



令和6年11月

学 校 給 食 予 定 献 立 表

赤磐市立吉井学校給食センター

日 付		献 立 名	【赤】のなかま	【緑】のなかま	【黄】のなかま	エネルギー (kcal)	家庭で とりたい 食品			
			主に体をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーとなる					
1	(金)	セルフサンド(プルコギ) 牛乳 きのこレタスのスープ いもけんぴパリッシュ	牛乳 ベーコン かたくちいわし	牛肉 にんにく ピーマン にんじん レタス	しょうが りんご たまねぎ しめじ えのきたけ	コッペパン さとう ごま油 さつまいも	油 ごま じゃがいも	小: 631 中: 759	魚介類	
5	(火)	キムチラーメン 牛乳 ほうれん草とコーンのナムル にんじん蒸しパン(豆乳)	牛乳 みそ ぶた肉 とうにゅう	にんじん たけのこ はくさいキムチ キャベツ	もやし たまねぎ きくらげ にら とうもろこし ほうれん草 りんご	中華めん ごま油 ベーキングパウダー 油	さとう 小麦粉	小: 658 中: 793	豆・豆製品	
6	(水)	わかめごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き ピーナッツ和え ワンタンスープ	牛乳 ベーコン ぶた肉	たまねぎ キャベツ にんじん 干しいたけ	しょうが ブロッコリー たけのこ ねぎ	米 ピーナッツ ワンタンの皮	麦 さとう	小: 655 中: 770	たまご	
7	(木)	ごぼうのごまだれ丼 牛乳 さつま汁 みかん	牛乳 とり肉 みそ	ちくわ 油あげ みかん	ごぼう にんじん ねぎ みかん	こまつな だいこん こんにゃく キャベツ	米 でんぶん さとう さといも	麦 あけ油 ごま	小: 700 中: 823	海藻類
8	(金)	スイートポテトパン 牛乳 鮭の花園焼き いんげん豆のスープ フルーツポンチ	牛乳 ベーコン さけ てぼう豆	たまねぎ にんじん だいこん おうとう缶	ピーマン 赤ピーマン とうもろこし はくさい みかん缶 パイン缶	スイートポテトパン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ マスカットゼリー		小: 703 中: 852	種実類	
11	(月)	ごはん 牛乳 とり肉の中華焼き にんじゃ炒め 白菜スープ	牛乳 とうふ かたくちいわし	とり肉 にんにく キャベツ たまねぎ 干しいたけ	にんじん 白ねぎ こまつな はくさい とうもろこし	米 ごま油 油	麦 ごま じゃがいも	小: 675 中: 782	乳製品	
12	(火)	カレーうどん 牛乳 もやしの塩こんぶ和え 赤磐産新高梨	牛乳 ぶた肉 油あげ こんぶ	しょうが にんじん キャベツ ピーマン	にんにく 白ねぎ たまねぎ ごぼう しめじ もやし なし	うどん カレールウ		小: 642 中: 752	いも類	
13	(木)	黒大豆ごはん 牛乳 ままかりの南蛮漬け とりちゃんこ	牛乳 ままかり 厚あげ	黒大豆 とり肉 みそ	ピーマン だいこん しいたけ 白ねぎ	米 あけ油 米粉	麦 さとう	小: 689 中: 807	くだもの	
14	(木)	牛丼 牛乳 黄にらとほうれん草のおひたし	牛乳 かまぼこ	牛肉	しょうが 白ねぎ しいたけ ほうれんそう	にんじん 白ねぎ たまねぎ こんにゃく キャベツ 黄にら	米 油	麦 さとう	小: 627 中: 728	魚介類
15	(金)	コッペパン 牛乳 ポークビーンズ キャベツのコールスローサラダ ヨーグルト	牛乳 ぶた肉	大豆 ヨーグルト	にんにく にんじん さやいんげん きゅうり	たまねぎ マッシュルーム キャベツ とうもろこし	コッペパン じゃがいも	油 さとう	小: 706 中: 844	種実類
