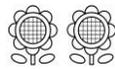
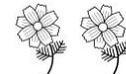


令和 6 年 8・9 月



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
★	8/28	水 キムタクごはん 牛乳 せんぎりサラダ かぼちゃのみそ汁 あまなつゼリー <small>あかいわの日</small>	牛乳 ぶた肉 ひじき とり肉 とうふ みそ	キムチ つぼづけ えだまめ だいこん きゅうり キャベツ にんじん ごぼう かぼちゃ ねぎ	米 麦 ごま油 ドレッシング あまなつゼリー	小:686 中:782	背の青い魚
	29	木 ごはん 牛乳 若どりののりマヨネーズ焼き おろしあえ すまし汁	牛乳 とり肉 のり 油あげ わかめ	こまつ菜 にんじん だいこん たまねぎ ねぎ えのきたけ	米 麦 じゃがいも さとう ごま油 ノンエッグマヨネーズ 焼きふ	699 811	きのこ類
	30	金 五目うどん 牛乳 ちくわのいそべあげ ゆかりおほかあえ	牛乳 とり肉 油あげ ちくわ 青のり かつお節	にんじん たまねぎ もやし 干しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり 赤しそ	うどん 小麦粉 油	628 772	牛乳・乳製品
	9/2	月 ドライカレー 牛乳 レモンサラダ	牛乳 牛肉 ぶた肉 レバー	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ こんにやく きゅうり 赤ピーマン レモン果汁	米 麦 油 じゃがいも さとう	642 757	大豆・大豆製品
	3	火 黒糖パン 牛乳 チキンピーンズ イタリアンサラダ	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 とうもろこし	黒糖パン 油 じゃがいも さとう ドレッシング	651 778	ごまなどの種実類
★	4	水 ごはん 牛乳 いわしのしょうが煮 白ごまあえ とん汁 <small>あかいわの日</small>	牛乳 いわし ぶた肉 油あげ みそ	きゅうり にんじん キャベツ ごぼう こんにやく ねぎ しょうが	米 麦 じゃがいも ごま ノンエッグマヨネーズ さとう	715 835	きのこ類
	5	木 ふわふわ丼(たまご) 牛乳 五色あえ	牛乳 とり肉 とうふ かまぼこ たまご	にんじん たまねぎ ねぎ もやし キャベツ とうもろこし チンゲン菜 うめ	米 麦 油 さとう でん粉 焼きふ	663 768	くだもの
★	6	金 中華めんの野菜あんかけ 牛乳 あげはるまき ピオーネ <small>あかいわの日</small>	牛乳 ぶた肉 かまぼこ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ピーマン 生しいたけ とうもろこし キャベツ もやし ビオー ネ	中華めん ごま油 でん粉 さとう はるさめ 小麦粉 油	680 832	大豆・大豆製品
	9	月 ポークハヤシライス 牛乳 くきわかめのサラダ ひとくちりんごゼリー	牛乳 ぶた肉 わかめ	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	米 麦 油 じゃがいも ハヤシルウ りんごゼリー	654 762	牛乳・乳製品
	10	火 セルフ焼きそばサンド 牛乳 チキンナゲット 野菜のスープ煮	牛乳 とり肉 かつお節	にんじん たまねぎ キャベツ 切干だいこん 紅しょうが セロリー だいこん こまつ菜	パン 中華そば 油 小麦粉 じゃがいも	637 811	たまご
★	11	水 ごはん 牛乳 きのこのマーボーあつあげ うま塩キャベツ <small>あかいわの日</small>	牛乳 ぶた肉 みそ あつあげ のり	しょうが たまねぎ たけのこ 干しいたけ しめじ えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり にんじん にんにく	米 麦 油 さとう ごま油 でん粉	668 781	くだもの
