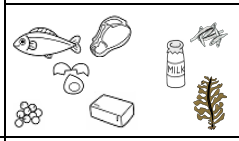
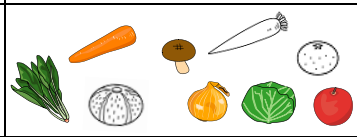
令和4年10月

学 校 給 食 予 定 献 立 表

赤磐市立吉井学校給食センター

日付	献立名	【赤】のなかま 主に体をつくる	【緑】のなかま 主に体の調子を整える	【黄】のなかま 主にエネルギーとなる	エネルギー（kcal）	家庭でとりたい食品
						
★ 3（月） 中なし	ハヤシライス　牛乳 れんこんサラダ	牛乳　牛肉	**にんにく**　にんじん たまねぎ　マッシュルーム えだまめ　れんこん **キャベツ**　ブロッコリー	**米**　麦 じゃがいも　サラダ油 ドレッシング　ハヤシルウ	小：669 中：0	骨ごとたべられる小魚
★ 4（火）	しょうゆラーメン　牛乳 ほうれん草の炒めもの　大学いも	牛乳　ぶた肉 ベーコン	**にんにく**　たまねぎ　しょうが **キャベツ**　にんじん もやし　きくらげ　**ねぎ**　メンマ ほうれんそう　えのきたけ	中華めん　ごま油 サラダ油　さつまいも あげ油　さとう ごま	小：687 中：810	魚介類 乳製品
5（水） 中3なし	ごはん　牛乳　肉だんごのもち米蒸し はっぽうさい　オレンジ	牛乳　ぶた肉 かまぼこ　厚揚げ いか　うずら卵	しょうが　にんじん　しいたけ たまねぎ　はくさい **ねぎ**　たけのこ きくらげ　オレンジ	**米**　麦 ごま油　でんぷん もち米　ごま	小：664 中：793	緑黄色野菜 いも類
★ 6（木） 中3なし 城南小1-4なし	ごはん　牛乳 鮭のちゃんちゃん焼き　のっぺい汁	牛乳　さけ みそ　みそ とり肉　油あげ	にんじん　**キャベツ** とうもろこし　**ごぼう** **だいこん**　はくさい 干ししいたけ　**ねぎ**	**米**　麦 バター　さとう さといも　でんぷん	小：669 中：789	くだもの 海藻類
★ 7（金） 中3なし 城南小4なし	コッペパン　牛乳　とり肉のマスタード焼き 海藻スープ　ブルーベリージャム	牛乳　とり肉 ほたて 海草ミックス	えのきたけ　にんじん **キャベツ**　**だいこん** **ねぎ**　ブルーベリー果汁	コッペパン　さとう でんぷん　水あめ ノンエッグマヨネーズ	小：657 中：799	たまご 魚介類
★ 11（火）	わかめうどん　牛乳 かぼちゃとちくわの甘辛　くるみ和え	牛乳　油あげ かまぼこ　わかめ とり肉　ちくわ	にんじん　たまねぎ **だいこん**　**ねぎ** かぼちゃ　**キャベツ** こまつな	うどん　でんぷん あげ油　さとう ごま　クルミ	小：661 中：819	くだもの 青魚
★ 12（水）	ごはん　牛乳　さばのカレーじょうゆ焼き 礒香和え　小松菜のみそ汁	牛乳　さば のり　みそ 油あげ	ほうれんそう　**だいこん** **キャベツ**　にんじん たまねぎ　**しいたけ** こまつな	**米**　麦 ごま	小：670 中：775	いも類 くだもの
★ 13（木）	ごはん　牛乳　筑前煮 きゅうりのごま酢和え　のり佃煮	牛乳　とり肉 厚あげ　のり	にんじん　**ごぼう** れんこん　干ししいたけ　こんにゃく いんげん　**きゅうり** チンゲンサイ	**米**　麦 じゃがいも　さとう サラダ油 ごま	小：634 中：744	魚介類 乳製品
14（金）	セルフサンド（ウインナー･キャベツソテー･ケチャップ） 牛乳　豆乳チャウダー	牛乳　ウインナー ベーコン　とうにゅう	**キャベツ**　ピーマン とうもろこし　たまねぎ マッシュルーム　にんじん パセリ	コッペパン　サラダ油 じゃがいも　シチュールウ	小：674 中：794	海藻類 たまご
★ 17（月）	ごはん　牛乳　とり肉のしそパン粉焼き きゅうりのレモン和え　はんぺんのすまし汁	牛乳　とり肉 わかめ　油あげ はんぺん	青しそ　**キャベツ**　たくあん **きゅうり**　にんじん レモン果汁　たまねぎ きくらげ　**ねぎ**	**米**　麦 パン粉　ごま ごま油　さとう	小：695 中：803	緑黄色野菜 海藻類
