



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
1	月	ごはん 牛乳 さばのてり焼き もやしとわかめのみそ汁	牛乳 さば 油あげ わかめ みそ	にんじん たまねぎ もやし ねぎ	米 麦 さとう 焼きふ	小:690 中:807	きのこ類
2	火	コッペパン 牛乳 チキンビーンズ キャベツとパインのサラダ	牛乳 大豆 とり肉	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム いんげん キャベツ きゅうり パイナップル 缶 りんご	パン じゃがいも さとう 油	628 747	海そう類
★3	水	マーボーなす丼 牛乳 焼きぎょうざ こまつ菜の中華あえ <span style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">あかいわの日</span>	牛乳 ぶた肉 とり肉 みそ	なす しょうが にんじん たまねぎ れんこん 干しいたけ こまつな キャベツ きくらげ にら	米 麦 ごま油 でん粉 小麦粉 さとう	650 798	いも類
★4	木	ごはん 牛乳 星のコロッケ <span style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">七夕献立</span> 花切だいこんのいたためもの サンラータン(かきたま) <span style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">あかいわの日</span>	牛乳 とり肉 ぶた肉 とうふ たまご 平天	たまねぎ 花切だいこん スキニーニ だいこん とうもろこし エリンギ いんげん にんじん キムチ ねぎ	米 麦 じゃがいも さとう パン粉 小麦粉 油 でん粉	659 805	ごまなどの種実類
★5	金	ソフトめんのカレーソース 牛乳 アスパラのフレンチサラダ ひとくちピーチゼリー <span style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">あかいわの日</span>	牛乳 牛肉	にんにく にんじん たまねぎ しめじ 生しいたけ 赤ピーマン キャベツ きゅうり グリーンアスパラガス とうもろこし りんご	ソフトめん 油 カレールウ さとう じゃがいも ひとくちピーチゼリー	653 751	大豆・大豆製品
★8	月	ごはん 牛乳 肉だんごの夏酢ぶた <span style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">あかいわの日</span> チンゲン菜の塩だれあえ のりつくだ煮	牛乳 ぶた肉 とり肉 ひじき のり	にんじん たまねぎ キャベツ 赤ピーマン 黄ピーマン なす しめじ チンゲン菜 きゅうり ねぎ キャベツ	米 麦 パン粉 さとう じゃがいも 油 でん粉 ドレッシング	641 741	小魚
★9	火	コッペパン 牛乳 フランクフルトのチリソース <span style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">あかいわの日</span> ツナとじゃがいものソテー ビーンズスープ	牛乳 チキンフランク ツナ とり肉 大豆 金時豆 手ぼう豆	にんじん たまねぎ エリンギ えだまめ グリーンアスパラガス セロリー キャベツ 生しいたけ パセリ	パン じゃがいも 油	638 765	青い菜っ葉
10	水	ごはん 牛乳 厚あげのみそいため コーンとほうれん草のナムル	牛乳 ぶた肉 みそ あつあげ	しょうが にんじん たまねぎ 干しいたけ 青ピーマン ほうれん草 とうもろこし こんにゃく	米 麦 油 ごま油 でん粉 さとう	672 768	海そう類
11	木	ゆかりごはん 牛乳 若どりのマヨネーズ焼き 夏けんちん汁	牛乳 とり肉 とうふ 油あげ	だいこん かぼちゃ にんじん ごぼう ねぎ	米 麦 ノンエッグマヨネーズ	725 847	きのこ類
12	金	ぶっかけうどん 牛乳 たらの天ぷら じゃがいものそぼろ煮	牛乳 たら ぶた肉 つみれ	だいこん ねぎ しょうが オクラ にんじん たまねぎ 干しいたけ えだまめ いんげん	うどん 小麦粉 油 さとう じゃがいも	719 816	大豆・大豆製品
★16	火	ココアパン 牛乳 <span style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">パリ2024 応援献立</span> ラタトゥイユチキン キャロットラペ ジュリアンスープ <span style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">あかいわの日</span>	牛乳 とり肉 ベーコン	にんにく なす たまねぎ スキニーニ にんじん いんげん ブロッコリー キャベツ セロリー エリンギ パセリ トマト とうもろこし	ココアパン 油 さとう じゃがいも	622 749	ごまなどの種実類
17	水	ごはん 牛乳 さけのレモンみそ焼き 沢煮わん とうもろこしの塩ゆで	牛乳 さけ みそ とり肉	ごぼう だいこん たまねぎ にんじん こんにゃく 干しいたけ ねぎ とうもろこし レモン果汁	米 麦 さとう	638 786	いも類
★18	木	夏トマトのハヤシライス 牛乳 ひじきのマリネ 冷凍みかん <span style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">あかいわの日</span>	牛乳 牛肉 ひじき	にんにく たまねぎ なす マッシュルーム えだまめ トマト きゅうり キャベツ にんじん とうもろこし みかん	米 麦 油 じゃがいも さとう ハヤシルウ	695 793	青い菜っ葉

★・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。

7つの「こ食」にご用心!

**こしよく 孤食**  
ひとりで食べること

**こしよく 小食**  
ダイエットのために、  
必要以上に食事を  
を制限すること

**こしよく 濃食**  
濃い味つけのもの  
ばかり食べること

**こしよく 個食**  
複数で食卓を囲んで  
いても、食べるものが  
それぞれ違うこと

**こしよく 子食**  
子どもだけで  
食べること

**こしよく 固食**  
同じものばかり食べること

**こしよく 粉食**  
パン、めん類などの  
粉からつくられたもの  
ばかり食べること