

| 令和 6 年 10 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<br>主にかからだを<br>つくる          | 【緑】のなかま<br>主にかからだの<br>調子を整える                                           | 【黄】のなかま<br>主にエネルギーの<br>もとになる                      | エネルギー<br>(Kcal) | 家庭で<br>とりたい<br>食品 |
| 1           | 火  | セルフホットドッグ 牛乳<br>秋野菜のポトフ                        | 牛乳 ウインナー<br>とり肉                    | キャベツ セロリー にんじん だいこん れんこん<br>エリンギ こまつ菜                                  | パン さつまいも 油                                        | 683<br>794      | たまご               |
| 2           | 水  | ごはん 牛乳<br>ままかりの南ばんづけ<br>いりどうふ                  | 牛乳 ままかり 牛肉<br>とうふ                  | ねぎ しょうが たまねぎ にんじん 生しいたけ<br>ほうれん草                                       | 米 麦 米粉 油 さとう                                      | 670<br>792      | くだもの              |
| ★3          | 木  | タコライス 牛乳<br>鉄人スープ<br>はちみつレモンゼリー                | 牛乳 ぶた肉 牛肉<br>とうふ あさり               | にんにく たまねぎ にんじん とうもろこし トマト<br>グリーンピース キャベツ こまつ菜 レモン果汁                   | 米 麦 油 さとう<br>はちみつレモンゼリー                           | 723<br>828      | 小魚                |
| 4           | 金  | 塩ラーメン 牛乳<br>ショーロンポー<br>切干しだいこんのゆずサラダ 黒糖まめ      | 牛乳 ぶた肉 わかめ<br>かまぼこ                 | にんにく にんじん キャベツ メンマ ねぎ<br>とうもろこし たまねぎ たけのこ<br>切干だいこん こまつ菜 えのきたけ<br>ゆず果汁 | 中華めん ごま油 はるさめ<br>小麦粉 さとう 油<br>黒糖まめ                | 631<br>779      | 背の青い魚             |
| ★7          | 月  | ごはん 牛乳<br>とり肉のしょうが焼き さっぱりあえ<br>あつあげのみそ汁        | 牛乳 とり肉 あつあげ<br>わかめ みそ              | たまねぎ しょうが キャベツ とうもろこし<br>だいこん菜 にんじん ごぼう 生しいたけ<br>ねぎ                    | 米 麦 さとう ごま油                                       | 673<br>785      | ごまなどの種実類          |
| 8           | 火  | コッペパン 牛乳<br>さけときのこの豆乳シチュー<br>にんじんサラダ ブルーベリージャム | 牛乳 さけ とり肉 豆乳                       | たまねぎ だいこん マッシュルーム しめじ<br>ごぼう ほうれん草 にんじん キャベツ<br>とうもろこし りんご きゅうり        | パン じゃがいも 油 さとう<br>アレルゲンフリーシチューフレーク<br>ブルーベリージャム   | 677<br>803      | 小魚                |
| ★9          | 水  | ごはん 牛乳<br>ホイコーロー<br>かぼちゃのごまドレサラダ               | 牛乳 ぶた肉 みそ<br>かにかま(カニなし)            | キャベツ たけのこ にんじん たまねぎ もやし<br>ピーマン きくらげ しょうが にんにく かぼちゃ<br>きゅうり とうもろこし     | 米 麦 油 さとう ごま油<br>でん粉 ごまドレッシング<br>ノンエッグマヨネーズ       | 686<br>796      | 牛乳・乳製品            |
| 10          | 木  | 岡山ばらずし(たまご) 牛乳<br>ちくわのいそべあげ<br>けんちん汁 きびだんご     | 牛乳 高野どうふ<br>あなご たまご ちくわ<br>青のり とうふ | かんぴょう にんじん れんこん 干しいたけ<br>グリーンピース だいこん はくさい ねぎ                          | 米 さとう 油 小麦粉 ごま油<br>さといも<br>幼小:きびだんご<br>中:きびだんご(乳) | 661<br>769      | くだもの              |
| 11          | 金  | しっぽくうどん 牛乳<br>大根サラダ<br>さつまいもとりんごのむしパン          | 牛乳 とり肉 油あげ<br>かまぼこ 調理用牛乳           | にんじん ごぼう はくさい 生しいたけ ねぎ<br>だいこん とうもろこし きゅうり りんごシロップ煮                    | うどん さといも さつまいも<br>ホットケーキミックス(乳)                   | 692<br>796      | たまご               |
| 15          | 火  | ココアパン 牛乳<br>とり肉のピザソース焼き フレンチサラダ<br>塩こうじスープ     | 牛乳 とり肉 チーズ<br>ポークウインナー             | ズッキーニ 黄ピーマン 赤ピーマン たまねぎ<br>にんじん きゅうり キャベツ いんげん だいこん<br>ブロッコリー           | ココアパン ドレッシング<br>じゃがいも                             | 644<br>771      | 貝類                |
| 16          | 水  | ビビンバ 牛乳<br>トックスープ                              | 牛乳 牛肉 みそ<br>わかめ かまぼこ               | ぜんまい にんじん ほうれん草 とうもろこし<br>たまねぎ えのきたけ ねぎ                                | 米 麦 油 さとう ごま油<br>さつまいも トック                        | 654<br>752      | 小魚                |
