



令和5年 11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 (kcal)	家庭で とりたい 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			
1 (水)	ごはん 牛乳 いわしの生姜煮 れんこんとひじきの炒り豆腐 里芋のみそ汁	牛乳 ひじき 油あげ	いわし とうふ みそ	れんこん えだまめ だいこん 葉大根	にんじん たまねぎ しめじ しょうが	米 サラダ油 さといも	麦 さとう	小: 695 中: 794	くだもの
2 (木)	ごはん 牛乳 おでん もやしの甘酢和え	牛乳 わかめ ちくわ こんぶ	とり肉 平天 がんもどき	こんにゃく にんじん きゅうり	だいこん もやし キャベツ	米 さとう ごま油	麦 ごま じゃがいも	小: 646 中: 739	青魚
6 (月)	チキンカレー・ナン 牛乳 鉄骨サラダ	牛乳 ひじき かたくちいわし	とり肉	にんじん りんご たまねぎ ブロッコリー	キャベツ にんにく グリーンピース	米 小麦粉 じゃがいも カラフルウ	麦 さとう サラダ油	小: 682 中: 802	ナッツ類
7 (火)	塩ラーメン 牛乳 海鮮しゅうまい プルーン	牛乳 とり肉	ぶた肉 たら	キャベツ きくらげ にんにく とうもろこし	メンマ たまねぎ チンゲンサイ もやし にんじん しょうが プルーン	中華めん さとう しゅうまいの皮	ごま油 でんぶ	小: 634 中: 740	いも類
8 (水)	野菜たっぷりチャーハン 牛乳 トンカツ 豆腐とレタスのスープ 洋梨ゼリー	牛乳 ぶた肉 とうふ	焼きた とり肉	レタス にんじん たまねぎ えだまめ 赤ピーマン	ねぎ えのきたけ たまねぎ たまねぎ たけのこ とうもろこし 洋なし果汁	米 パン粉 あけ油 水あめ	麦 ごま油 さとう	小: 702 中: 817	海藻類
9 (木)	ごはん 牛乳 たらのだんご 吹き寄せ煮 みかん	牛乳 みそ しめじ みかん	たら あつあげ	ミクロベースト だいこん しめじ みかん	にんじん ごぼう えだまめ こんにゃく	米 さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 生ふ	麦 さとう じゃがいも	小: 690 中: 793	たまご
10 (金)	コッペパン 牛乳 かぼちゃのグラタン 海藻スープ ブルーベリージャム	牛乳 チーズ 海そうミックス	とり肉 ベーコン	にんじん かぼちゃ キャベツ こまつ菜	たまねぎ パセリ だいこん とうもろこし ブルーベリー果汁	コッペパン バター でんぶ	小麦粉 サラダ油	小: 668 中: 814	魚介類
13 (月)	炒り黒大豆ごはん 牛乳 ままかりの南蛮漬 豚汁	牛乳 ままかり 油あげ	黒大豆 ぶた肉 みそ	たまねぎ だいこん ごぼう こんにゃく	ピーマン にんじん 白ねぎ	米 あけ油 さつまいも	麦 さとう	小: 680 中: 796	乳・乳製品
14 (火)	しつぱくうどん 牛乳 赤磐産梨 れんこんのごまマヨネーズ和え	牛乳 油あげ	とり肉 とうふ	にんじん ごぼう 白ねぎ キャベツ	だいこん しいたけ れんこん こまつ菜 なし	うどん ごま ノンエッグマヨネーズ	さといも	小: 653 中: 773	骨ごと食べら れる小魚
15 (水)	ごはん 牛乳 とり肉の中華風照り焼き じゃがいもの塩こうじ炒め 白菜スープ	牛乳 とうふ	とり肉	にんにく ピーマン はくさい ねぎ	にんじん たまねぎ しいたけ 白ねぎ	米 ごま油 じゃがいも	麦 サラダ油	小: 671 中: 778	たまご
