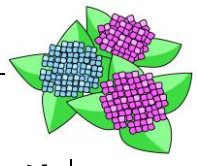

令和4年　6月

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 主に体を動かす エネルギーとなる	エネルギー（kcal）	家庭でとりたいの食品
★ 1（水） 小5なし	ごはん　牛乳　豚肉のバーベキューソース こんにゃく寒天入りサラダ　豆腐とレタスのスープ	牛乳　ぶた肉 とり肉　とうふ 寒天	たまねぎ　青ピーマン しょうが　りんご　**キャベツ** レモン果汁　にんじん　**きゅうり** えのきたけ　レタス　こまつな	**米**　麦 ごま油　さとう	小：599 中：689	緑黄色野菜 たまご
2（木）	大豆ごはん　牛乳　**カミカミの日** 筑前煮　おかか和え	牛乳　黒だいず とり肉　厚あげ かつおぶし　だいず	えだまめ　にんじん ごぼう　れんこん 干ししいたけ　いんげん ブロッコリー　だいこん	**米**　麦 じゃがいも　こんにゃく サラダ油　さとう	小：632 中：746	きのこ類 緑黄色野菜
3（金）	コッペパン　牛乳　鮭の花園焼き レンズ豆のスープ　オレンジ	牛乳　さけ ベーコン　レンズまめ	たまねぎ　青ピーマン 赤ピーマン　とうもろこし にんじん　だいこん エリンギ　パセリ　オレンジ	コッペパン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	小：682 中：822	小魚類 種実類
★ 6（月） 中なし	親子どんぶり　牛乳 いわしのみりん干し　ほうれん草のごま和え	牛乳　かまぼこ たまご　とり肉 干しいわし	にんじん　たまねぎ 干ししいたけ　**ねぎ** ほうれんそう　**キャベツ**	**米**　麦 サラダ油　さとう ごま	小：728 中：0	海藻類 くだもの
7（火）	肉うどん　牛乳 ちくわの磯辺揚げ　即席漬け	牛乳　牛肉 ちくわ　青のり	しょうが　ごぼう たまねぎ　にんじん もやし　白ねぎ 大根葉　**キャベツ**	うどん　さとう 小麦粉　あげ油	小：657 中：834	乳・乳製品 いも類
★ 8（水）	ごはん　牛乳　厚揚げとキャベツのみそ炒め 大根の中華あえ　冷凍パイン	牛乳　ぶた肉 厚あげ　みそ	にんにく　しょうが にんじん　**キャベツ** たけのこ　**チンゲンサイ**　だいこん **ねぎ**　**きゅうり**　パイン	**米**　麦 サラダ油　さとう ごま油　でんぷん ごま	小：635 中：729	背の青い魚 海藻類
9（木）	ごはん　牛乳　炒り豆腐 きゅうりの昆布あえ　ツナみそ	牛乳　とうふ とり肉　たまご ひじき　塩昆布 ツナ　みそ	たまねぎ　にんじん グリンピース　**きゅうり** こまつな　しょうが	**米**　麦 こんにゃく　サラダ油 さとう　ごま アーモンド	小：706 中：820	緑黄色野菜 くだもの
10（金）	コッペパン　牛乳　とり肉の香草焼き　りんごゼリー インゲンとコーンのソテー　マセドアンスープ	牛乳　とり肉 ハム	いんげん　エリンギ とうもろこし　にんじん たまねぎ　**かぶ** セロリ―　パセリ　りんご果汁	コッペパン　サラダ油 パン粉　水あめ オリーブオイル　じゃがいも さとう	小：661 中：795	淡色野菜 種実類
★ 13（月）	たこめし　牛乳 小松菜の煮びたし　豚汁	牛乳　たこ 油あげ　ぶた肉 とうふ　みそ ちりめん	**にんじん**　ごぼう **えだまめ**　**こまつな** **キャベツ**　だいこん **ねぎ**	**米**　麦 さとう　ごま油 **里芋**　こんにゃく	小：616 中：730	青菜 淡色野菜
★ 14（火）	しょうゆラーメン　牛乳　れんこんぎょうざ 黄ニラとほうれん草のナムル	牛乳　ぶた肉 ひじき	にんにく　**たまねぎ**　黄ニラ **キャベツ**　もやし　ほうれんそう **にんじん**　きくらげ たけのこ　**ねぎ**　れんこん	中華めん　ごま油 さとう	小：615 中：734	種実類 たまご
★ 15（水）	地場産カレー　牛乳 キャベツのコールスロー　ミニトマト	牛乳　牛肉	にんにく　**にんじん** **たまねぎ**　マッシュルーム **なす**　**キャベツ** トマトピューレ　**きゅうり**　**ミニトマト**	**米**　麦 じゃがいも　サラダ油 カレールウ コールスロードレッシング	小：681 中：785	骨ごと食べられる 小魚