	12	木 さんまのかばやき丼 牛乳 ほうれん草のしそひじきあえ なすのみそ汁	牛乳 さんま ひじき 油あげ みそ	しょうが もやし にんじん ほうれん草 なす だいこん たまねぎ ねぎ	米 麦 でん粉 油 さとう	666 795	いも類
	13	金 スープパゲッティ 牛乳 コールスローサラダ ヨーグルト	牛乳 ベーコン とり肉 大豆 てぼう豆 金時豆 ヨーグルト	たまねぎ にんじん しめじ こまつ菜 にんにく えだまめ キャベツ とうもろこし きゅうり	ソフトめん 油 でん粉 ノンエッグマヨネーズ ドレッシング	674 777	くだもの
	17	火 ココアパン 牛乳 チリコンカン りんごドレッシングサラダ	牛乳 ぶた肉 牛肉 大豆 ひよこ豆	にんにく にんじん たまねぎ トマト ピーマン マッシュルーム いんげん きゅうり とうもろこし キャベツ りんご	ココアパン 油 さとう パン粉	650 768	ごまなどの種実類
★	18	水 はぎの花ごはん 牛乳 さばのカレーじょうゆかけ キャベツのみそ汁 <small>あかいわの日</small>	牛乳 小豆 さば 油あげ みそ	えだまめ にんじん たまねぎ キャベツ 生しいたけ ねぎ	米 さとう	679 771	牛乳・乳製品
	19	木 ごはん 牛乳 チンジャオロースー はるさめスープ お月見ゼリー	牛乳 牛肉 ぶた肉 ミートボール わかめ	しょうが たまねぎ たけのこ こんにやく ピーマン 赤ピーマン にんじん はくさい とうもろこし	米 麦 さとう 油 でん粉 じゃがいも はるさめ お月見ゼリー(みかんゼリー)	652 772	きのこ類
	20	金 わかめうどん 牛乳 とり肉と里いものあげがらめ 冷凍みかん	牛乳 油あげ かまぼこ わかめ とり肉	にんじん たまねぎ はくさい えのきたけ ねぎ いんげん みかん	うどん さといも 小麦粉 でん粉 油 さとう	711 835	貝類
	24	火 コッペパン 牛乳 さけのコーンチーズ焼き ひよこ豆のスープ アプリコットジャム	牛乳 さけ チーズ 白いんげん豆 とり肉 ひよこ豆	とうもろこし パセリ セロリー にんじん キャベツ チンゲン菜	パン ノンエッグマヨネーズ じゃがいも アプリコットジャム	659 779	赤身肉
★	25	水 ごはん 牛乳 タッカルビ もやしの塩だれサラダ ぶどうゼリー <small>あかいわの日</small>	牛乳 とり肉	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ しめじ たら キムチ もやし きゅうり	米 麦 油 さつまいも さとう でん粉 ドレッシング ぶどうゼリー	658 772	牛乳・乳製品
	26	木 ごはん 牛乳 ちくわの鉄火煮 キャベツのマヨネーズあえ とうふのみそ汁	牛乳 ちくわ とうふ みそ	キャベツ にんじん えだまめ たまねぎ ねぎ	米 麦 さとう 油 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	641 754	ごまなどの種実類
	27	金 しょうゆラーメン 牛乳 あげしゅうまい かみかみナムル	牛乳 ぶた肉	にんにく たまねぎ はくさい もやし きくらげ メンマ ねぎ 切干だいこん チンゲン菜 とうもろこし にんじん	中華めん ごま油 小麦粉 小麦粉 油 さとう	663 759	くだもの
	30	月 ごはん 牛乳 さわらのヤンニョムジャン焼き ビーフンスープ 海の五目つくだ煮	牛乳 さわら 焼きぶた とうふ こんぶ わかめ かつお節 のり ひじき	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし 干しいたけ とうもろこし ほうれん草	米 麦 さとう ごま油 ビーフン	661 763	根菜類

★ あかいわのない がっこうきゅうりよく あかいわさん ぶっし には ひんもいじょうしょう ひ

・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。