

令和 6 年 5 月			学校給食予定献立表		赤磐市立中央学校給食センター		
日	曜日	献立名	【赤】のなかま 主になかまをつくる	【緑】のなかま 主になかまの調子を整える	【黄】のなかま 主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	ごはん 牛乳 絹厚あげのゴーヤーチャンプルー ちくわの鉄火煮 きゅうりのこんぶあえ	牛乳 ぶた肉 あつあげ かつおぶし ちくわ こんぶ	しょうが ゴーヤ にんじん たまねぎ もやし たけのこ 干しいたけ こまつ菜 きゅうり	米 麦 でんぷん ごま油 さとう 油	小:684 中:805	ごまなどの種実類
2	木	こうごずし 牛乳 さわらの天ぷら とうふのすまし汁 幼小:こどもの日ゼリー 中:かしわもち	端午の節句献立 牛乳 あなご さわら 油あげ とうふ	にんじん ごぼう たくあん グリンピース たまねぎ えのきたけ ねぎ	米 さとう 小麦粉 油 幼小:こどもの日ゼリー(豆乳) 中:かしわもち	698 841	きのこ
7	火	コッペパン 牛乳 ビーンズカレーシチュー レモンドレッシングサラダ ブルーベリージャム	牛乳 とり肉 大豆 豆乳 ハム	たまねぎ にんじん とうもろこし きゅうり だいこん キャベツ レモン果汁	パン じゃがいも 油 アレルゲンフリーシチュールウ さとう ブルーベリージャム	663 783	背の青い魚
8	水	山菜ごはん 牛乳 あじの南ばんづけ かき玉汁	牛乳 油あげ あじ たまご	にんじん ごぼう 干しいたけ わらび みずな えのきたけ 山うど なめこ たけのこ ねぎ しょうが たまねぎ しめじ ほうれん草 しょうが	米 麦 でんぷん 油 さとう 焼きふ じゃがいも	683 780	くだもの
9	木	ごはん 牛乳 ぶた肉のにんにく炒め もずくのスープ なっとう	牛乳 ぶた肉 とうふ ちくわ もずく なっとう	にんにく しょうが もやし チンゲン菜 にんじん たまねぎ だいこん 青にら キムチ	米 麦 油 ごま油	654 754	くだもの
10	金	五目うどん 牛乳 ほうれん草のおひたし あべ川いも	牛乳 とり肉 油あげ かつおぶし きなこ	にんじん たまねぎ もやし たけのこ 干しいたけ ねぎ ほうれん草 キャベツ しめじ	うどん さとう 油 さつまいも	705 822	ごまなどの種実類
13	月	ハヤシライス 牛乳 カリフラワーのコールスローサラダ	牛乳 牛肉	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト ごぼう カリフラワー きゅうり とうもろこし	米 麦 油 じゃがいも ハヤシルウ さとう ドレッシング	677 776	大豆・大豆製品
14	火	黒糖パン 牛乳 ツナのカップ焼き キャベツのスープ りんご	牛乳 ツナ ポークウインナー	たまねぎ にんじん マッシュルーム とうもろこし グリンピース セロリー キャベツ 生しいたけ パセリ りんご	黒糖パン 油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	649 777	たまご
★15	水	ごはん 牛乳 肉じゃが 花切りだいこんの酢のもの ヨーグルト	牛乳 牛肉 ヨーグルト	にんじん たまねぎ ごぼう こんにゃく いんげん 干しいたけ 切干だいこん エリンギ キャベツ きゅうり	米 麦 じゃがいも さとう	700 802	背の青い魚
16	木	さけピラフ 牛乳 若どりのみそマヨソース ミネストローネ	牛乳 さけ とり肉 みそ ベーコン 大豆 金時豆 てぼう豆	たまねぎ しめじ とうもろこし グリーンアスパラ にんじん たまねぎ えだまめ パセリ トマト	米 麦 オリーブ油 さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	687 763	牛乳・乳製品