16 (木)	牛丼 牛乳 黄にらとほうれん草のおひたし	牛乳 かたくちいわし	牛肉	しょうが ごぼう 干しいたけ ほうれん草	にんじん たまねぎ 白ねぎ キャベツ 黄にら	米 さとう	麦 サラダ油	小: 616 中: 715	くだもの
17 (金)	コッペパン 牛乳 ポークビーンズ コールスローサラダ ジャージーヨーグルト	牛乳 ぶた肉	大豆 ヨーグルト	にんにく にんじん キャベツ ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム きゅうり トマトピューレ	コッペパン さとう ドレッシング	じゃがいも サラダ油	小: 719 中: 854	緑黄色野菜
20 (月)	チキンピラフ 牛乳 三色揚げ ビーンズスープ ミニチーズ	牛乳 かたくちいわし ミックスビーンズ	とり肉 ベーコン チーズ	にんじん とうもろこし ピーマン だいこん	たまねぎ マッシュルーム キャベツ パセリ しめじ	米 バター あけ油 さとう	麦 さつまいも アーモンド	小: 701 中: 806	豆・大豆製 品
21 (火)	五目あんかけそば 牛乳 だいこん 大根のナムル マーラーカオ	牛乳 ぶた肉 とうにゅう	かまぼこ たまご わかめ	しょうが たまねぎ きくらげ チンゲンサイ	にんじん はくさい きくらげ だいこん	中華めん ごま油 さとう 小麦粉 ベーキングパウダー	サラダ油 でんぶ	小: 685 中: 806	いも類
22 (水)	ごはん 牛乳 鮭の南部焼き 酢みそ和え 大豆の五目煮	牛乳 ちくわ みそ とり肉	さけ わかめ 大豆 あつあげ	キャベツ ごぼう 干しいたけ いんげん	きゅうり にんじん こんにゃく	米 ごま じゃがいも	麦 さとう	小: 715 中: 827	くだもの
24 (金)	セルフミートサンド 牛乳 野菜スープ みかん	牛乳 大豆	ぶた肉 ベーコン	たまねぎ にんじん しめじ みかん	ピーマン だいこん ほうれん草	コッペパン パン粉 じゃがいも	サラダ油 じゃがいも	小: 644 中: 772	緑黄色野菜
27 (月)	ごはん 牛乳 ホキと厚揚げのチリソース 中華スープ	牛乳 ホキ	あつあげ ぶた肉	にんじん たけのこ チンゲンサイ	はくさい きくらげ	米 さとう でんぶ	麦 あけ油	小: 650 中: 753	たまご
28 (火)	ソフトめんのきのこ豆乳ソース 牛乳 ツナサラダ りんご	牛乳 とり肉 ツナ	ベーコン とうにゅう わかめ	エリンギ マッシュルーム にんじん たまねぎ ほうれん草	しめじ とうもろこし たまねぎ りんご	ソフトめん ごま油 アレルゲンフリーホワイトルウ	さとう	小: 677 中: 791	ナッツ類
29 (水)	ごはん 牛乳 すき焼き 春雨サラダ スイートポテト	牛乳 とうふ	牛肉 ハム	にんじん ごぼう 白ねぎ キャベツ	たまねぎ はくさい きゅうり レモン果汁	米 じゃがいも はるさめ ごま	麦 さとう 焼きふ さつまいも	小: 725 中: 823	緑黄色野菜
30 (木)	とりのきじ焼き丼 牛乳 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 とり肉 わかめ	たまご とうふ みそ	しょうが にんじん ねぎ	ほうれん草 たまねぎ	米 サラダ油 でんぶ じゃがいも	麦 さとう ごま	小: 665 中: 0	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 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。 ☆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☆ ほうれん草 はくさい チンゲンサイ さつまいも ごぼう にんじん ブロッコリー なし みかん だいこん キャベツ しめじ りんご			