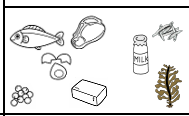
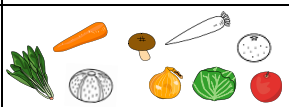
令和4年 11月　学校給食予定献立表

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
								
	1	(火)	木の葉うどん　牛乳 切干大根とツナの炒め煮　たい焼き	牛乳　油あげ かまぼこ　わかめ とり肉　ツナ	にんじん　たまねぎ もやし　山菜ミックス こまつな　**ねぎ** 切干大根	うどん　ごま油 たい焼き	小：654 中：760	乳、乳製品 緑黄色野菜
★	2	(水)	ごはん　牛乳　肉だんごの甘酢あん 炒めビーフン　中華コーンスープ	牛乳　とり肉 やきぶた　ベーコン たまご	**キャベツ**　にんじん ピーマン　きくらげ たまねぎ　えのきたけ ほうれんそう　とうもろこし	**米**　麦 ビーフン　さとう ごま油　じゃがいも でんぷん	小：660 中：784	青魚 海藻類
	4	(金)	コッペパン　牛乳　タンドリーチキン ポテトサラダ　野菜スープ	牛乳　ウインナー とり肉　ヨーグルト	にんじん　たまねぎ **はくさい**　とうもろこし こまつな　きゅうり **キャベツ**	コッペパン　じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	小：709 中：857	骨ごとたべられる小魚
★	7	(月)	ごはん　牛乳　揚げだし豆腐のおろしあんかけ さつま汁　みかん	牛乳　とうふ とり肉　平天 みそ	**ねぎ**　しょうが　こんにゃく にんじん　**ごぼう** **だいこん**　みかん **たまねぎ**　白ねぎ	**米**　麦 あげ油　さつまいも でんぷん　さとう	小：685 中：807	きのこ類 緑黄色野菜
★	8	(火)	ツナときのこの豆乳クリームスパゲッティ　牛乳 りんごドレッシングサラダ　小魚　カミカミの日	牛乳　ツナ 白花豆　とうにゅう ベーコン カタクチイワシ	にんじん　**たまねぎ**　きゅうり ほうれんそう　エリンギ　とうもろこし しめじ　マッシュルーム　りんご **にんにく**　**キャベツ**　赤ピーマン	ソフトめん　アーモンド サラダ油　さとう ホワイトルウ	小：650 中：764	いも類 海藻類
★	9	(水)	ごはん　牛乳 とりちゃんこ　即席漬け　なっとう	牛乳　とり肉 厚あげ　みそ 納豆	**はくさい**　**だいこん**　赤かぶ にんじん　**生しいたけ**　こまつな しゅんぎく　白ねぎ　こんにゃく **キャベツ**　きゅうり	**米**　麦	小：625 中：711	ナッツ類 いも類
★	10	(木)	きのこごはん　牛乳 鮭の紅葉焼き　だんご汁	牛乳　塩昆布 ちくわ　さけ みそ　油あげ	**ごぼう**　山菜ミックス　えだまめ しめじ　えのきたけ もやし　**だいこん** にんじん　ほうれんそう	**米**　麦 さとう　白玉だんご でんぷん ノンエッグマヨネーズ	小：621 中：717	緑黄色野菜 海藻類
★	11	(金)	照り焼きチキンサンド（チキンパティ・ボイルキャベツ） 牛乳　根菜のミネストローネ	牛乳　とり肉 ミックスビーンズ　ベーコン	**キャベツ**　にんじん **たまねぎ**　**だいこん** **ごぼう**　パセリ トマトピューレ	コッペパン　**じゃがいも** さとう　マカロニ	小：610 中：740	乳・乳製品 きのこ類
★	14	(月)	ごはん　牛乳　ままかりの南蛮漬け 野菜のうま煮　のり佃煮　カミカミの日	牛乳　ままかり とり肉　厚あげ のり佃煮	**たまねぎ**　**にんじん** **だいこん**　**ごぼう** 干ししいたけ　**えだまめ** ピーマン　こんにゃく	**米**　麦 あげ油　さとう 米粉 **さといも**	小：690 中：794	淡色野菜 くだもの
★	15	(火)	タンタンめん　牛乳 大根の中華漬け　おにまん	牛乳　みそ ぶた肉　大豆 わかめ	**にんにく**　**たまねぎ**　**だいこん** **ねぎ**　たけのこ　**キャベツ** しょうが　**にんじん** きゅうり　**だいこん**	中華めん　サラダ油 さとう　ごま油 蒸しパン粉　**さつまいも** 黒ごま	小：709 中：837	たまご きのこ類
