

令和 5 年 10 月



学校給食予定献立表



赤磐市立中央学校給食センター

日	曜日	献立名	【赤】のなかま 主になかまを つくる	【緑】のなかま 主になかまの 調子を整える	【黄】のなかま 主にエネルギーの もとになる	エネルギー (Kcal)	家庭で とりたい 食品
★ 2	月	マーボーなす丼 牛乳 焼きぎょうざ キャベツの青じそあえ	牛乳 ぶた肉 みそ とり肉	なす しょうが にんじん たけのこ キャベツ 干しいたけ もやし きゅうり 青じそ たまねぎ にら しょうが	米 麦 ごま油 でんぷん ぎょうざの皮	小:637 中:779	いも類 くだもの
3	火	胚芽パン 牛乳 フランクフルトのチリソース焼き 花切だいこんのソテー 豆乳チャウダー	牛乳 フランクフルト とり肉 豆乳 白花豆 白いんげん豆 チキンスープ	にんじん 花切だいこん キャベツ パセリ たまねぎ はくさい マッシュルーム とうもろこし ほうれん草 かぼちゃ	パン サラダ油 シチュールウ	692 826	海そう類 ごまなどの種実類
★ 4	水	もち玄米入りごはん 牛乳 ふりかけ とり肉とちくわの炒めもの ワンタンスープ	牛乳 とり肉 ぶた肉 わかめ あおさ のり かつおぶし ちくわ	たけのこ チンゲン菜 にんじん たまねぎ もやし 干しいたけ 青にら しそ にんにく	米 もち玄米 さとう ごま油 ワンタンの皮 じゃがいも でんぷん 水あめ	668 782	大豆・大豆製品 根菜類
5	木	岡山ばらずし 牛乳 ちくわの磯辺あげ ゆばのすまし汁	牛乳 高野どうふ あなご たまご ちくわ あおさ ゆば わかめ かまぼこ こんぶ	かんぴょう にんじん れんこん 干しいたけ グリーンピース たまねぎ えのきたけ ねぎ	米 さとう あげ油 小麦粉 でんぷん	621 782	牛乳・乳製品 背の青い魚
6	金	ソフトめんのカレーソース 牛乳 根菜サラダ ミニりんごゼリー	牛乳 牛肉 レバー	にんにく にんじん たまねぎ しめじ ごぼう えだまめ マッシュルーム りんご れんこん だいこん こまつな	ソフトめん サラダ油 じゃがいも カレールウ さとう ごまドレッシング 水あめ	706 846	くだもの 大豆・大豆製品
10	火	コッペパン 牛乳 ブルーベリージャム さけときのこの豆乳シチュー キャロットサラダ	牛乳 さけ 豆乳	にんじん たまねぎ だいこん マッシュルーム しめじ ほうれん草 ごぼう キャベツ とうもろこし りんご ブルーベリー	パン じゃがいも サラダ油 シチュールウ さとう 水あめ	647 759	小魚 たまご
11	水	ごはん 牛乳 すきやき風煮 しそひじきあえ	牛乳 牛肉 とうふ ひじき	にんじん たまねぎ ごぼう はくさい ねぎ こんにゃく もやし ほうれん草	米 麦 さとう じゃがいも おつゆふ	708 803	くだもの ごまなどの種実類
★ 12	木	ごはん 牛乳 さばのおろしあん キャベツとこまつ菜のみそ汁	牛乳 さば あつあげ みそ	だいこん しょうが ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	米 麦 さとう	675 791	いも類 海そう類
13	金	しっぽううどん 牛乳 酢みそあえ さつまいもの蒸しパン	牛乳 とり肉 油あげ わかめ かまぼこ みそ	にんじん ごぼう はくさい 干しいたけ ねぎ キャベツ とうもろこし	うどん さとう さつまいも ホットケーキミックス	700 815	背の青い魚 くだもの
★ 16	月	ごはん 牛乳 ぶた肉と野菜のたれ炒め さきいかのはりはりづけ	牛乳 ぶた肉 大豆ミート さきいか	たまねぎ にんじん キャベツ 青ピーマン 花切だいこん みず菜 きゅうり	米 麦 サラダ油 ごま さとう じゃがいも	632 775	ごまなどの種実類 たまご
17	火	スイートポテトパン 牛乳 白身魚のカリカリフライ ポトフ	牛乳 白身魚 ベーコン チキンスープ	セロリー にんじん たまねぎ だいこん キャベツ さやいんげん	パン さつまいも じゃがいも 米粉のパン粉 あげ油 サラダ油 でんぷん	654 827	大豆・大豆製品 牛乳・乳製品
