令和4年　11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（火）	ごはん　牛乳 肉じゃが 白菜とじゃこのあえもの	牛乳　牛肉 油あげ　ちりめん	たまねぎ　にんじん こんにゃく　えだまめ **はくさい**　ほうれんそう	**米**　麦 じゃがいも　さとう ごま油	小：680 中：813	海藻類
2（水）	**【おいしい物語みーつけた】** フィオのトマトスパゲティ　牛乳 サーモンのホワイトソース焼き みかん	牛乳　ベーコン さけ　(調)牛乳 粉チーズ	**にんにく**　にんじん たまねぎ　マッシュルーム ピーマン　トマトピューレ とうもろこし　パセリ　みかん	ソフトめん　でん粉 ホワイトソース	小：705 中：832	いも類
4（金）	**【あかいわの日】** ホイコウロウ丼　牛乳 春雨サラダ ジャージーヨーグルト	牛乳　ぶた肉 みそ　ヨーグルト	しょうが　**にんにく** にんじん　**キャベツ** たけのこ　ピーマン もやし　とうもろこし　きゅうり	**米**　麦 ごま油　さとう でん粉　はるさめ	小：713 中：828	きのこ類
7（月）	ごはん　牛乳 あじフライ　ボイルキャベツ みそ汁	牛乳　あじ みそ　油あげ	チンゲンサイ　キャベツ にんじん　**生しいたけ** たまねぎ	**米**　麦 あげ油　じゃがいも パン粉	小：646 中：771	野菜
8（火）	**【あかいわの日】** ごはん　牛乳 とりごぼう　こんぶあえ なっとう	牛乳　とり肉 こんぶ　なっとう	しょうが　ごぼう れんこん　にんじん さやいんげん　こんにゃく **キャベツ**　もやし	**米**　麦 サラダ油　**さといも** さとう	小：629 中：735	たまご
9（水）	五目ラーメン　牛乳 アスパラとひき肉のいため物	牛乳　なると ぶた肉　牛肉	もやし　にんじん チンゲンサイ　めんま きくらげ　白ねぎ　たまねぎ アスパラガス　とうもろこし　しょうが	中華めん　サラダ油 じゃがいも　さとう でん粉	小：658 中：790	牛乳・乳製品
10（木）	**【おいしい物語みーつけた】** コッペパン　牛乳 ボルシチ れんこんとブロッコリーのサラダ	牛乳　牛肉	たまねぎ　にんじん かぶ　キャベツ れんこん　とうもろこし ブロッコリー	パン　サラダ油 じゃがいも　さとう デミグラスソース ドレッシング	小：606 中：745	果物
11（金）	**【あかいわの日】** 焼肉丼　牛乳 わかめともやしのナムル フルーツ杏仁風プリン	牛乳　ぶた肉 みそ　わかめ 豆乳	りんご　しょうが **にんにく**　にんじん　**たまねぎ** ピーマン　キャベツ　もやし　きゅうり ももピューレ　あんず果汁　りんご果汁	**米**　麦 じゃがいも　さとう はちみつ　ごま油 水あめ	小：649 中：765	種実類
14（月）	**【あかいわの日】** 中華おこわ　牛乳 ままかりのすづけ 中華風コーンスープ	牛乳　さきいか ほたて　ぶた肉 ままかり　ベーコン	にんじん　たけのこ 干ししいたけ　こんにゃく 小松菜　たまねぎ とうもろこし　えのきたけ　**ねぎ**	**米**　**もち米** ごま油　あげ油 さとう　じゃがいも でん粉	小：644 中：770	大豆・大豆製品
15（火）	**【あかいわの日】** もち麦ごはん　牛乳 とり肉のてり焼き とん汁　味付けのり	牛乳　とり肉 ぶた肉　みそ のり	こんにゃく　にんじん **だいこん**　**ごぼう** **ねぎ**	**米**　もち麦 サラダ油　**さといも**	小：630 中：764	野菜
16（水）	**【あかいわの日】** 木の葉うどん　牛乳 ほうれん草ときのこのおひたし 焼きいも	牛乳　油あげ かまぼこ　とり肉	にんじん　**たまねぎ** **ねぎ**　ほうれんそう **キャベツ**　しめじ	うどん　さとう さつまいも	小：649 中：748	果物