17	金	ワンタンメン 牛乳 にらとキムチのチヂミ ささみとねぎの塩ダレサラダ	牛乳 ぶた肉 とり肉 ちくわ	にんにく にんじん たまねぎ もやし はくさい きくらげ メンマ チンゲン菜 青にら キムチ キャベツ きゅうり ねぎ	中華めん じゃがいも 小麦粉 でんぷん ドレッシング	653 766	貝類
20	月	ゆかりごはん 牛乳 つくねバーグ ポテトサラダ わかたけ汁	牛乳 とり肉 わかめ	たまねぎ れんこん ごぼう にんじん きゅうり とうもろこし たけのこ ねぎ 赤しそ	米 麦 さといも パン粉 焼きふ ノンエッグマヨネーズ	679 792	大豆・大豆製品
21	火	キャロットパン 牛乳 ほきフライのきのこソースかけ ポトフ 中:ミニチーズ	牛乳 ほき とり肉 中:チーズ	しめじ マッシュルーム セロリー にんじん たまねぎ だいこん キャベツ いんげん	キャロットパン パン粉 小麦粉 油 さとう じゃがいも	664 830	たまご
★22	水	マーボー丼 牛乳 ばんさんすう 冷凍パイン	牛乳 ぶた肉 牛肉 とうふ みそ チキンハム	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ねぎ 干しいたけ キャベツ きゅうり	米 麦 ごま油 でんぷん はるさめ さとう パイナップルシロップづけ	661 757	根菜類
23	木	ごはん 牛乳 さわらの梅焼き きんぴら大豆 きぬさやのみそ汁	牛乳 さわら 大豆 かつおぶし あつあげ みそ	ごぼう にんじん こんにゃく たまねぎ だいこん 生しいたけ きぬさや うめ	米 麦 油 ごま油 さとう	678 784	くだもの
24	金	和風スープパゲティ 牛乳 花野菜のマリネ いちごむしパン	牛乳 とり肉	たまねぎ にんじん エリンギ しめじ にんにく ほうれん草 青しそ ブロッコリー キャベツ カリフラワー 赤ピーマン 黄ピーマン	ソフトめん でんぷん さとう いちごむしパン(牛乳)	699 812	背の青い魚
★27	月	あらすかごはん 牛乳 さばのしょうがみそかけ 根菜のうま煮	牛乳 さば みそ 平天	あらすか豆 しょうが にんじん だいこん れんこん こんにゃく 干しいたけ いんげん	米 もち米 さとう さといも	706 805	牛乳・乳製品
28	火	セルフごぼうサンド 牛乳 レモンチキン コンソメスープ	牛乳 とり肉 ぼたて貝	ごぼう きゅうり にんじん にんにく セロリー たまねぎ エリンギ ほうれん草 レモン果汁	パン さとう 油 ノンエッグマヨネーズ でんぷん 小麦粉	693 820	たまご
29	水	ごはん 牛乳 八宝菜 コーンしゅうまい ひじきふりかけ	牛乳 ぶた肉 えび いか かつお節 ちりめん ひじき 魚肉すり身 とうふ	しょうが にんじん たまねぎ きくらげ たけのこ キャベツ きぬさや とうもろこし だいこん菜	米 麦 油 さとう パン粉 小麦粉	648 804	ごまなどの種実類
30	木	三色ごはん 牛乳 ししゃもの素焼き もやしとわかめのみそ汁	牛乳 たまご とり肉 ししゃも 油あげ わかめ みそ	しょうが いんげん にんじん たまねぎ もやし ねぎ	米 麦 さとう 焼きふ	693 794	くだもの
31	金	きつねうどん 牛乳 こまつ菜のおろしあえ アセロラゼリー	牛乳 とり肉 わかめ 油あげ	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ こまつ菜 だいこん もやし	うどん さとう ごま油 アセロラゼリー	707 791	ごまなどの種実類

・赤磐市内の学校給食センターでは、赤磐産の物資を1日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。