★	16	(水)	豚丼　牛乳 黄ニラの酢みそ和え　黒豆	牛乳　ぶた肉 カタクチイワシ　わかめ みそ　黒豆	しょうが　にんじん　きゅうり **ごぼう**　たまねぎ　こんにゃく 干ししいたけ　**ねぎ** **黄にら**　**キャベツ**	**米**　麦 さとう　サラダ油	小：612 中：715	いも類 ナッツ類
★	17	(木)	ごはん　牛乳　とり肉のバーベキューソース じゃがいも入りきんぴら　豆腐と白菜のスープ	牛乳　とり肉 平天　とうふ	しょうが　りんご　**はくさい** レモン果汁　**にんじん**　**ねぎ** **ごぼう**　いんげん　こんにゃく **たまねぎ**　**生しいたけ**	**米**　サラダ油 さとう　**じゃがいも** ごま	小：657 中：774	緑黄色野菜 乳・乳製品
★	18	(金)	コッペパン　牛乳　ビーフシチュー 鉄骨サラダ　ニューピオーネジャム	牛乳　牛肉 ひじき カタクチイワシ	**にんにく**　**にんじん**　ピオーネ果汁 **たまねぎ**　マッシュルーム トマトピューレ　**キャベツ** きゅうり　こまつな	コッペパン　**じゃがいも** さとう　水あめ ドレッシング　シチュールウ	小：650 中：783	根菜類 豆・大豆製品
★	21	(月)	中華風炊き込みごはん　牛乳 きびなごフライ　サンラータン　チーズ	牛乳　やきぶた 大豆　きびなご とり肉　たまご 塩昆布　チーズ	にんじん　きくらげ こまつな　**たまねぎ** たけのこ　白菜キムチ 青にら	**米**　麦 でんぷん　あげ油 ごま油　パン粉 **もち米**	小：給食なし 中：763	海草類 根菜類
	22	(火)	ソフトめんのカレーソース　牛乳 キャベツのコールスロー　りんご	牛乳　ぶた肉 ハム	**にんにく**　にんじん たまねぎ　しめじ グリンピース　りんご ブロッコリー　**キャベツ**	ソフトめん　じゃがいも サラダ油　カレールウ ドレッシング	小：678 中：796	骨ごと食べられる小魚
★	24	(木)	ごはん　牛乳　いかのしょうが焼き ほうれん草のごま和え　厚揚げのみそ汁	牛乳　いか みそ　ちくわ 厚あげ	たまねぎ　しょうが ほうれんそう　**キャベツ** にんじん　**だいこん** こまつな	**米**　麦 さとう　さつまいも ごま	小：629 中：726	乳・乳製品 ナッツ類
	25	(金)	きなこ揚げパン　牛乳 つくね　ポトフ　みかん	牛乳　きなこ ウインナー　とり肉	にんじん　たまねぎ **だいこん**　**キャベツ** いんげん　みかん	コッペパン　あげ油 さとう　じゃがいも サラダ油	小：718 中：849	魚介類 緑黄色野菜
★	28	(月)	ごはん　牛乳 さばのみそ煮　卯の花炒り　すまし汁	牛乳　さば みそ　わかめ おから　油あげ ちくわ	しょうが　**ごぼう** たまねぎ　にんじん 干ししいたけ　えだまめ **ねぎ**　こんにゃく	**米**　麦 さとう　焼きふ サラダ油	小：692 中：給食なし	乳・乳製品 淡色野菜
★	29	(火)	塩ラーメン　牛乳 海鮮シュウマイ　中華和え	牛乳　なると ぶた肉　えび たら　とり肉	もやし　にんじん　えのきたけ　レモン果汁 **にんにく**　メンマ　**はくさい**　しょうが きゅうり　きくらげ　たまねぎ とうもろこし　**ねぎ**　チンゲンサイ	中華めん　ごま油 ごま　さとう しゅうまいの皮　でんぷん	小：625 中：給食なし	海草類 豆、豆製品
★	30	(水)	ごはん　牛乳　すき焼き ピーナッツ和え　クレープ　城南小3年わくわく献立	牛乳　牛肉 とうふ　とうにゅう	にんじん　たまねぎ **ごぼう**　**はくさい** 白ねぎ　**キャベツ** ほうれんそう　こんにゃく	**米**　麦 じゃがいも　焼きふ 米粉　さとう ピーナッツ	小：703 中：813	たまご くだもの

地産地消強化週間

小なし

小6年なし 中なし

小6年なし 中なし

※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☆

ほうれんそう　はくさい　チンゲンサイ　さつまいも
ごぼう　にんじん　しゅんぎく　ブロッコリー
みかん　だいこん　キャベツ　ねぎ　りんご