

日 付	献 立 名	【赤】の食品 おもに体をつくる	【緑】の食品 おもに体の調子を整える	【黄】の食品 おも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 (月)	【こどもの日献立】 たけのこごはん 牛乳 かつおいそべフライ ゆば入りすまし汁 かしわもち	油あげ とり肉 牛乳 かつお かまぼこ ゆば わかめ あおさ	にんじん えだまめ たけのこ たまねぎ ねぎ えのきたけ	米 麦 あげ油 かしわもち パン粉 小麦粉 でん粉	小 711 中 826	牛乳・乳製品
2 (火)	ぶた丼 牛乳 和風サラダ	ぶた肉 牛乳	にんじん たまねぎ こんにゃく ごぼう きゅうり 干しいたけ 紅しょうが ねぎ キャベツ ブロッコリー	米 麦 サラダ油 さとう ドレッシング	小 637 中 765	大豆・大豆製品
8 (月)	ごはん 牛乳 あじのなんばんづけ にらとあつあげのスープ 味つけのり	牛乳 あじ あつあげ のり	にんじん たまねぎ とうもろこし にら はくさい	米 麦 あげ油 さとう でん粉	小 639 中 758	いも類
9 (火)	【あかいわの日】 ごはん 牛乳 ぶた肉とエリンギのしょうがいため 春雨サラダ	牛乳 ぶた肉	しょうが たまねぎ エリンギ にんじん ねぎ もやし とうもろこし きゅうり	米 麦 じゃがいも さとう 春雨 ごま油	小 659 中 788	海藻類
10 (水)	みそラーメン 牛乳 ひじきサラダ みしょうかん	ひじき ぶた肉 なると みそ 牛乳	にんじん ほうれん草 キャベツ みしょうかん にんにく めんま もやし とうもろこし たまねぎ ねぎ	ごま油 さとう 中華めん	小 618 中 747	小魚
11 (木)	コッペパン 牛乳 とり肉ハニーソース焼き そえ野菜 コーンポタージュ	牛乳 とり肉 ベーコン 豆乳	にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ マッシュルーム にんじん とうもろこし パセリ	パン はちみつ じゃがいも アレルゲンフリーホワイトルウ	小 643 中 786	緑黄色野菜
12 (金)	【あかいわの日】 ドライカレー 牛乳 レモンサラダ	牛肉 ぶた肉 牛乳	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり レモン果汁 カラーピーマン	米 麦 じゃがいも サラダ油 さとう	小 641 中 759	大豆・大豆製品
15 (月)	ごはん 牛乳 ししゃものすいり とうふチャンプルー	牛乳 ししゃも ぶた肉 とうふ かつおぶし	ねぎ しょうが ピーマン にんじん たまねぎ もやし 干しいたけ 小松菜	米 麦 さとう でん粉 ごま油	小 621 中 751	果物
16 (火)	ごはん 牛乳 肉じゃが 大根サラダ	牛乳 牛肉 油あげ ロースハム	こんにゃく たまねぎ にんじん えだまめ だいこん とうもろこし ゆず果汁	米 麦 じゃがいも さとう サラダ油	小 686 中 817	海藻類
17 (水)	わかめうどん 牛乳 ちくわのマヨネーズ焼き 青菜の大豆あえ	とり肉 油あげ わかめ 牛乳 ちくわ 大豆	にんじん たまねぎ 干しいたけ ねぎ チンゲンサイ キャベツ えのきたけ	うどん サラダ油 ノンエッグマヨネーズ さとう	小 629 中 811	いも類
18 (木)	セルフコロッケサンド 牛乳 野菜スープ	ぶた肉 牛乳 ベーコン	キャベツ セロリ だいこん にんじん たまねぎ 小松菜 えのきたけ	パン あげ油 じゃがいも さとう パン粉 小麦粉 でん粉	小 614 中 766	大豆・大豆製品
19 (金)	ホイコウロウ丼 牛乳 切干大根とほうれん草のナムル 冷凍みかん	ぶた肉 テンメジヤン みそ 牛乳	しょうが にんにく にんじん キャベツ ピーマン たけのこ もやし 切干大根 ほうれん草 とうもろこし みかん	米 麦 ごま油 さとう でん粉	小 662 中 781	牛乳・乳製品
22 (月)	【あかいわの日】 ごはん 牛乳 さばの香味焼き とん汁	牛乳 さば ぶた肉 みそ	ねぎ ゆず果汁 こんにゃく にんじん だいこん ごぼう チンゲンサイ	さとう さといも 米 麦	小 699 中 813	緑黄色野菜
23 (火)	【あかいわの日】 あらすかごはん 牛乳 牛肉とあつあげのうま煮 こんぶあえ	牛乳 牛肉 あつあげ こんぶ	グリーンピース しょうが たけのこ にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ きゅうり	米 麦 じゃがいも さとう	小 632 中 751	果物
24 (水)	スープスパゲティ 牛乳 ポテトサラダ ヨーグルト	とり肉 牛乳 ロースハム ヨーグルト	たまねぎ にんじん エリンギ しめじ ほうれん草 にんにく えだまめ	ソフトめん でん粉 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ドレッシング	小 670 中 788	種実類
25 (木)	【あかいわの日】 スイートポテトパン 牛乳 チキンキャットーラ イタリアンサラダ	牛乳 とり肉 大豆	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム アスパラガス トマトピューレ キャベツ とうもろこし ブロッコリー	パン さつまいも じゃがいも さとう ドレッシング	小 649 中 795	小魚
26 (金)	とりのきじ焼きどんぶり 牛乳 ほうれん草とツナのあえもの 小魚	とり肉 たまご 牛乳 ツナ 小魚	えだまめ ほうれん草 キャベツ にんじん レモン果汁	米 麦 さとう 水あめ	小 630 中 744	きのこ類
29 (月)	【あかいわの日】 ごはん 牛乳 チャブチェ しょうがあえ	牛乳 牛肉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン もやし キムチ きゅうり	米 麦 サラダ油 さとう 春雨 じゃがいも ごま油	小 651 中 778	大豆・大豆製品
30 (火)	ごはん 牛乳 さけの塩焼き とりごぼう	牛乳 さけ とり肉	しょうが ごぼう れんこん にんじん さやいんげん こんにゃく	米 麦 サラダ油 じゃがいも さといも さとう	小 656 中 777	海藻類
31 (水)	五目ラーメン 牛乳 肉だんごのもち米むし さっぱりあえ	ぶた肉 なると 牛乳 わかめ かつおぶし とり肉	たまねぎ にんじん チンゲンサイ めんま 乾燥きくらげ しいたけ ねぎ しょうが キャベツ とうもろこし もやし ゆず果汁	中華めん さとう もち米 でん粉 パン粉 ごま油	小 610 中 769	緑黄色野菜

※給食物資の供給等の理由で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。
 赤磐市でとれた「**米・さといも・キャベツ・大豆・きゅうり・にんじん・ねぎ**」を使う予定です。
 赤磐市の学校給食センターでは、赤磐市産の食材を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。