★ 18	水	ハヤシライス 牛乳 こまつ菜のサラダ ヨーグルト	牛乳 牛肉 ツナ ヨーグルト	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース トマト缶 こまつな キャベツ とうもろこし きゅうり	米 麦 サラダ油 じゃがいも ハヤシルウ デミグラスソース ドレッシング	714 811	海そう類 ごまなどの種実類
19	木	ふわふわ丼 牛乳 のりごまサラダ ひとくちピーチゼリー	牛乳 とり肉 とうふ かまぼこ たまご のり	にんじん たまねぎ ねぎ もやし こまつな 白桃 干しいたけ	米 麦 おつゆふ さとう サラダ油 でんぷん ごま ごま油 水あめ	685 790	いも類 きのこと類
20	金	しょうゆラーメン 牛乳 蒸ししゅうまい ナムル	牛乳 ぶた肉 わかめ	にんにく にんじん はくさい もやし メンマ ねぎ たまねぎ しょうが ほうれん草 とうもろこし	中華めん ごま油 パン粉 でんぷん しゅうまいの皮 さとう	661 759	大豆・大豆製品 いも類
★ 23	月	ごはん 牛乳 あつあげのみそチーズ焼き キャベツのおかかあえ 沢煮わん	牛乳 あつあげ みそ チーズ かつおぶし とり肉	たまねぎ にんじん きゅうり 赤しそ キャベツ ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	米 麦 さとう パン粉	648 774	青い菜っ葉 ごまなどの種実類
24	火	セルフミートサンド 牛乳 じゃがいものコンソメスープ りんご	牛乳 ぶた肉 大豆 ほたて貝 レバー チキンスープ	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし えのきたけ パセリ りんご	パン サラダ油 パン粉 デミグラスソース さとう じゃがいも	625 773	たまご類 小魚
25	水	ごはん 牛乳 味つけのり ししゃもの酢いり 秋野菜のうま煮	牛乳 ししゃも とり肉 がんもどき のり	にんじん だいこん ごぼう こんにゃく しめじ さやいんげん	米 麦 さとう さといも	659 786	青い菜っ葉 くだもの
26	木	さつまいもごはん 牛乳 若どりのすだち風味焼き ほうれん草のごまあえ みそ汁	牛乳 とり肉 油あげ みそ	すだち果汁 ほうれん草 キャベツ とうもろこし しめじ にんじん だいこん ねぎ たまねぎ	米 さつまいも さとう ごま	676 772	牛乳・乳製品 海そう類
★ 27	金	ソフトめんの野菜あんかけ 牛乳 だいこんの中華あえ ミニあんまん	牛乳 ぶた肉 かまぼこ チキンスープ 小豆	しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし 青ピーマン 干しいたけ とうもろこし だいこん しょうが キャベツ	ソフトめん ごま油 さとう でんぷん 小麦粉	621 809	たまご 背の青い魚
★ 30	月	ごはん 牛乳 平つくね キャベツのマヨネーズあえ じゃがいものみそ汁	牛乳 とり肉 油あげ みそ	たまねぎ れんこん ごぼう キャベツ 赤キャベツ にんじん えのきたけ ねぎ えだまめ	米 麦 さといも パン粉 でんぷん さとう ごま油 じゃがいも ドレッシング ノンエッグマヨネーズ	687 798	たまご 海そう類
31	火	黒糖パン 牛乳 かぼちゃひき肉フライ ほうれん草とベーコンのサラダ 野菜スープ	牛乳 ぶた肉 ベーコン とり肉 チキンスープ	かぼちゃ たまねぎ ほうれん草 もやし パセリ セロリー にんじん はくさい えのきたけ	パン 黒さとう 小麦粉 パン粉 あげ油 サラダ油 さとう ごま	626 792	大豆・大豆製品 いも類

・赤磐市内の学校給食センターでは、赤磐産の物資を1日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。