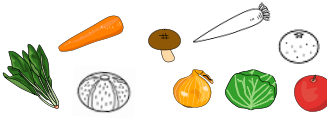




令和5年10月

学校給食予定献立表

赤磐市立吉井学校給食センター

| 日付                                                                                                                                                      |     | 献立名                                               | 【赤】のなかま                                                                           | 【緑】のなかま                                                                            | 【黄】のなかま                                                                             | エネルギー<br>(kcal)                                                                       | 家庭で<br>とりたい<br>食品          |                                    |                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|------------------------------------|--------------------------|
|                                                                                                                                                         |     |                                                   | 主に体をつくる                                                                           | 主に体の調子を整える                                                                         | 主にエネルギーとなる                                                                          |                                                                                       |                            |                                    |                          |
|                                                                                                                                                         |     |                                                   |  |  |  |                                                                                       |                            |                                    |                          |
| 2                                                                                                                                                       | (月) | ふわふわ丼 牛乳<br>わかさぎフライ うま塩キャベツ                       | 牛乳<br>とり肉<br>こんぶ                                                                  | たまご<br>わかさぎ<br>かまぼこ                                                                | ねぎ<br>チンゲンサイ<br>たまねぎ<br>キャベツ<br>にんじん<br>干しいたけ                                       | 米<br>サラダ油<br>あげ油<br>ふ                                                                 | 麦<br>さとう<br>ごま油<br>パン粉     | 小: 654<br>中: 0<br>くだもの             |                          |
| 3                                                                                                                                                       | (火) | タンタンめん 牛乳<br>きりぼしだいこん 中華和え おにまん<br>切干大根の中華和え おにまん | 牛乳<br>大豆                                                                          | ぶた肉<br>みそ                                                                          | にんにく<br>にんじん<br>もやし<br>切干だいこん<br>たまねぎ<br>たけのこ<br>白ねぎ<br>ごまつな きゅうり                   | 中華めん<br>さとう<br>ごま油<br>蒸しパンミックス<br>さつまいも                                               | さとう<br>サラダ油<br>ごま          | 小: 696<br>中: 807<br>魚介類            |                          |
| 4                                                                                                                                                       | (水) | ごはん 牛乳 いも煮<br>くるみと和え 味付のり                         | 牛乳<br>のり                                                                          | 牛肉                                                                                 | にんじん<br>しめじ<br>キャベツ<br>とうもろこし                                                       | 米<br>サラダ油<br>クルミ                                                                      | 麦<br>さといも<br>さとう           | 小: 623<br>中: 719<br>たまご            |                          |
| 5                                                                                                                                                       | (木) | ごはん 牛乳 豚肉のカレーじゃようゆ焼き<br>もやしとにらの炒めもの 油あげのみそ汁       | 牛乳<br>みそ                                                                          | ぶた肉<br>油あげ                                                                         | たまねぎ<br>しょうが<br>キャベツ<br>だいこん                                                        | 米<br>サラダ油                                                                             | 麦                          | 小: 615<br>中: 710<br>海藻類            |                          |
| 6                                                                                                                                                       | (金) | ココアパン 牛乳 ポトフ<br>にんじんサラダ ヨーグルト                     | 牛乳<br>ウィンナー                                                                       | とり肉<br>ヨーグルト                                                                       | セロリー<br>たまねぎ<br>ごまつな<br>とうもろこし                                                      | ココアパン<br>サラダ油                                                                         | じゃがいも<br>さとう               | 小: 655<br>中: 783<br>魚介類            |                          |
