

令和 5 年 5 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	1人1日 (Kcal)	家庭で とりたい 食品
1	月	黒豆入りわかめごはん 牛乳 ちくわのお茶あげ 具だくさんみそ汁 かしわもち	牛乳 黒大豆 わかめ ちくわ とり肉 みそ	にんじん 干しいたけ ごぼう たまねぎ はくさい ねぎ 抹茶	米 麦 小麦粉 あげ油 かしわもち	小:710 中:795	いも類 青い菜っ葉
2	火	コッペパン 牛乳 ポテトピザ マカロニスープ いちごジャム	牛乳 ベーコン とり肉 ほたて貝 チーズ チキンスープ	にんじん たまねぎ 青ピーマン ブロッコリー マッシュルーム キャベツ いちご	パン サラダ油 じゃがいも マカロニ さとう 水あめ	724 860	海そう類 大豆・大豆製品
8	月	チキンカレー 牛乳 アスパラのフレンチサラダ ーロピーチゼリー	牛乳 とり肉 チキンハム	にんにく にんじん たまねぎ グリンピース 赤ピーマン キャベツ きゅうり 白桃 グリーンアスパラガス パスクラサンビュレ	米 麦 じゃがいも カレーパウダー さとう 水あめ サラダ油	701 801	きのこ類 たまご
9	火	セルフホットドッグ 牛乳 ポトフスープ 中:ミニチーズ	牛乳 ウインナー とり肉 チキンブイヨン 中:チーズ	キャベツ セロリー にんじん たまねぎ ブロッコリー	パン サラダ油 じゃがいも	652 804	根菜類 青魚
10	水	ごはん 牛乳 とり肉のからあげ キャベツのあえもの とうふのみそ汁	牛乳 とり肉 とうふ みそ	しょうが にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ 生しいたけ にんじん 青にら とうもろこし	米 麦 でんぷん あげ油	655 790	いも類 くだもの
11	木	ごはん 牛乳 さわらの木の芽みそ焼き さやいんげんのアーモンドあえ 若竹汁	牛乳 さわら みそ かまぼこ わかめ	さんしょう さやいんげん にんじん たまねぎ たけのこ えのきたけ ねぎ	米 麦 さとう ドレッシング ごま アーモンド 焼きふ でんぷん	646 793	貝類 牛乳・乳製品
★	金	和風スープパゲティ 牛乳 ひじきサラダ パスクラサンとりんごの蒸しパン	牛乳 とり肉 ベーコン ひじき ツナ	たまねぎ にんじん エリンギ しめじ にんにく ほうれん草 青じそ もやし きゅうり キャベツ パスクラサンビュレ りんご	ソフトめん でんぷん ドレッシング ホットケーキミックス	703 826	小魚 大豆・大豆製品
15	月	ごはん 牛乳 大豆ミート入り野菜のたれ炒め 梅おかかあえ ミニたい焼き	牛乳 牛肉 大豆ミート かつおぶし	にんじん たまねぎ 青ピーマン キャベツ もやし ほうれん草 うめ	米 麦 サラダ油 じゃがいも たいやき	704 801	海そう類 きのこ類
★	火	キャロットパン 牛乳 かつおの磯辺フライ パインサラダ コンソメスープ	牛乳 かつお あおさ ほたて貝 チキンスープ	にんじん キャベツ きゅうり セロリー たまねぎ グリーンアスパラガス ほうれん草 マッシュルーム パイナップル缶	パン パン粉 小麦粉 あげ油 ドレッシング	627 769	肉類 ごまなどの種実類
17	水	ごはん 牛乳 厚あげのチリソース煮 山菜ナムル ひじきつくだ煮	牛乳 ぶた肉 あつあげ ひじき のり	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ねぎ たけのこ 干しいたけ わらび みずな えのきたけ うど なめこ もやし チンゲン菜 とうもろこし	米 麦 サラダ油 さとう でんぷん ごま油	655 791	いも類 くだもの
★	木	あらすかごはん 牛乳 若どりのてり焼き炒め たくあんあえ こまつ菜のみそ汁	牛乳 とり肉 油あげ みそ	あらすか しょうが だいこん きゅうり にんじん たまねぎ こまつな	米 もち米 サラダ油 でんぷん ごま さとう	656 796	きのこ類 青魚
19	金	わかめうどん 牛乳 きびなごのかりかりあげ しょうがあえ	牛乳 とり肉 油あげ わかめ きびなご ポークハム	にんじん たまねぎ もやし 干しいたけ ねぎ きゅうり しょうが	うどん じゃがいも さとう 米パン粉 玄米粉 あげ油 でんぷん ごま油	639 784	たまご 青い菜っ葉
22	月	たけのこごはん 牛乳 いかの天ぷら きゅうりの香りあえ すいとん汁	牛乳 油あげ いか とり肉	たけのこ にんじん 干しいたけ えだまめ きゅうり とうもろこし だいこん ごぼう 青じそ ほうれん草	米 麦 さとう 小麦粉 でんぷん あげ油	689 797	牛乳・牛乳製品 くだもの
23	火	セルフツナサンド 牛乳 ミネストローネ 国産オレンジ	牛乳 ツナ 大豆 とり肉 金時豆 てぼう豆	きゅうり にんじん たまねぎ マッシュルーム えだまめ パセリ トマト オレンジ	パン じゃがいも オリーブ 油 ノンエッグマヨネーズ さとう	668 781	たまご 海そう類
24	水	ごはん 牛乳 がんとどきの含め煮 ほうれん草のごまあえ ふりかけ	牛乳 とり肉 平天 がんとどき こんぶ 青のり	にんじん れんこん こんにゃく 干しいたけ さやいんげん ほうれん草 キャベツ 赤しそ	米 麦 じゃがいも さとう ごま	692 794	小魚 牛乳・乳製品
25	木	ごはん 牛乳 さばの薬味焼き 沢煮わん	牛乳 さば みそ とり肉	にんにく ねぎ ゆず果汁 にんじん たまねぎ ごぼう たけのこ こんにゃく 干しいたけ みずな	米 麦 ごま さとう	710 825	緑黄色野菜 海そう類
★	金	ワンタンめん 牛乳 ばんさんすう ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 とり肉 なると たまご ヨーグルト	にんにく たまねぎ もやし はくさい きくらげ メンマ キャベツ きゅうり にんじん ねぎ	中華めん ワンタンの皮 ごま油 さとう はるさめ	673 777	青魚 大豆・大豆製品
29	月	肉みそ丼 牛乳 キャベツとわかめのさっぱりあえ	牛乳 牛肉 ぶた肉 大豆 みそ わかめ	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ エリンギ 干しいたけ グリンピース キャベツ もやし とうもろこし ゆず果汁	米 麦 サラダ油 さとう ごま	688 787	いも類 貝類
30	火	黒糖パン 牛乳 洋風肉じゃが イタリアンサラダ いちごゼリー	牛乳 牛肉	にんにく たまねぎ にんじん グリンピース トマト キャベツ きゅうり とうもろこし いちご果汁	パン 黒さとう じゃがいも さとう ドレッシング 水あめ	665 788	ごまなどの種実類 きのこ類
31	水	コーン入り梅菜めし 牛乳 あじの野菜あんかけ にらたま汁 中:アーモンド	牛乳 あじ とうふ たまご	とうもろこし うめ だいこん葉 たまねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン 青ピーマン しょうが にんじん きくらげ 青にら	米 麦 でんぷん あげ油 さとう 中:アーモンド	632 792	くだもの 根菜類

★・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。