18（火）	ソフトめんのデミグラスソース　牛乳 ごぼうとナッツのサラダ　豆乳ブラマンジェ	牛乳　牛肉 とうにゅう	**にんにく**　にんじん　トマトピューレ たまねぎ　マッシュルーム グリンピース　**ごぼう** ほうれん草　赤ピーマン	ソフトめん　ハヤシルウ ピーナツ　カシューナッツ さとう　ドレッシング 水あめ　ごま	小：694 中：854	たまご いも類
★ 19（水） 小6なし	ごはん　牛乳　アジフライ チンゲンサイときのこのお浸し　さつまいものみそ汁	牛乳　あじ 油あげ　みそ	チンゲンサイ　**キャベツ** にんじん　しめじ たまねぎ　**だいこん** **ねぎ**	**米**　麦 あげ油　さとう ごま　パン粉 さつまいも	小：691 中：794	くだもの 乳製品
★ 20（木）	栗ごはん　牛乳 いり豆腐　キャベツの甘酢和え　**秋の献立**	牛乳　とうふ とり肉　かまぼこ わかめ	にんじん　山菜ミックス えだまめ　たけのこ　こんにゃく 干ししいたけ　たまねぎ　**キャベツ** グリンピース　**だいこん**　ほうれんそう	**米**　**もち米** くり　さとう サラダ油　ごま油 ごま	小：642 中：748	たまご 魚介類
21（金） 中なし	コッペパン　牛乳　シェパーズパイ きのこスープ　りんご	牛乳　とり肉 ぶた肉　ベーコン チーズ	**にんにく**　にんじん　トマトピューレ たまねぎ　はくさい しめじ　えのきたけ エリンギ　りんご	コッペパン　サラダ油 じゃがいも　バター ハヤシルウ	小：696 中：0	根菜類 海藻類
★ 24（月）	ごはん　牛乳 肉じゃが　ひじきサラダ	牛乳　牛肉 ひじき	にんじん　たまねぎ **ごぼう**　とうもろこし ほうれんそう　**だいこん** こんにゃく	**米**　麦 じゃがいも さとう　ごま油	小：655 中：756	豆類 乳製品
★ 25（火）	ちゃんぽんめん　牛乳 たこ焼き　切干大根の中華風煮	牛乳　えび いか　なると ぶた肉　とり肉 油あげ　たこ	**にんにく**　にんじん　もやし メンマ　**キャベツ** きくらげ　はくさい　しめじ **ねぎ**　きりぼしだいこん　**こまつな**	中華めん　ごま油 小麦粉	小：622 中：758	いも類 くだもの
★ 26（水）	岡山ばらずし　牛乳 豚汁　ニューピオーネゼリー　**わくわく献立**	牛乳　ちくわ 高野豆腐　たまご あなご　ぶた肉 油あげ　みそ	れんこん　にんじん **ごぼう**　きぬさや　こんにゃく **だいこん**　干ししいたけ たまねぎ　**ねぎ**　ぶどう果汁	**米**　さとう さといも	小：660 中：759	緑黄色野菜 いも類
27（木）	ごはん　牛乳　チキン南蛮 ちくわとごぼうのきんぴら　春雨スープ	牛乳　とり肉 ちくわ　ぶた肉	赤ピーマン　**ごぼう** いんげん　にんじん たけのこ　たまねぎ チンゲンサイ　こんにゃく	**米**　麦 じゃがいも　あげ油 さとう　でんぷん　タルタルソース ごま　はるさめ　ごま油	小：703 中：812	海藻類 きのこ類
28（金）	黒糖パン　牛乳　和風オムレツ ジャーマンポテト　フルーツポンチ	牛乳　とり肉 かまぼこ　かたくちいわし たまご　ベーコン	にんじん　たまねぎ 干ししいたけ　**ねぎ**　とうもろこし ピーマン　おうとう みかん　とうがん　パイン	黒糖パン　サラダ油 じゃがいも	小：701 中：821	乳製品 ナッツ類
31（月）	チキンライス　牛乳　野菜のマヨネーズ炒め パンプキンスープ　一口ゼリー（オレンジ）	牛乳　とり肉 ベーコン	にんじん　たまねぎ　マッシュルーム グリンピース　とうもろこし　トマトピューレ **キャベツ**　赤ピーマン ほうれんそう　かぼちゃ　オレンジ果汁	**米**　麦 サラダ油　さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	小：699 中：801	たまご きのこ類

※給食物資の供給状況により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。なお使用食材の成分分析について、詳しい内容をお知りになりたい場合は吉井学校給食センターまでおたずねください。
☆赤磐市の給食センターでは、赤磐市産の食材を3つ以上使用した日を【あかいわのひ(★)】としています。

☆今月の給食にでる旬のたべもの☆

さつまいも　じゃがいも　さといも
くり　にんじん　チンゲンサイ　りんご
きのこ類　ごぼう　れんこん　だいこん