★ 16（木）	もち麦ごはん　牛乳　シズの甘酢味 チンゲン菜のおひたし　黄ニラ団子入りすまし汁	牛乳　シズ ちりめん　とり肉	**にんじん**　**チンゲンサイ** **キャベツ**　**たまねぎ** **生しいたけ**　**ねぎ** **黄ニラ**	**米**　**もち麦** じゃがいも　あげ油 さとう　ごま油	小：689 中：798	海藻類 淡色野菜
★ 17（金）	黒糖パン　牛乳　ポークビーンズ カラフルサラダ　ヨーグルト	牛乳　だいず ぶた肉　ベーコン ヨーグルト	にんにく　**たまねぎ** **にんじん**　マッシュルーム **キャベツ**　**きゅうり** 赤ピーマン　黄ピーマン　トマトピューレ	黒糖パン　サラダ油 じゃがいも　さとう ドレッシング	小：696 中：832	乳・乳製品 くだもの
20（月） 中なし	ごはん　牛乳 とりのから揚げ　野菜ソテー　ワンタンスープ	牛乳　とり肉 ベーコン	しょうが　**キャベツ** 青ピーマン　赤ピーマン とうもろこし　たまねぎ にんじん　干ししいたけ　青にら	**米**　麦 でんぷん　小麦粉 あげ油　サラダ油 ワンタンの皮	小：663 中：0	いも類 緑黄色野菜
★ 21（火）	ソフトめんのミートボールソース　牛乳 あじさいサラダ　甘食	牛乳　とり肉 たまご　練乳 ぶた肉	にんにく　にんじん たまねぎ　**なす**　**きゅうり** マッシュルーム　グリンピース　トマトピューレ トマト　**キャベツ**　レッドキャベツ	ソフトめん　サラダ油 さとう　バター ホットケーキ粉	小：727 中：870	乳・乳製品 種実類
★ 22（水）	ごはん　牛乳　太刀魚の南部焼き はりはり大根の甘酢和え　けんちん汁	牛乳　太刀魚 わかめ　とうふ 油あげ	にんじん　もやし **きゅうり**　ごぼう だいこん　**生しいたけ** **ねぎ**　切干大根	**米**　麦 ごま　黒ごま さとう　里芋 ごま油	小：680 中：785	乳・乳製品 いも類
23（木）	ごはん　牛乳 じゃがいものそぼろ煮　からし和え　のり佃煮	牛乳　牛肉 のり佃煮	にんじん　たまねぎ いんげん　こまつな **キャベツ**　えのきたけ	**米**　麦 サラダ油　じゃがいも さとう　でんぷん	小：615 中：710	淡色野菜 くだもの
24（金）	コッペパン　牛乳　ほうれん草オムレツ 野菜のコンソメ煮　フルーツポンチ	牛乳　たまご とり肉　ベーコン	セロリ―　にんじん たまねぎ　だいこん **キャベツ**　いんげん　ほうれんそう 黄桃缶　みかん缶　パイン缶	コッペパン　じゃがいも サラダ油　ナタデココ	小：646 中：710	豆・大豆製品 緑黄色野菜
★ 27（月）	ごはん　牛乳　マーボーなす 春雨サラダ　冷凍みかん	牛乳　ぶた肉 厚あげ　みそ	**なす**　しょうが　きくらげ たまねぎ　干ししいたけ　レモン果汁 たけのこ　白ねぎ　チンゲンサイ にんじん　**きゅうり**　みかん	**米**　麦 サラダ油　さとう ごま油　でんぷん はるさめ	小：689 中：768	骨ごと食べられる 小魚
★ 28（火）	かけうどん　牛乳 キスの天ぷら　和風サラダ　わらびもち	牛乳　わかめ キス　かまぼこ	しょうが　にんじん 干ししいたけ　**ねぎ** **キャベツ**　**きゅうり** レモン果汁　たくあん	うどん　ごま あげ油　ごま油 さとう　わらびもち 小麦粉	小：695 中：800	豆・大豆製品 いも類
★ 29（水） 中なし	カリカリチャーハン　牛乳 キャベツ入りつくね　わかめスープ	牛乳　たまご やきぶた　ちくわ とり肉　わかめ ちりめん	にんじん　たまねぎ 干ししいたけ　**こまつな** えのきたけ　たけのこ **ねぎ**　**キャベツ**	**米**　麦 ごま油　さとう でんぷん	小：633 中：0	根菜類 種実類
30（木） 中なし	ごはん　牛乳　とり肉の梅照り焼き じゃがいも入りきんぴら　みそ汁	牛乳　とり肉 平天　とうふ 油あげ　みそ	うめ　にんじん ごぼう　いんげん だいこん　**ねぎ**	**米**　麦 じゃがいも　こんにゃく ごま　サラダ油 さとう	小：686 中：0	淡色野菜 くだもの

地産地消強化週間

※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☆

たこ　ちりめん　たまねぎ　じゃがいも
きゅうり　アスパラガス　なす　ごぼう
ミニトマト　梅　えだまめ　ピーマン