

日付	献立名	【赤】の食品 おもに体をつくる	【緑】の食品 おもに体の調子を整える	【黄】の食品 おも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 火	ごはん 牛乳 みそカツ ポイルキャベツ 根菜汁	牛乳 ぶた肉 大豆粉 みそ 油あげ	キャベツ たまねぎ にんじん こんにゃく ごぼう だいこん ねぎ	米 麦 パン粉 でんぷん 油 さとう	小 670 中 767	いも類
2 水	カレーうどん 牛乳 こんぶあえ	牛乳 牛肉 油あげ かつおぶし こんぶ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ もやし	うどん アルゲンフリーカレー	小 658 中 787	くだもの
3 木	セルフツナサンド 牛乳 ミートボールスープ	牛乳 ツナフレーク 合鴨肉 とり肉	キャベツ どうもろこし たまねぎ にんじん マッシュルーム こまつな	コッペパン でんぷん ノンエッグマヨネーズ フレンチリミットレッシング じゃがいも ラード	小 603 中 740	大豆・大豆製品
4 金	シーガルのタコライス 牛乳 ジャーマンポテト はちみつレモンゼリー	牛乳 牛肉 ぶた肉 チキンウインナー	にんにく たまねぎ にんじん トマト水煮 どうもろこし グリンピース キャベツ パセリ	米 麦 油 さとう じゃがいも はちみつレモンゼリー	小 699 中 832	魚介類
7 月	岡山ばらずし 牛乳 赤だし スイートポテト	牛乳 ちくわ 高野豆腐 あなご たまご 厚あげ みそ わかめ	にんじん ごぼう れんこん えだ豆 たまねぎ だいこん なめこ ねぎ	米 さとう 水あめ 油 でんぷん スイートポテト(乳・卵なし)	小 636 中 742	緑黄色野菜
8 火	ごはん 牛乳 すき焼き さわやかづけ	牛乳 牛肉 厚あげ こんぶ	たまねぎ にんじん こんにゃく ごぼう だいこん 白ねぎ キャベツ こまつな レモン果汁	米 麦 さとう	小 645 中 771	いも類
9 水	サンマーメン 牛乳 だいこんの中華づけ フルーツ杏仁豆腐(豆乳)	牛乳 ぶた肉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ もやし ねぎ だいこん カラーピーマン	中華めん 油 ごま油 でんぷん さとう フルーツ杏仁豆腐(乳・卵なし)	小 621 中 732	魚介類
10 木	キャロットパン 牛乳 さけフライ そえ野菜 コンソメスープ	牛乳 さけ とり肉	ブロッコリー たまねぎ にんじん キャベツ えのきたけ パセリ	コッペパン にんじん甘煮 パン粉 小麦粉 でんぷん 油 じゃがいも ノンエッグタルタルソース	小 640 中 752	くだもの
11 金	【あかいわの日】 かまぼこ丼 牛乳 きゅうりの酢のもの	牛乳 ぶた肉 かまぼこ とり肉 わかめ	しょうが にんじん たまねぎ こんにゃく ねぎ きゅうり キャベツ	米 麦 油 さとう でんぷん	小 624 中 745	きのこ類
15 火	ごはん 牛乳 ぶた肉のしょうが焼き みぞれ鍋	牛乳 ぶた肉 焼き豆腐 とり肉	たまねぎ しょうが にんじん ごぼう だいこん ねぎ はくさい えのきたけ	米 麦 油 でんぷん ごま油	小 700 中 834	海藻類
16 水	スープパゲティ 牛乳 ハムステーキ コールスローサラダ	牛乳 とり肉 ハム	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ しめじ ほうれんそう キャベツ どうもろこし	ソフトめん でんぷん コールスローレッシング	小 661 中 787	大豆・大豆製品
17 木	コッペパン 牛乳 チキンビーンズ だいこんサラダ いちごジャム	牛乳 とり肉 大豆	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム えだ豆 だいこん きゅうり カラーピーマン	コッペパン 油 じゃがいも さとう イタリアンドレッシング いちごジャム	小 623 中 759	魚介類
18 金	さつまいもごはん 牛乳 さばの薬味焼き とん汁	牛乳 ぶた肉 さば みそ	しょうが ねぎ こんにゃく にんじん だいこん ごぼう こまつな	米 もち米 さつまいも さとう さといも	小 689 中 807	きのこ類
21 月	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン わかめスープ 韓国のり	牛乳 とり肉 とうふ わかめ のり	にんにく たまねぎ にんじん えのきたけ もやし ねぎ	米 麦 さとう でんぷん 油 ごま油	小 688 中 824	緑黄色野菜
22 火	ごはん 牛乳 赤魚の西京焼き がんもどきのふくめ煮	牛乳 赤魚 みそ とり肉 がんもどき ちくわ	にんじん こんにゃく ごぼう れんこん いんげん	米 麦 さとう じゃがいも	小 629 中 749	葉菜
23 水	丸天うどん 牛乳 からしマヨネーズあえ	牛乳 とり肉 わかめ 平天 ハム	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ どうもろこし	うどん ノンエッグマヨネーズ	小 641 中 767	くだもの
24 木	スイートポテトパン 牛乳 和風おろしハンバーグ コーンポタージュ	牛乳 ぶた肉 とり肉 ハム 豆乳	たまねぎ だいこん にんじん マッシュルーム パセリ どうもろこし	コッペパン さつまいも ラード でんぷん さとう	小 684 中 854	緑黄色野菜
25 金	ぶたキムチ丼 牛乳 ナムル	牛乳 ぶた肉	たまねぎ にんじん しめじ はくさいキムチ ねぎ きゅうり もやし カラーピーマン	米 麦 油 さとう ごま油 でんぷん	小 606 中 720	魚介類
28 月	ごはん 牛乳 さんまのかば焼き ゆかりあえ いもだんご汁	牛乳 さんま	しょうが ブロッコリー 赤しそ にんじん だいこん ごぼう しめじ ねぎ	米 麦 でんぷん 油 さとう じゃがいも 小麦粉 でんぷん	小 692 中 801	大豆・大豆製品
29 火	ツナピラフ 牛乳 かぼちゃサラダ 豆乳プリン	牛乳 ツナフレーク ハム	たまねぎ にんじん ピーマン かぼちゃ えだ豆 どうもろこし	米 油 麦 ノンエッグマヨネーズ フレンチリミットレッシング 豆乳プリン(乳・卵なし)	小 617 中 718	いも類
30 水	みそラーメン 牛乳 焼きぎょうざ 花野菜の甘酢あえ	牛乳 ぶた肉 みそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん どうもろこし キャベツ ねぎ なら ブロッコリー カリフラワー	中華めん ごま油 ラード でんぷん さとう 米粉	小 638 中 742	魚介類
31 木	コッペパン 牛乳 さつまいもの豆乳シチュー ごまドレッシングサラダ	牛乳 とり肉 豆乳 みそ	たまねぎ にんじん ブロッコリー しめじ どうもろこし キャベツ きゅうり カラーピーマン	コッペパン 油 さつまいも アルゲンフリーホワトル ごまドレッシング	小 646 中 785	くだもの



※給食物資の供給等の理由で予告なく献立が変更になることがありますので、ご了承ください。
赤磐市でとれた「米・さといも・だいこん・キャベツ・ねぎ」を使う予定です。
赤磐市の学校給食センターでは、赤磐市産の食材を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。