	É É.	2.5	令和4年8/9月	=======================================	学校	給食	: 予 定 献	立表			
				【赤】のなかま		【緑】のなかま 主に体の調子を整える		赤磐市 【黄】のなかま 主にエネルギーとなる		立吉井学	<u>・校給食センター</u>
	日	付	献 立 名						7-7112	エネルギ (kcal	レルエー
	30	(火)	************************************	牛乳 ハム	ぶた肉 たまご	みかん にんじん キャベツ	きくらげ きゅうり レモン果汁	中華めん	あげ油		53 80 骨ごとたべら れる小魚
*	31	(水)	ごはん 牛乳 豚肉の塩こうじ焼き ひじきの炒め煮 豆腐と黄ニラのスープ	牛乳 平天 ひじき とうふ	大豆 ぶた肉 とり肉	ごほう いんげん 黄にら チンゲンサイ	にんじん たまねぎ えのきたけ こんにゃく	米 でんぷん	麦 ごま油 さとう	-	53 34 緑黄色野菜 淡色野菜
*	1 中3な	(木)	ツナピラフ 牛乳 防災献立 ミートボールのトマト煮 うまかってん	牛乳 ぶた肉 だいず カタクチイワシ	ひじき とり肉 ツナ	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ	にんじん とうもろこし	米 さとう じゃがいも	麦 アーモンド ごま	-	77 71 海藻類 くだもの
*	2 中3な	(金)	コッペパン 牛乳 とりのマーマレード焼き じゃがいもときゅうりのサラダ ビーンズスープ	牛乳 ミックスピ [*] -ンス [*]	とり肉 ベーコン	こまつな とうもろこし エリンギ キャベツ	にんにく きゅうり にんじん	パン サラダ油 マーマレード	じゃがいも さとう 水あめ	_	53 88 乳、乳製品 ナッツ類
*	5	(月)	ドライカレー 牛乳 かいもう (注)	牛乳 だいず 海藻ミックス	ぶた肉 牛肉	にんにく たまねぎ ピーマン 洋なし果汁	にんじん マッシュルーム なす	米 さとう じゃがいも ごま油	麦 カレールウ 水あめ	-	77 15 たまご 魚介類
*	6	(火)	月見うどん 牛乳 「お月見献立 」 さつまいもとほうれん草のごま和え 月見だんご	牛乳 かまぼこ わかめ だんご	油あげ うずら卵 とり肉	にんじん わき キャベツ	たまわぎ ほうれんそう	うどん サラダ油 さとう	さつまいも ごま だんご	_	97 16 くだもの 淡色野菜
*	7	(水)	^{えだまめ} 枝豆ごはん 牛乳 さんまの塩焼き ^{たいこん} 大根おろし いもだんご汁	牛乳 とり肉	さんま みそ	とうもろこし だいこん ごぼう 白ねぎ	えだまめ こんにゃく にんじん たまねぎ しょうが	米 さとう	麦 じゃがいも	_	51 61 きのこ類 緑黄色野菜
*	8	(木)	でん きゅうにゅう プルコギ丼 牛乳 ワンタンスープ 冷凍ピーチ	牛乳 ぶた肉	みそ ベーコン	にんにく りんご にんじん ごきつな	しょうが たまねぎ 黄桃 もやし 生しいたけ だいこん 青ニラ	米 サラダ油 ごま ワンタン	麦 さとう ごま油		31 20 青魚 いも類
*	9	(金)	セルフサンド (ハンバーグ・ボイルキャベツ) ^{変ゅうにゅう} 牛乳 ポトフ スイートポテト	牛乳	とり肉 ウインナー	きゅうり セロリー たまねぎ いんげん	キャベツ にんじん だいこん	パン サラダ油	じゃがいも さつまいも		78 05 乳、乳製品 きのこ類
*	12	(月)	ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ ししゃもの素焼き たくあん和え	牛乳 こうやどうふ ししゃも	とり肉 たまご	にんじん 干ししいたけ グリンピース きゅうり	たまわぎ たけのこ こまつな たくあん	米 じゃがいも	麦 さとう	_	74 03 緑黄色野菜 海藻類
