　にんじん えのきたけ　ねぎ ねりうめ	**米**　麦 さとう　じゃがいも	小 676 中 803	野菜類
22（水）	ミートボールスパゲティ　牛乳 ビーンズサラダ	牛乳　とり肉 ぶた肉　ﾐｯｸｽﾋﾞｰﾝｽﾞ	にんにく　キャベツ　にんじん　しょうが たまねぎ　マッシュルーム エリンギ　トマト缶 トマトピューレ　ほうれんそう	ソフトめん　ハヤシルウ ドレッシング　とんし	小 648 中 775	たまご
23（木）	フィッシュバーガー　牛乳 ビーフン入り野菜スープ	牛乳　ホキ とり肉	キャベツ　たまねぎ にんじん　えのきたけ こまつな	パン　米パン粉 あげ油　さとう ノンエッグタルタルソース ビーフン	小 654 中 788	いも類
24（金）	みそだれ焼肉丼　牛乳 からしあえ 冷凍みかん	牛乳　牛肉 みそ	りんご　チンゲンサイ　しょうが　もやし にんにく　みかん　たまねぎ **キャベツ**　にんじん ピーマン　しめじ	**米**　麦 さとう　はちみつ	小 635 中 750	牛乳・乳製品
27（月）	ごはん　牛乳 すぶたいため うま塩キャベツ	牛乳　ぶた肉 こんぶ	しょうが　とうもろこし　たまねぎ にんじん　ピーマン たけのこ　干ししいたけ **キャベツ**　もやし	**米**　麦 じゃがいも　さとう でん粉　ごま油	小 628 中 749	大豆・大豆製品
28（火）	ごはん　牛乳 いわしのおかか煮 こうこあえ すまし汁	牛乳　いわし かつおぶし　かまぼこ わかめ	キャベツ　たくあん もやし　ゆず果汁 たまねぎ　にんじん えのきたけ　みつば	**米**　麦 さとう　でん粉	小 618 中 755	果物
29（水）	冷めん　牛乳 じゃがいものいそあげ 冷凍黄とう	牛乳　ささみ わかめ　青のり	にんじん　**きゅうり** キャベツ　もも	中華めん　さとう ごま油　じゃがいも あげ油	小 634 中 748	野菜類
30（木）	コッペパン　牛乳 ポークチャップ コンソメスープ りんごジャム	牛乳　ぶた肉 とり肉	たまねぎ　りんご果汁　ピーマン にんにく　たまねぎ にんじん　こまつな とうもろこし　えのきたけ	パン　水あめ さとう	小 611 中 750	小魚

地産地消週間

※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・大豆・黒大豆・さといも・きゅうり・生しいたけ・ねぎ・キャベツ・たまねぎ・トマト・ミニトマト・チンゲンサイ**」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。