



令和5年 12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 (金)	コッパパン 牛乳 スパニッシュオムレツ 野菜のコンソメ煮 りんごジャム	牛乳 とり肉 たまご	にんじん だいこん さやいんげん りんご果汁	たまねぎ キャベツ ほうれんそう	コッパパン さとう 水あめ	魚介類 ナッツ類
★ 4 (月)	もち麦ごはん 牛乳 マーボー大根 ビーフンサラダ	牛乳 ぶた肉 ハム	だいこん しょうが 干しいたけ ねぎ きくらげ にんじん キャベツ	米 サラダ油 もち麦 ごま油 ビーフン さとう	小: 644 中: 744	海藻類
★ 5 (火)	カレーうどん 牛乳 白菜とじゃこの和え物 みかん	牛乳 かたくちいわし	しょうが にんじん しめじ はくさい	にんにく たまねぎ 白ねぎ みずな みかん	うどん ごま ごま油 カレーパウダー	たまご
★ 6 (水)	昆布入り炊き込みごはん 牛乳 あじのフライ いもだんご汁	牛乳 ちくわ 油あげ	にんじん えだまめ ねぎ	ごぼう しいたけ たまねぎ	米 でんぶん あげ油 じゃがいも	緑黄色野菜
★ 7 (木)	ごはん 牛乳 とりちゃんこ しそひじき和え さつまいもスティック	牛乳 みそ ひじき	はくさい にんじん 白ねぎ もやし	だいこん しゅんぎく こまつ菜 こんにゃく	米 さつまいも あげ油	くだもの
★ 8 (金)	コッパパン 牛乳 ボルシチ 花野菜のサラダ りんご	牛乳 ハム	たまねぎ にんにく ブロッコリー キャベツ	カリフラワー にんじん かぶ トマトピューレ れんこん りんご	コッパパン サラダ油 ドレッシング	ナッツ類
★ 11 (月)	ごはん 牛乳 肉じゃが ツナサラダ みかん	牛乳 ツナ わかめ	にんじん さやいんげん だいこん とうもろこし	たまねぎ こんにゃく きゅうり みかん	米 じゃがいも さとう	大豆製品
★ 12 (火)	みそラーメン 牛乳 揚げ春巻き チンゲンサイの和え物	牛乳 ぶた肉	たまねぎ たけのこ ねぎ はくさい	にんじん キャベツ もやし チンゲンサイ えのきたけ	中華めん ごま油 小麦粉 さとう	乳・乳製品
★ 13 (水)	ゆかりごはん 牛乳 焼きししゃも ポテトサラダ 豚汁	牛乳 ハム 油あげ	にんじん キャベツ ごぼう ねぎ	きゅうり だいこん しいたけ しそ こんにゃく	米 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	たまご
★ 14 (木)	ホイコーロー丼 牛乳 小松菜の中華和え ひとくちゼリー (オレンジ)	牛乳 ちくわ	しょうが にんじん たけのこ ピーマン	たまねぎ こまつ菜 切干だいこん オレンジ果汁	米 ごま油 でんぶん 水あめ	海藻類
★ 15 (金)	コッパパン 牛乳 ハンバーグデミグラスソース 野菜ソテー 青大豆ポタージュ	牛乳 ぶた肉 ベーコン	キャベツ エリンギ にんじん	赤ピーマン とうもろこし たまねぎ	コッパパン サラダ油 じゃがいも	魚介類
★ 18 (月)	ごはん 牛乳 とり肉のピーナッツがらめ そくせき漬切 切干大根入りみそ汁	牛乳 油揚げ	こまつ菜 たまねぎ にんじん たくあん	キャベツ 切干だいこん ねぎ えのきたけ	米 でんぶん ピーナッツ さとう	骨ごと食べられる小魚
★ 19 (火)	ソフトめんのミートソース 牛乳 まめまめサラダ	牛乳 ぶた肉 大豆 牛肉 ミックスビーンズ	にんにく たまねぎ ピーマン キャベツ	にんじん マッシュルーム ブロッコリー トマトピューレ	ソフトめん ドレッシング	くだもの
★ 20 (水)	ごはん 牛乳 さわらのゆずみそ焼き かぼちゃのそぼろ煮 大根葉のふりかけ	牛乳 みそ 高野豆腐 かつおぶし	かぼちゃ にんじん だいこん葉	たまねぎ さやいんげん ゆず果汁	米 さとう ごま	たまご
★ 21 (木)	ツナピラフ 牛乳 とり肉のマスタード焼き 冬野菜のスープ クリスマスケーキ (セレクト)	牛乳 とり肉 とうにゅう	にんじん とうもろこし グリーンピース だいこん	たまねぎ マッシュルーム こまつ菜 いちご果汁	米 じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ 米粉 水あめ	海藻類

※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。
☆赤磐市の給食センターでは、赤磐市産の食材を3品目以上使用した日を【あかいわのひ(★)】としています。

☆今月の給食にでる旬のたべもの☆
ほうれんそう はくさい チンゲンサイ さつまいも
こまつ菜 ごぼう にんじん ブロッコリー みずな
みかん だいこん キャベツ 白ねぎ

冷たくてもしっかり
手をあらいましょう！