| 10                                                                                                                                                      | (火) | かやくうどん 牛乳<br>ちくわのマヨネーズ焼き しょうが和え                   | 牛乳<br>かまぼこ<br>ちくわ                                                                 | 油あげ<br>とり肉                                                                         | にんじん<br>はくさい<br>キャベツ<br>しょうが                                                        | うどん<br>ごま<br>ノンエッグマヨネーズ                                                               | さとう<br>ごま油                 | 小: 663<br>中: 821<br>緑黄色野菜          |                          |
| 11                                                                                                                                                      | (水) | ごはん 牛乳 さばの塩焼き<br>はるさめ す もの<br>春雨の酢の物 さつまいものみそ汁    | 牛乳<br>厚あげ                                                                         | さば<br>みそ                                                                           | にんじん<br>キャベツ<br>たまねぎ<br>えのきたけ                                                       | 米<br>はるさめ<br>ごま油<br>さつまいも                                                             | 麦<br>さとう<br>ごま             | 小: 716<br>中: 829<br>くだもの           |                          |
| 12                                                                                                                                                      | (木) | わかめごはん 牛乳<br>炒り豆腐 ごぼうのごま和え                        | 牛乳<br>とり肉<br>わかめ                                                                  | とうふ<br>ひじき                                                                         | 干しいたけ<br>たけのこ<br>グリンピース<br>いんげん                                                     | 米<br>さとう<br>ごま                                                                        | 麦<br>サラダ油                  | 小: 632<br>中: 731<br>乳製品            |                          |
| 13                                                                                                                                                      | (金) | きなこ揚げパン 牛乳 キャベツ入りつくね<br>具だくさんコーンポタージュ オレンジ        | 牛乳<br>とり肉<br>ベーコン                                                                 | きなこ<br>ぶた肉                                                                         | キャベツ<br>たまねぎ<br>ほうれんそう<br>オレンジ                                                      | コッペパン<br>さとう                                                                          | あげ油<br>じゃがいも               | 小: 704<br>中: 839<br>淡色野菜           |                          |
| 16                                                                                                                                                      | (月) | ごはん 牛乳 筑前煮<br>磯香和え 黒糖ビーンズ                         | 牛乳<br>厚揚げ<br>大豆                                                                   | とり肉<br>のり                                                                          | にんじん<br>れんこん<br>いんげん<br>キャベツ                                                        | 米<br>じゃがいも<br>ごま                                                                      | 麦<br>サラダ油<br>さとう           | 小: 651<br>中: 740<br>骨ごと食べら<br>れる小魚 |                          |
| 17                                                                                                                                                      | (火) | ちゃんぽんめん 牛乳<br>焼きぎょうざ ピリ辛漬                         | 牛乳<br>ぶた肉<br>わかめ                                                                  | えび<br>なると                                                                          | しょうが<br>キャベツ<br>きくらげ<br>だいこん                                                        | 中華めん<br>さとう<br>小麦粉                                                                    | ごま油<br>ごま                  | 小: 610<br>中: 704<br>いも類            |                          |
| 18                                                                                                                                                      | (水) | ごぼうのハヤシライス 牛乳<br>ひじきのマリネ みかん                      | 牛乳<br>ひじき                                                                         | 牛肉                                                                                 | にんにく<br>たまねぎ<br>えだまめ<br>キャベツ                                                        | 米<br>サラダ油<br>ハヤシルウ                                                                    | 麦<br>さとう                   | 小: 688<br>中: 799<br>乳製品            |                          |
| 19                                                                                                                                                      | (木) | おかやま 岡山ばらずし 牛乳<br>さけ 鮭フライ わかめ汁                    | 牛乳<br>高野豆腐<br>あなご<br>とうふ                                                          | ちくわ<br>たまご<br>鮭<br>わかめ                                                             | れんこん<br>ごぼう<br>たまねぎ<br>みつば                                                          | 米<br>天ぷら油                                                                             | さとう<br>パン粉                 | 小: 698<br>中: 779<br>緑黄色野菜          |                          |