| 17          | 木  | ごはん 牛乳<br>さばのおろし焼き<br>おかかあえ かぼちゃのみそ汁           | 牛乳 さば かつお節<br>油あげ わかめ みそ           | だいこん しょうが ねぎ ブロッコリー<br>にんじん たまねぎ しめじ かぼちゃ                              | 米 麦 さとう                                           | 696<br>817      | 牛乳・乳製品            |
| 18          | 金  | 野菜ラーメン 牛乳<br>中華サラダ<br>大学いも                     | 牛乳 ぶた肉 かまぼこ<br>ツナ                  | にんにく にんじん たまねぎ キャベツ メンマ<br>ねぎ もやし チンゲン菜                                | 中華めん ごま油 さとう 油<br>さつまいも                           | 667<br>776      | 背の青い魚             |
| 21          | 月  | ごはん 牛乳<br>若どりのすだち風味<br>こまつ菜とだいこんのみそ汁 味つけのり     | 牛乳 とり肉<br>高野どうふ 油あげ<br>みそ のり       | すだち果汁 にんじん たまねぎ だいこん<br>こまつ菜 えのきたけ                                     | 米 麦 でん粉 小麦粉 油<br>さとう                              | 715<br>832      | くだもの              |
| 22          | 火  | セルフてりやきチキンバーガー 牛乳<br>もち麦入りミネストローネ<br>りんご       | 牛乳 とり肉<br>大豆 手ぼう豆 金時豆              | キャベツ たまねぎ にんじん マッシュルーム<br>セロリー トマト えだまめ りんご                            | パン ノンエッグマヨネーズ<br>パン粉 じゃがいも もち麦<br>さとう             | 715<br>851      | 小魚                |
| ★23         | 水  | ごはん 牛乳<br>焼きししゃも そくせきあえ<br>秋野菜の煮もの             | 牛乳 ししゃも とり肉<br>がんもどき               | たくあん キャベツ きゅうり にんじん だいこん<br>ごぼう こんにゃく しめじ いんげん                         | 米 麦 さといも さとう                                      | 637<br>764      | たまご               |
| 24          | 木  | チキンカレー 牛乳<br>根菜サラダ                             | 牛乳 レバー とり肉<br>かにかま(カニなし)           | にんにく にんじん たまねぎ グリンピース<br>りんご れんこん ごぼう だいこん こまつ菜                        | 米 麦 油 じゃがいも<br>カレールウ ごまドレッシング                     | 701<br>806      | 大豆製品              |
| 25          | 金  | ソフトめんの肉みそかけ 牛乳<br>パインサラダ<br>ヨーグルト              | 牛乳 ぶた肉<br>大豆ミート ほたて<br>みそ ヨーグルト    | しょうが たけのこ にんじん たまねぎ なす<br>ピーマン 干しいたけ きゅうり キャベツ<br>りんご パイナップル缶          | ソフトめん ごま油 でん粉<br>油 さとう                            | 657<br>753      | 青い菜っ葉             |
| 28          | 月  | ごはん 牛乳<br>さけの塩焼き ひじきのいため煮<br>じゃがいものみそ汁         | 牛乳 さけ 大豆<br>ひじき ちくわ 油あげ<br>みそ      | にんじん こんにゃく いんげん たまねぎ ねぎ                                                | 米 麦 さとう 油 じゃがいも                                   | 649<br>753      | くだもの              |
| 29          | 火  | 黒糖パン 牛乳<br>洋風肉じゃが<br>大豆とえだまめのサラダ               | 牛乳 牛肉 大豆<br>魚肉ソーセージ                | にんにく たまねぎ にんじん カリフラワー トマト<br>いんげん えだまめ キャベツ とうもろこし                     | 黒糖パン じゃがいも さとう<br>ノンエッグマヨネーズ                      | 645<br>766      | 背の青い魚             |
| ★30         | 水  | ごはん 牛乳<br>ぶた肉のキムチいため<br>チンゲン菜のスープ なつとう         | 牛乳 ぶた肉 丸平天<br>なつとう                 | にんにく しょうが もやし キムチ キャベツ にら<br>にんじん たまねぎ チンゲン菜                           | 米 麦 油 ごま油 さつまいも                                   | 662<br>767      | 小魚                |
| 31          | 木  | ごはん 牛乳 きのかんバーグ<br>ほうれん草のアーモンドあえ<br>なめこのみそ汁     | 牛乳 とり肉 ぶた肉<br>油あげ みそ               | たまねぎ マッシュルーム えのきたけ<br>ほうれん草 キャベツ とうもろこし にんじん<br>だいこん なめこ ねぎ            | 米 麦 油 さとう アーモンド                                   | 676<br>786      | いも類               |

★ あかいいわしない がっこうきゅうしよく あかいいわさん ぶっし にら ひんもくいじょうしょう 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「あかいいわの日」としています。