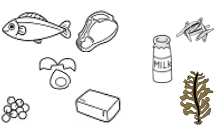
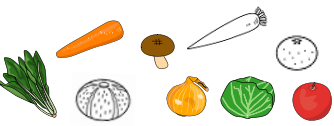




令和5年 5月

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	(月)	こうこずし 牛乳 さわらの照り焼き わかたけじる 若竹汁 かしわもち 端午の節句	牛乳 さわら えび わかめ	えだまめ たけのこ たまねぎ にんじん えのきたけ たくあん ねぎ	米 さとう ごま かしわもち	小: 704 中: 790	くだもの
2	(火)	山菜うどん 牛乳 城南小なし 八十八夜 ちくわの緑茶揚げ 大豆サラダ	牛乳 かまぼこ 油あげ とり肉 ひじき 大豆 ちくわ	にんじん たまねぎ ごぼう 山菜ミックス ねぎ ブロッコリー キャベツ 緑茶	うどん 天ぷら粉 あげ油	小: 691 中: 840	たまご
8	(月)	ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ 中1・2なし いわしのみりん干し ゆかりあえ	牛乳 高野豆腐 とり肉 たまご いわし	にんじん たまねぎ 干しいたけ たけのこ グリンピース こまつな だいこん	米 じゃがいも 麦 さとう	小: 709 中: 819	海藻類
9	(火)	春キャベツ入りタンメン 牛乳 中1・2なし 揚げ春巻き 切干大根の中華和え	牛乳 ちくわ ぶた肉	もやし きくらげ 青にら にんじん キャベツ たまねぎ しょうが だいこん 切干だいこん チンゲンサイ	ごま油 あげ油 さとう 中華めん はるさめ でんぶん 小麦粉	小: 634 中: 772	骨ごと食べられる小魚
10	(水)	ごはん 牛乳 とり肉の甘酢焼き こまつな いたに 小松菜の炒め煮 もずくスープ	牛乳 平天 とうふ とり肉 ベーコン もずく	たまねぎ にんじん キャベツ 生しいたけ ねぎ	米 さとう でんぶん 麦 ごま油	小: 641 中: 741	くだもの
11	(木)	ジューシー 牛乳 豆腐チャンプルー そくせき漬 沖縄パインゼリー 沖縄料理	牛乳 やきぶた ちくわ ぶた肉 かつおぶし とうふ こんぶ	しょうが にんじん パイナップル 干しいたけ えだまめ たくあん 青にら たまねぎ はくさい たけのこ もやし だいこん 葉	米 さとう ごま 麦 ごま油	小: 666 中: 770	魚介類
12	(金)	セルフサンド(ツナサラダ) 牛乳 とうにゅう 豆乳チャウダー オレンジ	牛乳 とり肉 ツナ とうにゅう	にんじん キャベツ たまねぎ きゅうり とうもろこし マッシュルーム オレンジ	コッペパン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ホワइटルウ (ノンアレルギー)	小: 654 中: 781	緑黄色野菜
15	(月)	ごはん 牛乳 肉じゃが 中3なし カラフル野菜のごま酢あえ 納豆	牛乳 なつとう 牛肉	にんじん たまねぎ こんにゃく ごぼう さやいんげん キャベツ きゅうり 赤ピーマン	米 じゃがいも 麦 さとう ごま ごま油	小: 688 中: 785	きのこ類
16	(火)	ごもく 五目うどん 牛乳 中3なし ピーナッツ和え 抹茶蒸しパン	牛乳 わかめ 油あげ とり肉	にんじん たまねぎ もやし えのきたけ ねぎ ほうれんそう キャベツ	うどん さとう ピーナツ サラダ油 蒸しパンミックス こしあん	小: 700 中: 831	いも類
17	(水)	たけのこごはん 牛乳 季節の献立 中3なし かつおの磯辺フライ 黄にらのみそ汁	牛乳 かつお 油あげ とうふ みそ	たけのこ えだまめ たまねぎ こまつな	米 あげ油 パン粉 麦 じゃがいも 小麦粉	小: 667 中: 764	乳・乳製品