| 20                                                                                                                                                      | (金) | コッペパン 牛乳 とり肉のマーマレード焼き<br>ほうれん草のソテー きのことスープ        | 牛乳<br>ベーコン                                                                        | とり肉                                                                                | にんにく<br>ほうれんそう<br>とうもろこし<br>しめじ                                                     | キャベツ<br>はくさい<br>にんじん<br>たまねぎ 生しいたけ                                                    | コッペパン<br>じゃがいも<br>マーマレード   | 小: 627<br>中: 0<br>魚介類              |                          |
| 23                                                                                                                                                      | (月) | ごはん 牛乳 秋野菜の煮物<br>キャベツのごまかけ 納豆                     | 牛乳<br>厚揚げ                                                                         | とり肉<br>なっとう                                                                        | にんじん<br>ごぼう<br>キャベツ<br>つぼ漬                                                          | 米<br>さといも<br>さとう                                                                      | 麦<br>ごま                    | 小: 673<br>中: 786<br>乳製品            |                          |
| 24                                                                                                                                                      | (火) | ごまみそ豆腐うどん 牛乳<br>れんこんとちくわのきんぴら りんご                 | 牛乳<br>みそ<br>ぶた肉                                                                   | 油あげ<br>とうにゅう<br>ちくわ                                                                | にんじん<br>はくさい<br>水菜<br>いんげん                                                          | うどん<br>さとう                                                                            | ごま<br>ごま油                  | 小: 660<br>中: 771<br>いも類            |                          |
| 25                                                                                                                                                      | (水) | ごはん 牛乳 ホキの鍋照り<br>あます あ 甘酢和え なめこ汁                  | 牛乳<br>とうふ                                                                         | ホキ<br>みそ                                                                           | しょうが<br>にんじん<br>なめたけ<br>ねぎ                                                          | 米<br>じゃがいも<br>さとう                                                                     | 麦<br>あげ油<br>ごま             | 小: 647<br>中: 746<br>ナッツ類           |                          |
| 26                                                                                                                                                      | (木) | キムチチャーハン 牛乳 チキンナゲット<br>ワントンスープ ひとくちゼリー(りんご)       | 牛乳<br>とり肉                                                                         | 焼豚<br>豚肉                                                                           | しょうが<br>にんじん<br>キムチ<br>干しいたけ                                                        | たまねぎ<br>青にら<br>もやし<br>ごまつな りんご果汁                                                      | 米<br>ごま油<br>さとう            | 麦<br>ワントン皮<br>水あめ                  | 小: 651<br>中: 752<br>海藻類  |
| 27                                                                                                                                                      | (金) | セルフサンド(照り焼きチキン・ポイル野菜・マヨネーズ)<br>牛乳 もち麦のミネストローネ     | 牛乳<br>ウィンナー                                                                       | とり肉<br>ミックスビーンズ                                                                    | きゅうり<br>キャベツ<br>たまねぎ<br>トマトピューレ                                                     | コッペパン<br>でんぶん<br>じゃがいも<br>ノンエッグマヨネーズ                                                  | さとう<br>もち麦                 | 小: 713<br>中: 863<br>きのこ類           |                          |
| 30                                                                                                                                                      | (月) | さつまいもごはん 牛乳<br>とり肉のすだち風味 白菜の煮びたし                  | 牛乳<br>高野豆腐                                                                        | とり肉<br>平天                                                                          | えだまめ<br>にんじん<br>はくさい                                                                | 米<br>さつまいも<br>ごま<br>あげ油                                                               | もち米<br>サラダ油<br>でんぶん<br>さとう | 小: 711<br>中: 844<br>たまご            |                          |
| 31                                                                                                                                                      | (火) | ソフトめんのデミグラスソース 牛乳<br>グリーンサラダ かぼちゃマフィン             | 牛乳<br>とうにゅう                                                                       | ぶた肉                                                                                | にんにく<br>たまねぎ<br>トマトピューレ<br>キャベツ                                                     | にんじん<br>マッシュルーム<br>グリンピース<br>きゅうり かぼちゃ                                                | ソフトめん<br>ホットケーキミックス<br>さとう | ハヤシルウ<br>サラダ油                      | 小: 705<br>中: 839<br>くだもの |
| ※給食物資の供給状況により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。なお使用食材の成分分析について、詳しい内容をお知りになりたい場合は吉井学校給食センターまでおたずねください。<br>☆赤磐市の給食センターでは、赤磐市産の食材を3つ以上使用した日を【あかいわのひ(★)】としています。 |     |                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     | ☆今月の給食にできる旬のたべもの☆<br>さつまいも じゃがいも さといも なす<br>にんじん チンゲンサイ りんご みかん<br>きのこ類 ごぼう れんこん だいこん |                            |                                    |                          |