17（木）	**【あかいわの日】** カレーブルストサンド　牛乳 こふきいも　コンソメスープ ニューピオーネゼリー	牛乳　ウインナー とり肉	**にんにく**　セロリ **キャベツ**　にんじん **たまねぎ**　マッシュルーム ほうれんそう　ぶどう	パン　はちみつ じゃがいも　さとう	小：628 中：750	牛乳・乳製品
18（金）	**【あかいわの日】** ごはん　牛乳 さんまのゆずみそ煮 塩ちゃんこなべ	牛乳　さんま ぶた肉　つくね 油あげ　みそ	**はくさい**　**だいこん** にんじん　**生しいたけ** 白ねぎ　**にんにく** ゆず　えのきたけ	**米**　麦 さとう　ごま油 米粉	小：680 中：784	たまご
21（月）	**【あかいわの日】** たきこみごはん　牛乳 さばの薬味焼き 黄にらのすまし汁	牛乳　ちくわ とり肉　さば ゆば　わかめ	にんじん　ごぼう えだまめ　しょうが **ねぎ**　たまねぎ **黄にら**　えのきたけ	**米**　麦 サラダ油　さとう	小：680 中：807	いも類
22（火）	**【あかいわの日】** ごはん　牛乳 チャプチェ 茎わかめのサラダ	牛乳　牛肉 ササミ　茎わかめ	しょうが　にんにく にんじん　たまねぎ ピーマン　**キャベツ** キムチ　**だいこん**	**米**　麦 サラダ油　さとう はるさめ　じゃがいも ごま油　ごま	小：664 中：795	きのこ類
24（木）	コッペパン（小） きなこあげパン（幼・中）　牛乳 チキンカチャトーラ　和風サラダ いちごジャム（小）	牛乳　とり肉 **大豆**　きなこ	**にんにく**　たまねぎ にんじん　マッシュルーム えだまめ　トマトピューレ　ブロッコリー キャベツ　とうもろこし　いちご果汁	パン　あげ油 じゃがいも　さとう ドレッシング 水あめ	小：647 中：751	果物
25（金）	**【あかいわの日】** そぼろどんぶり　牛乳 さつま汁 小魚	牛乳　たまご とり肉　みそ 小魚	しょうが　えだまめ だいこん　ごぼう **にんじん**　**生しいたけ** **ねぎ**	**米**　麦 さとう　さつまいも	小：690 中：821	海藻類
28（月）	**【あかいわの日】** カレーライス　牛乳 マーマレードサラダ チーズ	牛乳　とりレバー 牛肉　チーズ	**にんにく**　**にんじん** たまねぎ　カラーピーマン とうもろこし　きゅうり　**キャベツ** いよかん　なつみかん　ゆず果汁	**米**　麦 サラダ油　じゃがいも カレールウ　さとう 水あめ	小：715 中：847	大豆・大豆製品
29（火）	**【あかいわの日】** ごはん　牛乳 いかのねぎ塩焼き だまこもちのうま煮	牛乳　いか とり肉　平天	しょうが　**にんにく** 白ねぎ　にんじん **だいこん**　れんこん こんにゃく　しめじ　さやいんげん	**米**　麦 さとう　ごま油 **さといも**　だまこもち	小：623 中：747	牛乳・乳製品
30（水）	**【あかいわの日】** あんかけそば　牛乳 わかめとツナのあえもの りんご	牛乳　かまぼこ ぶた肉　わかめ ツナ	しょうが　**にんにく** たまねぎ　たけのこ **にんじん**　チンゲンサイ　**ねぎ** きゅうり　キャベツ　レモン果汁　りんご	中華めん　サラダ油 ごま油　でん粉	小：612 中：748	いも類

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・もち米・さといも・大豆・キャベツ・にんにく・にんじん・たまねぎ・はくさい・ごぼう・生しいたけ・だいこん・黄にら・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。