

令和 6 年 6 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 主にからだを つくる	【緑】のなかま 主にからだの 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
★ 3	月	かみかみ丼 牛乳 ミートボールスープ 歯と口の健康週間ゼリー	牛乳 ぶた肉 みそ とり肉 わかめ	ごぼう れんこん にんじん エリンギ ピーマン こんにゃく メンマ たまねぎ キャベツ	米 麦 油 さとう ごま油 でん粉 はるさめ 歯と口の健康週間ゼリー(豆乳)	小:658 中:771	背の青い魚
4	火	黒糖パン 牛乳 ぶた肉のパーペキューソース フレンチサラダ ひよこ豆のスープ	牛乳 ぶた肉 ひよこ豆 ポークウインナー	にんにく りんご レモン果汁 とうもろこし きゅうり キャベツ いんげん たまねぎ にんじん えだまめ パセリ	黒糖パン さとう ドレッシング じゃがいも ごま	歯と口の健康週間 651 782	貝類
★ 5	水	カリカリ梅ごはん 牛乳 いしもちじゃこのからあげ 甘みそいため かみかみ大豆	牛乳 いしもちじゃこ とり肉 あつあげ みそ かみかみ大豆	梅 にんにく にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ ピーマン	米 麦 米粉 油 ごま油 さとう でん粉	666 776	いも類
6	木	ごはん 牛乳 さばの西京焼き 具だくさんすまし汁 冷凍みかん	牛乳 さば みそ 油あげ	ごぼう にんじん たまねぎ こんにゃく はくさい 干しいたけ こまつ菜 みかん	米 麦 さとう	712 832	海そう類
7	金	キムチラーメン 牛乳 肉だんごのもち米むし 切り干しだいこんのナムル	牛乳 ぶた肉 みそ とり肉	にんじん もやし キャベツ にら 白菜キムチ たまねぎ 切干だいこん チンゲン菜 とうもろこし	中華めん ごま油 もち米 パン粉 さとう	618 771	たまご
★ 10	月	ごはん 牛乳 肉どうふ 和風サラダ 中:小魚パリッシュ	牛乳 牛肉 とうふ わかめ 中:小魚パリッシュ	たまねぎ にんじん 生しいたけ こんにゃく もやし ねぎ キャベツ きゅうり たくあん レモン果汁	米 麦 さとう じゃがいも ごま油	649 786	ごまなどの種実類
★ 11	火	ココアパン 牛乳 若どりのマーメレード焼き アスパラガスのサラダ グリーンポタージュ(牛乳)	牛乳 とり肉 ベーコン 白花豆 白いんげん豆 調理用牛乳	にんにく にんじん キャベツ たまねぎ グリーンアスパラガス マッシュルーム グリンピース	ココアパン マーメレード ドレッシング アレルギーフリーシチューフレーク	地産地消 695 828	海そう類
★ 12	水	もち麦ごはん 牛乳 あじの一夜干し にんじんシリシリ(たまご) じゃがいものみそ汁	牛乳 あじ たまご ツナ 油あげ みそ	にんじん たまねぎ キャベツ 生しいたけ ねぎ	米 もち麦 油 じゃがいも	767 648	くだもの
★ 13	木	地場産カレー(黒大豆ごはん) 牛乳 グリーンサラダ ヨーグルト	牛乳 黒大豆 ぶた肉 わかめ ヨーグルト	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト パスクラザンビューレ キャベツ きゅうり	米 麦 油 じゃがいも カレールウ	714 809	貝類
★ 14	金	ソフトめんのミートソース 牛乳 あじさいサラダ 冷凍アップル	牛乳 レバー 牛肉 大豆	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン グリンピース キャベツ 赤キャベツ きゅうり とうもろこし	ソフトめん 油 ハヤシルウ はちみつ りんごシロップ煮	677 779	小魚
★ 17	月	ごはん 牛乳 とり肉のてり焼き ゆかりおかかあえ あさりのみそ汁	牛乳 とり肉 かつお節 あさり とうふ みそ	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ ねぎ 赤しそ	米 麦 さとう じゃがいも	663 中学校なし	きのこ類
18	火	コッペパン 牛乳 ポークビーンズ ひじきサラダ りんごジャム	牛乳 大豆 ぶた肉 ひじき	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム いんげん とうもろこし ほうれん草 キャベツ	パン 油 じゃがいも さとう りんごジャム	654 783	ごまなどの種実類
19	水	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 きんぴらごぼう とうふのみそ汁	牛乳 いわし 油あげ とうふ わかめ みそ	梅 ごぼう にんじん こんにゃく いんげん たまねぎ えのきたけ ねぎ	米 麦 油 さとう ごま油 ごま	664 780	くだもの
20	木	ごはん 牛乳 ちくわの甘から焼き しそマヨネーズあえ とん汁	牛乳 ちくわ ぶた肉 油あげ みそ	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ ごぼう しめじ ねぎ	米 麦 さとう ノンエッグマヨネーズ	667 773	青い菜っ葉
21	金	かきあげうどん 牛乳 きゅうりのこんぶあえ 中:黒糖ビーンズ	牛乳 とり肉 油あげ ちくわ こんぶ	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ かぼちゃ ごぼう えだまめ きゅうり とうもろこし	うどん 小麦粉 でん粉 油 ごま油 中:黒糖ビーンズ	672 800	たまご
24	月	肉みそ丼 牛乳 もやしの中華サラダ 中:アーモンド	牛乳 牛肉 ぶた肉 大豆 みそ わかめ	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ エリンギ 干しいたけ グリンピース もやし きゅうり	米 麦 油 さとう ドレッシング 中:アーモンド	659 819	牛乳・乳製品
★ 25	火	セルフハンバーガー 牛乳 夏野菜のポトフ ひとくち洋なしゼリー	牛乳 とり肉 豚肉	たまねぎ キャベツ ピーマン セロリー にんじん スッキーニ とうがん かぼちゃ トマト いんげん	パン ノンエッグマヨネーズ 油 ひとくち洋なしゼリー	689 793	ごまなどの種実類
★ 26	水	ごはん 牛乳 ソースつくね マカロニサラダ なすのみそ汁	牛乳 とり肉 おから あつあげ みそ	キャベツ にんじん きゅうり なす たまねぎ しめじ ねぎ	米 麦 でん粉 さとう マカロニ ドレッシング ノンエッグマヨネーズ	661 770	背の青い魚
★ 27	木	ごはん 牛乳 高野どうふのたまごとじ はるさめサラダ のりつくだ煮	牛乳 とり肉 たまご 高野どうふ のり	にんじん たまねぎ 干しいたけ たけのこ こまつ菜 キャベツ きゅうり レモン果汁	米 麦 じゃがいも さとう はるさめ ノンエッグマヨネーズ	681 787	ごまなどの種実類
28	金	塩ラーメン 牛乳 あげはるまき こまつ菜のナムル	牛乳 ぶた肉 のり かまぼこ わかめ	にんにく キャベツ メンマ とうもろこし にんじん たまねぎ もやし こまつ菜	中華めん ごま油 はるさめ 小麦粉 油 さとう	674 817	大豆・大豆製品

・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。