

令和 5 年 11 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 主にかからだを つくる	【緑】のなかま 主にかからだの 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
★1	水	ホイコーローどんぶり 牛乳 ばんさんすう 黒糖ビーンズ	牛乳 ぶた肉 みそ ソイミート たまご 大豆	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ チンゲン菜 もやし きゅうり	米 麦 ごま油 でんぶ さとう はるさめ 黒砂糖	小:667 中:771	小魚 きのこ類
2	木	ごはん 牛乳 さばのごまみそ焼き 白菜のおかかあえ すまし汁	牛乳 さば みそ かつお節 わかめ	しょうが はくさい にんじん きゅうり 赤しそ えのきたけ たまねぎ	米 麦 さとう ごま 生ふ	680 796	大豆・大豆製品 くだもの
★6	月	ごはん 牛乳 いかのヤンニョムジャン焼き ぶた肉とだいこんのいため煮	牛乳 いか ぶた肉 油あげ 平天	にんにく しょうが にんじん だいこん こまつ菜	米 麦 さとう ごま油 ごま サラダ油	651 757	いも類 たまご
7	火	セルフ照り焼きサンド 牛乳 もち麦入りミネストローネ ラ・フランスゼリー	牛乳 とり肉 ぶた肉 ベーコン チキンスープ	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ にんじん マッシュルーム セロリー トマト えだまめ ラ・フランス果汁	パン さとう でんぶ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも もち麦 水あめ	727 831	青い菜っぱ 大豆・大豆製品
★8	水	ごはん 牛乳 たらのもみじ焼き ふきよせ煮 のり佃煮	牛乳 たら とり肉 いとよりすり身 のり	にんじん たまねぎ えだまめ とうもろこし れんこん ごぼう こんにゃく さやいんげん	米 麦 くり さとう ノンエッグマヨネーズ パン粉 でんぶ さといも	712 832	くだもの 大豆・大豆製品
★9	木	とりのきじ焼きどんぶり 牛乳 わかめのかきたま汁 小魚アーモンド	牛乳 とり肉 わかめ たまご かたくちいわし	しょうが とうがん ほうれん草 にんじん もやし たまねぎ 生しいたけ 青にら	米 麦 サラダ油 さとう でんぶ ごま 水あめ アーモンド	688 785	いも類 牛乳・乳製品
10	金	みそラーメン 牛乳 ツナの中華あえ 大学いも	牛乳 かまぼこ みそ ぶた肉 ツナ	にんにく にんじん とうもろこし はくさい きくらげ メンマ ねぎ もやし きゅうり チンゲン菜	中華めん ごま ごま油 ドレッシング さつまいも あげ油 さとう	703 811	根菜 小魚
★13	月	これさとごぼうカレー 牛乳 茎わかめのサラダ	牛乳 ぶた肉 わかめ かまぼこ	にんにく にんじん たまねぎ ごぼう 生しいたけ グリンピース りんご キャベツ もやし	米 麦 じゃがいも カレールウ	658 759	大豆・大豆製品 ごまなどの種実類
★14	火	コッペパン 牛乳 ニューピオーネジャム ポークビーンズ ツナとキャベツのサラダ	牛乳 大豆 ぶた肉 ツナ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム さやいんげん キャベツ 赤ピーマン もやし とうもろこし ぶどう レモン果汁	パン サラダ油 じゃがいも さとう 水あめ	638 762	青い菜っぱ 海そう類
★15	水	ごはん 牛乳 マーボーだいこん ほうれん草のあえもの ヨーグルト	牛乳 レバー ぶた肉 みそ ヨーグルト	しょうが にんにく だいこん たまねぎ にんじん 干しいたけ 白ねぎ ほうれん草 とうもろこし こんにゃく	米 麦 サラダ油 さとう ごま油 でんぶ	687 795	背の青い魚 いも類
★16	木	わかめごはん 牛乳 ままかりの南蛮づけ いりどうふ	牛乳 わかめ ままかり 牛肉 とうふ	ねぎ しょうが たまねぎ にんじん 生しいたけ ほうれん草	米 麦 米粉 あげ油 さとう	699 809	たまご くだもの
★17	金	ソフトめんのきのこ豆乳ソース 牛乳 キャベツのソテー なし	牛乳 とり肉 ベーコン 豆乳 白花生 白いんげん豆 チキンスープ	にんにく たまねぎ にんじん しめじ ほうれん草 マッシュルーム 生しいたけ キャベツ とうもろこし なし	ソフトめん サラダ油 シチュールウ	670 772	小魚 ごまなどの種実類
★20	月	ごはん 牛乳 タッカルビ たまごとチンゲン菜のあえもの	牛乳 とり肉 たまご	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ しめじ 青にら キムチ 切干だいこん きゅうり チンゲン菜 きくらげ	米 麦 サラダ油 さとう さつまいも でんぶ	664 780	海そう類 大豆・大豆製品
21	火	胚芽パン 牛乳 ビーフシチュー ブロッコリーサラダ	牛乳 牛肉 とりハム	にんにく セロリー にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース ブロッコリー 赤ピーマン キャベツ	パン じゃがいも サラダ油 ビーフシチュールウ ごまドレッシング	653 778	大豆・大豆製品 小魚
22	水	たくあん入りこぎつね寿司 牛乳 かれのフライ 赤だし	牛乳 油あげ かれい とり肉 みそ	たくあん にんじん えだまめ はくさい ねぎ えのきたけ	米 さとう ごま あげ油 小麦粉 パン粉 じゃがいも	675 751	根菜 くだもの
24	金	木の葉うどん 牛乳 高野豆腐のカップ焼き 青じそあえ	牛乳 とり肉 かまぼこ 油あげ わかめ 高野豆腐 豆乳 ツナ チーズ	にんじん たまねぎ 干しいたけ ねぎ パセリ とうもろこし しめじ キャベツ もやし 青じそ	うどん パン粉 ノンエッグマヨネーズ	735 848	根菜 いも類
27	月	さけこんぶごはん 牛乳 おでん さやいんげんのアーモンドあえ	牛乳 こんぶ さけ とり肉 厚あげ 平天	しょうが にんじん だいこん ごぼう こんにゃく さやいんげん とうもろこし	米 麦 さとう さといも サラダ油 ごま アーモンド	656 774	たまご くだもの
28	火	キャロットパン 牛乳 とり肉のワインソースかけ じゃがいものコンソメ煮 りんご	牛乳 とり肉 ウインナー チキンスープ	にんにく パセリ セロリー にんじん たまねぎ だいこん エリンギ ブロッコリー りんご	パン じゃがいも サラダ油 でんぶ	649 774	背の青い魚 牛乳・乳製品
★29	水	ごはん 牛乳 さんまのたつたあげ 梅おかかあえ さつまいものみそ汁	牛乳 さんま 油あげ かつお節 みそ	しょうが キャベツ にんじん もやし うめ ごぼう たまねぎ えのきたけ ねぎ	米 麦 でんぶ あげ油 さとう さつまいも	683 807	たまご くだもの
30	木	ごはん 牛乳 カレー風味肉じゃが もやしのナムル 豆乳プリン	牛乳 牛肉 厚あげ ハム 豆乳	しょうが たまねぎ にんじん グリンピース もやし キャベツ とうもろこし ほうれん草	米 麦 じゃがいも さとう サラダ油 ごま油 水あめ	699 798	根菜 背の青い魚

・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。