

令和6年7月



学校給食予定献立表

赤磐市立東学校給食センター

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 (月)	夏野菜カレー 牛乳 フレンチサラダ	牛乳 ぶた肉	にんにく たまねぎ にんじん にんじん トマト缶 かぼちゃ えだまめ キャベツ とうもろこし カラーピーマン きゅうり	米 麦 油 さとう アレルゲンフリーカレールー	小 671 中 798	きのこ類
2 (火)	【あかいわの日】 たこめし 牛乳 さばの塩焼き とりだんごのみそ汁	牛乳 たこ さば とり肉 みそ	えだまめ にんじん たまねぎ ごぼう だいこん しめじ ねぎ しょうが	米 麦 さとう でんぷん	小 691 中 819	いも類
3 (水)	冷やし中華 牛乳 じゃがいものいそあげ 冷凍みかん	牛乳 とり肉 わかめ 青のり	にんじん きゅうり キャベツ みかん	中華めん さとう ごま油 じゃがいも 油	小 630 中 744	緑黄色野菜
4 (木)	黒糖パン 牛乳 とり肉のマーマレード焼き ABCマカロニスープ	牛乳 とり肉 ハム	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし えだまめ	黒糖パン マーマレード 油 マカロニ	小 665 中 811	大豆・大豆製品
5 (金)	ごはん 牛乳 ぶたじゃがキムチ わかめともやしのナムル	牛乳 ぶた肉 わかめ	しょうが たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ もやし カラーピーマン きゅうり 白菜キムチ	米 麦 油 じゃがいも さとう ごま油	小 632 中 756	小魚
8 (月)	《七夕献立》【あかいわの日】 あなごごはん 牛乳 かぼちゃの天ぷら 赤だし キラキラもち	牛乳 あなご みそ わかめ	えだまめ かぼちゃ たまねぎ にんじん だいこん なめこ ねぎ	米 麦 さとう 小麦粉 油 キラキラもち	小 698 中 812	種実類
9 (火)	ごはん 牛乳 ぶた肉のオニオン焼き ゴーヤチャンプルー	牛乳 ぶた肉 ウインナー とうふ かつおぶし	しょうが たまねぎ にんじん ゴーヤ もやし こまつな	米 麦 ごま油 さとう でんぷん	小 719 中 854	牛乳・乳製品
10 (水)	ソフトめんミートソース 牛乳 イタリアンサラダ	牛乳 牛肉 ぶた肉	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト缶 キャベツ カラーピーマン きゅうり	ソフトめん 油 デミグラスソース ハヤシルウ ドレッシング	小 715 中 859	魚介類
11 (木)	《パリオリンピック応援献立》 コッペパン 牛乳 コック・オー・ヴァン キャロットラペ ジュリアンスープ	牛乳 とり肉 ベーコン	にんにく パセリ にんじん アスパラガス たまねぎ キャベツ えのきたけ	パン さとう オリーブ油 じゃがいも	小 627 中 762	果物
12 (金)	ビビンバ風 牛乳 赤じそあえ	牛乳 牛肉 みそ たまご	しょうが にんにく にんじん もやし キャベツ ぜんまい チンゲンサイ ブロッコリー だいこん 赤しそ	米 麦 さとう ごま油	小 605 中 722	いも類
16 (火)	チキンライス 牛乳 ぶたしゃぶサラダ 冷凍パイン	牛乳 とり肉 ウインナー ぶた肉	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース きゅうり カラーピーマン キャベツ もやし パイナップル	米 麦 油 さとう ドレッシング	小 617 中 731	海藻類
17 (水)	肉ぶっかけうどん 牛乳 きゅうりの酢のもの ほたての天ぷら(中のみ)	牛乳 牛肉 わかめ ほたて(中のみ)	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり もやし	うどん さとう 小麦粉(中のみ) 油(中のみ)	小 605 中 864	緑黄色野菜
18 (木)	コッペパン 牛乳 かぼちゃのチーズ焼き もち麦スープ	牛乳 牛肉 チーズ ベーコン	かぼちゃ たまねぎ にんじん マッシュルーム だいこん こまつな	パン じゃがいも さとう もち麦	小 625 中 770	魚介類

※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・きゅうり・ねぎ・たまねぎ」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。



もうすぐ夏休み！夏休みは食事づくりにチャレンジしてみませんか？ 目指せ、料理の達人！
自分に合ったコースを選んで、クリア目指してがんばりましょう。