*	13		ソフトめんのミートソース 牛乳 フレンチサラダ ぶどう	牛乳 だいず	ぶた肉 牛肉	にんにく たまわぎ マッシュル―ム キャベツ	にんじん とうもろこし なす トマトピューレ グリンピース ぶどう きゅうり 赤ピーマン	ソフトめんさとう	サラダ油 ハヤシルウ		94 24 緑黄色野菜 いも類
*	14	(水)	とりの甘酢照り焼き丼 牛乳 カミカミの日 かみかみ和え ゆでとうもろこし	牛乳	とり肉	白ねぎ にんじん きゅうり とうもろこし	ギンゲンサイ 切干だいこん キャベツ	米 さとう ごま	麦 サラダ油 アーモンド	小: 6 中: 7	63 81 たまご 海藻類
*	15	(木)	ごはん ^{作乳} えびのチリソース ・ 中華スープ	牛乳 だいず ちくわ	えび ぶた肉	にんじん もやし たけのこ	はくさい 生しいたけ 千ンゲンサイ	米 じゃがいも さとう	麦 あげ油 でんぷん	中: 7	緑黄色野菜
*	16	(金)	コッペパン 牛乳 ホキのバジル焼き ************************************	牛乳 ハム	ホキ	レモン果汁 キャベツ ブロッコリー たまねぎ	にんにく にんじん コーンクリーム パセリ	パン オリーブオイル	じゃがいも	中: 7	海藻類
	20	(火)	スープスパゲッティ 牛乳 コールスローサラダ いろどりマフィン	牛乳ベーコン	いかとうにゅう	ほうれんそう ブロッコリー	にんじん しめじ とうもろこし レーズン キャベツ	ソフトめん ホットケーキ粉 コールスロード L	シッシング	中: 8	80 11 骨ごとたべら れる小魚
*	21		様の花ごはん 牛乳 (***********************************	牛乳 さわら 厚あげ	あずき とり肉 こんぶ	えだまめ しょうが ごほう いんげん	わき にんじん だいこん こんにゃく	米 じゃがいも さとう	ごま	中: 7	きのこ類
*	22	(木)	五目チャーハン 牛乳 とりのから揚げ わかめスープ 冷凍みかん	牛乳 ぶた肉 わかめ 牛乳	たまご とり肉 ちくわ いわし	にんじん 白ねぎ もやし ねぎ しょうが	たまわぎ しょうが えのきたけ みかん キャベツ	米 ごま油 小麦粉 ごま	麦 でんぷん あげ油 麦	中: 8	29 47 緑黄色野菜 いも類 84
*		なし	いわしのかば焼きごはん 牛乳 むまま しょ しゅ かんしゅん 単学のみそ汁	赤かぶ青菜みそ	油揚げ	こまつな だいこん ねぎ もやし	ごぼう にんじん	か でんぷん さとう	え あげ油 さといも ごま油	中: 8	14 海藻類 きのこ類
	27		キムチラーメン 牛乳 ***********************************	牛乳 とり肉 ぶた肉 牛乳	ひじき とり肉	きくらげ 青にら ほうれんそう にんじん	たまねさ たけのこ キムチ 黄ピーマン にんじん 赤ピーマン だいこん	中華のんさとう	麦	中: 7	68 乳、乳製品 ナッツ類 25
*	28	(水)	ごはん 牛乳 がんもどきのうま煮 きゅうりの酢の物 はいがふりかけ	がんもどき	茎わかめ	たけのこ つぼ漬 キャベツ しょうが	いんげん きゅうり こんにゃく にんじん	ボ じゃがいも さとう	はいが	中: 7	
*	29	(木)	ごはん 学乳 というのみそ焼き キャベツの炒めもの 豆腐のすまし汁	みそ	とり肉 ベーコン とうふ	キャベツ たまねぎ ねぎ	ピーマン 生しいたけ	サラダ油	友 ごま油	中: 7	

※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。

牛乳

ぶた肉

コッペパン 牛乳 チリコンカン

大根サラダ ミニトマト

30 (金)

たいず にんじん かつおぶし トマト

たまねぎ

ピーマン だいこん

きゅうり トマトピュー

☆今月の給食にでる旬のたべもの☆

えだまめ さつまいも なす
さんま ぶどう ピーマン さといも
チンゲンサイ セロリー きゅうり

小: 中:

643

780

海藻類 青菜

サラダ油

パン さとう 和風ドレッシング