



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 (水)	わかめラーメン 牛乳 ほうれんそうのゆず香あえ かみかみ大豆	牛乳 ぶた肉 なると わかめ ツナフレーク かつおぶし 大豆	にんにく たまねぎ にんじん きくらげ もやし キャベツ <b>ねぎ</b> ほうれんそう <b>大根</b> とうもろこし ゆず果汁	中華めん ごま油 さとう	小 606 中 716	いも類
2 (木)	コッペパン 牛乳 白身魚のかりかりフライ そえ野菜 野菜スープ	牛乳 たら とり肉	ブロッコリー たまねぎ にんじん えのきたけ 大根 とうもろこし 小松菜	パン じゃがいも でんぷん 米粉パン粉 ノンエッグタルタルソース 油	小 614 中 781	くだもの
7 (火)	ぶた丼 牛乳 和風サラダ	牛乳 ぶた肉	たまねぎ にんじん こんにやく ごぼう しめじ しょうが <b>ねぎ</b> ブロッコリー キャベツ きゅうり カラーピーマン	<b>米</b> 麦 油 さとう ドレッシング	小 625 中 747	大豆・大豆製品
8 (水)	スープスパゲティ 牛乳 ポテトサラダ パインゼリー	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 きゅうり	ソフトめん でんぷん じゃがいも パインゼリー ノンエッグマヨネーズ フレンチクレーミトレッシング	小 651 中 769	種実類
9 (木)	コッペパン 牛乳 とり肉のハニーソース そえ野菜 コーンポターージュ	牛乳 とり肉 ベーコン 豆乳	にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム とうもろこし	コッペパン はちみつ じゃがいも アルゲンフリーホワイトルウ	小 672 中 817	緑黄色野菜
10 (金)	たけのこごはん 牛乳 かつおいそべフライ すまし汁 かしわもち	牛乳 とり肉 油あげ かつお 青のり かまぼこ ゆば わかめ	にんじん たけのこ 枝豆 たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	<b>米</b> 麦 パン粉 小麦粉 でんぷん 油 かしわもち	小 730 中 850	牛乳・乳製品
13 (月)	ドライカレー 牛乳 レモンサラダ	牛乳 牛肉 ぶた肉	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース キャベツ <b>きゅうり</b> カラーピーマン レモン果汁	<b>米</b> 麦 油 じゃがいも アルゲンフリーカレーウ さとう	小 661 中 790	大豆・大豆製品
14 (火)	ごはん 牛乳 あじの南蛮づけ にらと厚あげのスープ 味つけのり	牛乳 あじ 厚あげ のり	にんじん たまねぎ だいこん とうもろこし には	<b>米</b> 麦 油 さとう	小 611 中 724	いも類
15 (水)	五目うどん 牛乳 てり焼きつくね 青菜の大豆あえ	牛乳 油あげ かまぼこ わかめ とり肉 ぶた肉 かつおぶし 大豆	たまねぎ にんじん しめじ <b>ねぎ</b> キャベツ えんどう豆 しょうが チンゲンサイ	うどん でんぷん さとう	小 636 中 760	種実類
16 (木)	セルフハムサンド 牛乳 チキンピーンズ	牛乳 ハム とり肉 <b>大豆</b>	キャベツ にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム 枝豆 トマトピューレ	パン ノンエッグマヨネーズ フレンチクレーミトレッシング じゃがいも さとう	小 659 中 812	小魚
17 (金)	ごはん 牛乳 さんまのしょうが煮 とりごぼう	牛乳 さんま とり肉 ちくわ	しょうが にんじん こんにやく ごぼう れんこん いんげん	<b>米</b> 麦 さとう でんぷん 油 じゃがいも	小 695 中 797	海藻類
20 (月)	ごはん 牛乳 ししゃもの酢いり とうふチャンプルー	牛乳 子もちししゃも ぶた肉 とうふ かつおぶし	しょうが <b>ねぎ</b> たまねぎ にんじん 干しいたけ ピーマン もやし 小松菜	<b>米</b> 麦 さとう でんぷん ごま油	小 621 中 725	くだもの
21 (火)	こうごずし 牛乳 ほたての天ぷら みそ汁	牛乳 あなご ほたて 油あげ みそ	たくあん 枝豆 たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ	<b>米</b> 麦 さとう 水あめ 小麦粉 でんぷん 油 じゃがいも	小 685 中 792	きのこ類
22 (水)	マーボーラーメン 牛乳 蒸ししゅうまい やさいの黒酢あえ	牛乳 ぶた肉 大豆 厚あげ みそ	しょうが たまねぎ えのきたけ 白ねぎ カラーピーマン きゅうり キャベツ	中華めん さとう ごま油 でんぷん パン粉 小麦粉 水あめ	小 713 中 838	いも類
23 (木)	コッペパン チョコクリーム 牛乳 肉だんごのスープ煮 りんごドレッシングサラダ	牛乳 合鴨 とり肉 大豆 ぶた肉	たまねぎ にんじん だいこん マッシュルーム いんげん キャベツ ブロッコリー とうもろこし りんご	パン でんぷん さとう じゃがいも チョコクリーム(乳)	小 633 中 763	魚介類
24 (金)	ごはん 牛乳 肉じゃが こんぶあえ	牛乳 牛肉 油あげ 昆布	たまねぎ にんじん こんにやく 枝豆 キャベツ ブロッコリー	<b>米</b> 麦 さとう じゃがいも	小 661 中 791	くだもの
27 (月)	ごはん 牛乳 さばの香味焼き 沢煮わん 野菜ふりかけ	牛乳 さば ぶた肉 油あげ かつおぶし 昆布	<b>ねぎ</b> ゆず果汁 たまねぎ にんじん こんにやく ごぼう 大根 小松菜 広島菜 京菜 赤しそ かぼちゃ	<b>米</b> 麦 さとう	小 680 中 806	いも類
28 (火)	わかめ入りあらすかごはん 牛乳 レモンチキン みそ汁	牛乳 わかめ かつおぶし とり肉 みそ	あらすか レモン果汁 たまねぎ にんじん 大根 しめじ 小松菜	<b>米</b> <b>もち米</b> さとう でんぷん 油	小 610 中 722	種実類
29 (水)	ソフトめんのナポリタン風 牛乳 ハニードレッシングサラダ	牛乳 ウインナー ベーコン とり肉	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン トマトピューレ キャベツ カラーピーマン きゅうり	ソフトめん 油 でんぷん はちみつ	小 600 中 714	大豆・大豆製品
30 (木)	セルフハンバーガー 牛乳 もち麦スープ	牛乳 ぶた肉 とり肉 ベーコン チーズ(小・中のみ)	たまねぎ キャベツ にんじん 大根 マッシュルーム 小松菜	パン でんぷん もち麦	小 678 中 825	いも類
31 (金)	とりのきじ焼きどんぶり 牛乳 切りほしだいこん 切干大根のあえもの	牛乳 とり肉 たまご	枝豆 切干大根 とうもろこし もやし ほうれんそう	<b>米</b> 麦 さとう ごま油	小 622 中 742	きのこ類

※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・もち米・大豆・ねぎ・だいこん・きゅうり」を使う予定です。