18	(木)	ごはん 牛乳 厚揚げとキャベツのみそ炒め はるさめ す もの とうにゅう 春雨の酢の物 豆乳プリン	牛乳 厚あげ かまぼこ ぶた肉 みそ とうにゅう	にんにく しょうが キャベツ にんじん チンゲンサイ たけのこ ねぎ きゅうり きくらげ	米 サラダ油 麦 さとう じゃがいも でんぶん はるさめ	小: 689 中: 786	種実類
19	(金)	コッペパン 牛乳 豚肉のりんごソース焼き ほうれん草とコーンのソテー ビーンズスープ	牛乳 ベーコン ぶた肉 ミックスビーンズ	りんご しょうが たまねぎ にんにく ほうれんそう パセリ エリンギ とうもろこし だいこん	コッペパン さとう でんぶん 麦 ごま じゃがいも サラダ油	小: 650 中: 788	海藻類
22	(月)	ハヤシライス 牛乳 わふう 和風サラダ みしょうかん	牛乳 ツナ 牛肉	みしょうかん にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり アスパラガス	米 じゃがいも 麦 サラダ油 さとう ごま油 ハヤシルウ	小: 678 中: 802	魚介類
23	(火)	キムチラーメン 牛乳 カミカミの日 だいこん 大根のナムル こさかな 小魚ナッツ	牛乳 ぶた肉 みそ カタクチイワシ	にんじん もやし たまねぎ きくらげ メンマ チンゲンサイ キムチ だいこん きゅうり	中華めん さとう ごま油 アーモンド カシューナッツ	小: 633 中: 738	緑黄色野菜
24	(水)	ごはん 牛乳 あじの南蛮漬け さつき汁 ひとくちゼリー(りんご)	牛乳 油あげ あじ わかめ みそ	しょうが たまねぎ にんじん 山菜ミックス たけのこ りんご さやえんどう	米 でんぶん 麦 さとう あげ油	小: 674 中: 770	きのこ類
25	(木)	とりそぼろごはん 牛乳 けんちん汁	牛乳 とり肉 大豆 とうふ 油あげ	にんじん しょうが とうもろこし えだまめ ごぼう だいこん 生しいたけ ねぎ	米 さとう 麦 さといも ごま油	小: 643 中: 761	乳・乳製品
26	(金)	キャロットパン 牛乳 タンドリーチキン こ 粉ふきいも 野菜スープ	牛乳 ヨーグルト とり肉 ウィンナー	パセリ たまねぎ とうもろこし にんじん キャベツ こまつな	キャロットパン じゃがいも	小: 679 中: 833	たまご
29	(月)	ごはん 牛乳 鮭の塩こうじ焼き ブロッコリーのじゃこ和え 大豆のいそ煮	牛乳 カタクチイワシ さけ ひじき 平天 大豆 とり肉	だいこん ごぼう ブロッコリー にんじん さやいんげん こんにゃく	米 さとう 麦 じゃがいも ごま油	小: 695 中: 801	くだもの
30	(火)	ソフトめんのミートソース 牛乳 コールスロー ミニチーズ	牛乳 豚肉 ロースハム 大豆 チーズ	にんにく たまねぎ ピーマン とうもろこし にんじん トマトピューレ マッシュルーム キャベツ きゅうり	ソフトめん サラダ油 ドレッシング	小: 707 中: 827	いも類
31	(水)	あらすかごはん 牛乳 季節の献立 てりやき 照焼つくね ゆば入りすまし汁 冷凍黄桃	牛乳 とうふ とり肉 ひじき ゆば	あらすか たまねぎ 生しいたけ えのきたけ キャベツ しょうが ねぎ にんじん 黄桃	米 ごま油 麦 さとう パン粉 でんぶん	小: 664 中: 762	乳・乳製品

※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。

☆今月の給食にでる旬のたべもの☆

キャベツ アスパラガス さやえんどう たけのこ
さやいんげん たまねぎ かつお
じゃがいも アラスカ