18	(月)	ごはん 牛乳 おでん 甘酢和え	牛乳 がんもどき ちくわ こんぶ わかめ うずらたまご(中のみ)	とり肉 平天 わかめ	にんじん こんにゃく キャベツ	だいこん きゅうり	米 じゃがいも さとう ごま油	麦 ごま	小: 627 中: 758	緑黄色野菜
19	(火)	塩ラーメン 牛乳 茎わかめのサラダ 大学いも	牛乳 ぶた肉 くきわかめ	かまぼこ ツナ	にんにく もやし メンマ チンゲンサイ	にんじん たまねぎ きくらげ キャベツ きゅうり	中華めん さとう あけ油	ごま油 さつまいも ごま	小: 675 中: 797	たまご
20	(水)	ごはん 牛乳 たららの紅葉焼き 吹き寄せ煮 みかん	牛乳 みそ とり肉	たら 厚あげ かまぼこ	にんじん だいこん しめじ みかん	こんにゃく ごぼう えだまめ	米 さとう ノンエッグマヨネーズ	麦 じゃがいも	小: 685 中: 786	緑黄色野菜
21	(木)	さつまいもごはん 牛乳 とり肉のすだち風味焼き 小松菜のゆかり和え なめこ汁	牛乳 とうふ みそ	とり肉 わかめ	すだち果汁 キャベツ にんじん ねぎ	こまつな なめこ だいこん	米 さつまいも ごま	もち米 油 さとう	小: 646 中: 769	魚介類
22	(金)	コッペパン 牛乳 ホワイトシチュー(牛乳) 花野菜のサラダ りんご	牛乳 調理用牛乳 チキンハム	とり肉	にんじん はくさい しめじ カリフラワー	たまねぎ えだまめ エリンギ ブロッコリー きゅうり りんご	コッペパン 油 ホワイトルウ	じゃがいも さとう	小: 666 中: 806	豆・豆製品
25	(月)	高菜めし 牛乳 れんこんのはさみ揚げ タイピーエン(春雨スープ)	牛乳 ぶた肉	とり肉 えび	にんじん たかな漬 きくらげ はくさい	とうもろこし しょうが れんこん たまねぎ しいたけ 青にら	米 ごま油 パン粉	麦 あけ油 はるさめ	小: 612 中: 708	乳製品
26	(火)	ソフトめんのきのこ豆乳ソース(豆乳) 牛乳 かぼちゃサラダ ひとくちゼリー(洋なし)	牛乳 とうにゅう チキンウイナー 大豆 きんとき豆 てぼう豆	とり肉 ベーコン	にんじん ほうれんそう しめじ とうもろこし	たまねぎ エリンギ マッシュルーム かぼちゃ きゅうり えだまめ	ソフトめん ノンエッグマヨネーズ アレルゲンフリーホワイトルウ		小: 710 中: 834	魚介類
27	(水)	ごはん 牛乳 ホイコーロー きりぼしだいこん 切干大根のサラダ りんごタルト	牛乳 みそ	豚肉	にんにく たけのこ キャベツ きゅうり	しょうが にんじん たまねぎ ピーマン 切干大根 チンゲンサイ	米 こんにゃく さとう りんごタルト	麦 ごま油 油	小: 687 中: 771	骨ごと食べられる小魚
28	(木)	ごはん 牛乳 いわしのしょうが煮 ひじきと野菜のカラフル炒め 根菜のみそ汁	牛乳 ひじき 平天 油あげ	いわし 大豆 とり肉 みそ	こまつな たまねぎ しめじ	にんじん だいこん ねぎ	米 さとう さといも	麦 ごま油	小: 588 中: 0	くだもの
29	(金)	コッペパン 牛乳 ラザニア 野菜スープ	牛乳 ぶた肉 チーズ	牛肉 調理用牛乳 ウィンナー	にんじん こまつな はくさい	たまねぎ マッシュルーム だいこん	コッペパン しゅうまいの皮 小麦粉 じゃがいも	油 さとう バター	小: 661 中: 0	いも類
※給食物資の供給状況により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。なお使用食材の成分分析について、詳しい内容をお知りになりたい場合は吉井学校給食センターまでおたずねください。 ☆赤磐市の給食センターでは、赤磐市産の食材を3つ以上使用した日を【あかいわのひ(★)】としています。						☆今月の給食にでる旬のたべもの☆ ほうれんそう はくさい チンゲンサイ さといも さつまいも にんじん ブロッコリー だいこん キャベツ しろねぎ りんご なし みかん				