

令和 6 年 2 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
★	1 木	ごはん 牛乳 いわしのかば焼き 白菜とこまつ菜のおひたし 打ち豆汁	牛乳 いわし 大豆 かつお節 油あげ みそ	しょうが <b>はくさい</b> こまつ菜 だいこん にんじん <b>白ねぎ</b>	米 麦 でん粉 あげ油 さとう さとも	小:685 中:800	きのこ類 くだもの
	2 金	ソフトめん野菜あんかけ 牛乳 焼きぎょうざ りんご	牛乳 ぶた肉 とり肉 かまぼこ チキンスープ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし <b>キャベツ</b> ピーマン <b>生しいたけ</b> とうもろこし きぬさや なら りんご	ソフトめん ごま油 さとう でん粉 ぎょうざの皮	650 758	大豆・大豆製品 いも類
	5 月	ピビンバ 牛乳 ワントンスープ ひとくちピーチゼリー	牛乳 牛肉 みそ とり肉 ぶた肉	ぜんまい にんじん きくらげ ほうれん草 なら もやし とうもろこし たまねぎ たけのこ 白桃	米 麦 サラダ油 さとう ごま油 ワントンの皮 水あめ	664 770	海そう類 牛乳・乳製品
	6 火	コッペパン 牛乳 ブルーベリージャム ポークビーンズ イタリアンサラダ	牛乳 <b>大豆</b> ぶた肉	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム さやいんげん <b>キャベツ</b> きゅうり とうもろこし ブルーベリー	パン サラダ油 さとう じゃがいも ドレッシング 水あめ	669 790	ごまなどの種実類 青い葉っ菜
★	7 水	ごはん 牛乳 かれのいタルタルフライ ブロッコリーのおかかあえ だいこんのみそ汁	牛乳 きれい みそ かつお節 あつあげ	ブロッコリー <b>キャベツ</b> にんじん たまねぎ だいこん <b>生しいたけ</b> ねぎ	米 麦 小麦粉 パン粉 あげ油 ノンエッグタルタルソース	678 761	肉類 いも類
	8 木	ごはん 牛乳 肉だんごの甘酢煮 うま塩キャベツ けんちん汁	牛乳 とり肉 ぶた肉 牛肉 のり とうふ 油あげ	たまねぎ <b>キャベツ</b> にんじん にんにく ごぼう だいこん ねぎ	米 麦 ごま油 ごま じゃがいも さとう	695 789	きのこ類 背の青い魚
	9 金	かうどん 牛乳 五色あえ ミニたい焼き	牛乳 とり肉 わかめ 油あげ ハム	にんじん たまねぎ もやし 干しいたけ ねぎ <b>キャベツ</b> とうもろこし ほうれん草 梅干し	うどん もち さとう たい焼き	644 756	いも類 牛乳・乳製品
	13 火	セルフきんぴらサンド 牛乳 チャウダー(牛乳) いよかん	牛乳 とり肉 白花豆 白いんげん豆 ウインナー あつあげ 調理用牛乳	ごぼう にんじん たまねぎ <b>はくさい</b> パセリ マッシュルーム いよかん	パン ごま油 ごま さとう ノンエッグマヨネーズ シチュールウ	642 763	背の青い魚 貝類
	14 水	ハッシュドビーフ 牛乳 だいこんとかりかりじゃこのサラダ 豆乳チョコプリン	牛乳 牛肉 ちりめん 豆乳	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 だいこん みず菜	米 麦 サラダ油 じゃがいも ハヤシルウ さとう	711 812	ごまなどの種実類 くだもの
★	15 木	赤磐産黒大豆入りわかめごはん 牛乳 さばのみぞれあん キャベツのみそ汁	牛乳 <b>黒大豆</b> わかめ さば 油あげ みそ	だいこん しょうが ねぎ にんじん たまねぎ <b>生しいたけ キャベツ</b>	米 麦 さとう	689 799	いも類 くだもの
	16 金	黄いらラーメン 牛乳 はるまき ほうれん草のナムル	牛乳 ぶた肉 わかめ	にんにく にんじん たまねぎ <b>はくさい</b> もやし メンマ <b>黄にら</b> キャベツ ほうれん草 だいこん こんにゃく	中華めん ごま油 さとう はるさめ あげ油 はるまきの皮	687 831	大豆・大豆製品 きのこ類
	19 月	赤かぶ青菜ごはん 牛乳 ごま豆乳なべ いそポテト	牛乳 ぶた肉 油あげ 焼き豆腐 豆乳 あおのり	赤かぶ 大根葉 青じそ にんじん <b>はくさい</b> もやし <b>白ねぎ</b> えのきたけ	米 麦 マロニー さとう ごま じゃがいも あげ油	703 819	小魚 くだもの
	20 火	キャロットパン 牛乳 ちくわとれんこんのチーズ焼き ミネストローネ	牛乳 ちくわ とり肉 チーズ	にんじん れんこん さやいんげん たまねぎ <b>キャベツ</b> パセリ トマト だいこん	パン じゃがいも サラダ油 さとう マカロニ さとう オリーブ油	631 752	海そう類 たまご
★	21 水	ごはん 牛乳 おかかふりかけ ちくぜん煮 ほうれん草のアーモンドあえ	牛乳 とり肉 丸平天 かつお節 のり	にんじん だいこん <b>ごぼう</b> こんにゃく <b>キャベツ</b> 干しいたけ さやいんげん ほうれん草 とうもろこし 抹茶	米 麦 <b>さとも</b> サラダ油 さとう アーモンド ごまドレッシング	654 753	大豆・大豆製品 くだもの
★	22 木	親子どんぶり 牛乳 さっぱりあえ いちごゼリー	牛乳 とり肉 かまぼこ <b>たまご</b> ツナ	にんじん たまねぎ 干しいたけ ねぎ <b>キャベツ</b> きゅうり レモン果汁 いちご	米 麦 サラダ油 さとう はるさめ ごま 水あめ ノンエッグマヨネーズ	663 765	背の青い魚 小魚
	26 月	ドライカレー 牛乳 茎わかめのサラダ みかんゼリー	牛乳 牛肉 ぶた肉 レバー くきわかめ	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 <b>キャベツ</b> きゅうり とうもろこし みかん	米 麦 サラダ油 さとう じゃがいも 水あめ ドレッシング	651 746	小魚 青い葉っ菜
	27 火	セルフコロッケサンド 牛乳 ポトフ キウイフルーツ	牛乳 ぶた肉 とり肉 チキンスープ	かぼちゃ たまねぎ <b>キャベツ</b> セロリー にんじん だいこん ブロッコリー カリフラワー <b>キウイフルーツ</b>	パン 小麦粉 パン粉 あげ油 じゃがいも サラダ油	687 850	背の青い魚 ごまなどの種実類
	28 水	ごはん 牛乳 おじゃがのマヨネーズ風味 しそひじきあえ なっとう	牛乳 ぶた肉 ひじき なっとう	しょうが にんじん えだまめ ほうれん草 もやし	米 麦 さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	684 791	牛乳・乳製品 根菜類
	29 木	ごはん 牛乳 とり肉のおろし焼き 吉野汁	牛乳 とり肉 ちくわ 油あげ	だいこん にんじん しょうが ねぎ レモン果汁 <b>ごぼう</b> こんにゃく 干しいたけ ほうれん草	米 麦 さとう ごま油 さとも でん粉	668 780	いも類 牛乳・乳製品

あかいわの日は、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。

はしづかいのタフマナーいはんだブー!

