

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 水	肉うどん 牛乳 大豆あえ スイートポテト	牛乳 牛肉 大豆	にんじん ごぼう ねぎ キャベツ	たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ	うどん さとう スイートポテト	小 668 中 782 魚介類
2 木	セルフウインナーサンド 牛乳 野菜のスープ煮	牛乳 とり肉 ウインナー	キャベツ たまねぎ さやいんげん	にんじん だいこん	米粉パン サラダ油 じゃがいも	小 601 中 716 果物
6 月	チキンカレーライス 牛乳 マーマレードサラダ	牛乳 とり肉	にんにく たまねぎ とうもろこし キャベツ	にんじん マッシュルーム きゅうり カラーピーマン	米 サラダ油 じゃがいも マーマレード さとう	小 645 中 - 緑黄色野菜
7 火	【あかいわの日】 ごはん 牛乳 あじフライ そえ野菜 さつま汁	牛乳 あじ ぶた肉 みそ	キャベツ ごぼう だいこん	にんじん こんにやく ねぎ	米 麦 小麦粉 パン粉 あげ油 さつまいも	小 685 中 815 きのこ類
8 水	ソフトめんトマトソース 牛乳 だいこんサラダ	牛乳 ウインナー ベーコン	にんじん マッシュルーム トマトピューレ りんご	たまねぎ ピーマン カラーピーマン とうもろこし	ソフトめん サラダ油 さとう でん粉 ドレッシング	小 621 中 742 いも類
9 木	コッペパン 牛乳 とり肉のアップルソースか け スコーン ブロッコリー じゃがいも マーガリン	牛乳 とり肉 ベーコン	りんご セロリ にんじん こまつな	レモン果汁 たまねぎ マッシュルーム	コッペパン さとう でん粉 もち麦 はちみつ マーガリン	小 660 中 788 大豆・大豆製品
10 金	ごはん 牛乳 おでん のり酢あえ	牛乳 とり肉 ちくわ うずらたまご 丸天 厚あげ のり ツナ	にんじん いんげん ほうれんそう とうもろこし	だいこん こんにやく もやし	米 麦 さとう	小 651 中 778 種実類
13 月	【あかいわの日】 牛丼 牛乳 黄にらのおひたし	牛乳 牛肉 かまぼこ	にんじん こんにやく 紅しょうが	たまねぎ ごぼう ねぎ キャベツ もやし	米 麦 さとう	小 598 中 709 いも類
14 火	【あかいわの日】 ごはん 牛乳 さわらのもみじ焼き だまこもちのうま煮	牛乳 さわら とり肉 平天	にんじん れんこん しめじ	だいこん こんにやく えだまめ	米 麦 ノンエッグマヨネーズ さといも だまこもち さとう	小 705 中 850 野菜類
15 水	木の葉うどん 牛乳 ちくわのいそべあげ ほうれんそうときのこのおひたし	牛乳 とり肉 油あげ かまぼこ ちくわ あおさ	にんじん ねぎ キャベツ しめじ	たまねぎ ほうれんそう にんじん	うどん でん粉 さとう あげ油 小麦粉	小 676 中 775 種実類
16 木	コッペパン 牛乳 ビーフシチュー れんこんサラダ	牛乳 牛肉	にんにく にんじん トマトピューレ とうもろこし	たまねぎ マッシュルーム れんこん ブロッコリー	コッペパン サラダ油 じゃがいも デミグラスソース ビーフシチュールウ ドレッシング	小 651 中 802 海そう類
17 金	【あかいわの日】 ごはん 牛乳 みそチゲ やさいの黒酢あえ	牛乳 ぶた肉 厚あげ みそ	たまねぎ しめじ はくさい はくさいキムチ キャベツ	にんじん にんにく にら カラーピーマン きゅうり	米 麦 じゃがいも でん粉 さとう ごま油	小 625 中 746 果物
20 月	キンパ風混ぜごはん 牛乳 ヤンニョムチキン わかめスープ	牛乳 牛肉 みそ のり とり肉 とうふ わかめ	にんにく しょうが たくあん こまつな えのきたけ ねぎ	にんじん もやし たまねぎ とうもろこし	米 麦 ごま油 さとう ごま あげ油 でん粉	小 734 中 883 いも類
21 火	ごはん 牛乳 とりごぼう こんぶあえ	牛乳 とり肉 塩こんぶ	しょうが れんこん さやいんげん キャベツ	ごぼう にんじん こんにやく もやし	米 麦 サラダ油 さとう	小 572 中 678 大豆・大豆製品
22 水	ソフトめんホワイトソース 牛乳 ハニードレッシングサラダ	牛乳 ベーコン 豆乳 ロースハム	にんにく にんじん パセリ きゅうり	たまねぎ マッシュルーム キャベツ	ソフトめん サラダ油 アレルゲンフリーホワイトルウ はちみつ オリーブ油	小 647 中 774 魚介類
24 金	【あかいわの日】 ぎょうざ風味のそぼろ丼 牛乳 中華風あえもの	牛乳 ぶた肉 大豆 とり肉	にんにく キャベツ にんじん だいこん	しょうが ねぎ きゅうり	米 麦 ごま油 さとう でん粉	小 617 中 736 海そう類
27 月	ごはん 牛乳 ホイコウロウ あげ春巻き	牛乳 ぶた肉 みそ	しょうが にんにく キャベツ ピーマン エリンギ しょうが 干しいたけ	にんじん こんにやく たまねぎ 粉あめ	米 麦 ごま油 さとう 米粉 でん粉 サラダ油 小麦粉 ショートニング はるさめ	小 665 中 805 魚介類
28 火	炊きこみごはん 牛乳 さばのもろみ焼き すまし汁	牛乳 とり肉 ちくわ さば 金山寺みそ ゆば 油あげ	にんじん えだまめ ねぎ しめじ	ごぼう しょうが たまねぎ こまつな	米 麦 サラダ油 さとう	小 716 中 852 いも類
29 水	カレーラーメン 牛乳 レモンサラダ 一口洋なしゼリー	牛乳 ぶた肉 なると みそ	にんにく にんじん メンマ もやし きゅうり	たまねぎ とうもろこし ねぎ キャベツ カラーピーマン 洋なし	中華めん サラダ油 さとう 水あめ	小 612 中 725 大豆・大豆製品
30 木	コッペパン 牛乳 ハンバーグのオーロラソースかけ そえ野菜 コーンポタージュ	牛乳 ぶた肉 とり肉 みそ ベーコン 豆乳	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし	ブロッコリー にんじん パセリ	コッペパン でん粉 ノンエッグマヨネーズ アレルゲンフリーホワイトルウ	小 706 中 875 果物

※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・だいこん・黄にら・はくさい」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。