



令和6年10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 (火) 小6なし	しょうゆラーメン 牛乳 れんこんサラダ 黒糖むしパン	牛乳 わかめ とうにゅう	にんにく もやし ねぎ れんこん	中華めん 小麦粉 さとう ごま	小: 680 中: 806	くだもの		
★ 2 (水)	タコライス 牛乳 もずくスープ はちみつレモンゼリー	牛乳 大豆 とり肉 もずく	たまねぎ とうもろこし トマト たけのこ	にんにく にんじん グリーンピース キャベツ レモン果汁 生しいたけ ねぎ	米 油 さとう オリーブオイル ゼリー(レモン)	小: 709 中: 813 魚介類		
3 (木)	ごはん 牛乳 豚肉のくわ焼き もやしとにらの炒めもの 油あげのみそ汁	牛乳 ちくわ みそ	ぶた肉 油あげ たまねぎ もやし にんじん 生しいたけ	米 さとう 油	小麦 でんぶん じゃがいも	小: 635 中: 735 たまご		
4 (金)	きなこ揚げパン 牛乳 ほうれんそうオムレツ ポトフ りんご	牛乳 たまご とり肉 チキンウインナー	にんじん だいこん さやいんげん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ りんご	コッペパン じゃがいも 油	小: 696 中: 826 海藻類		
★ 7 (月) 中なし	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 甘酢和え 沢煮わん	牛乳 みそ 油あげ	さば わかめ ぶた肉	しょうが きゅうり ごぼう こまつ菜	にんじん はくさい だいこん こんにゃく	米 さとう ごま油	小: 640 中: 0 ナッツ類	
8 (火)	ソフトめんの肉みそあんかけ 牛乳 ひじきのマリネ ひとくちゼリー(アセロラ)	牛乳 みそ ひじき	大豆 ぶた肉	しょうが たまねぎ 干しいたけ とうもろこし	にんじん たけのこ ピーマン きゅうり キャベツ	ソフトめん さとう 油 ゼリー(アセロラ)	小: 658 中: 769 乳製品	
★ 9 (水)	ごはん 牛乳 いも煮 ピーナッツ和え 味付のり	牛乳 のり	牛肉	にんじん しめじ キャベツ こんにゃく	だいこん 白ねぎ ほうれんそう	米 油 ピーナッツ	小麦 さとういも さとう	小: 631 中: 725 くだもの
10 (木) 城南小1-4 なし	にんじんの炊き込みご飯 牛乳 さけ 鮭フライ なすのみそ汁	牛乳 さけ みそ	油あげ とうふ	にんじん たまねぎ えのきたけ	えだまめ なす ねぎ	米 あけ油 パン粉	小麦 じゃがいも	小: 633 中: 732 緑黄色野菜
11 (金) 城南小4なし	コッペパン 牛乳 肉団子のケチャップ煮 まめまめサラダ ブルーベリージャム	牛乳 とり肉 金時豆	ぶた肉 大豆 手ぼう豆	たまねぎ たけのこ さやいんげん キャベツ	にんじん マッシュルーム きゅうり	コッペパン じゃがいも ドレッシング ブルーベリージャム	油 さとう	小: 668 中: 800 魚介類
15 (火)	みそラーメン 牛乳 揚げぎょうざ 切干大根の炒めナムル	牛乳 みそ ちくわ	ぶた肉	にんにく にんじん メンマ ねぎ	たまねぎ キャベツ きくらげ にら 切干大根 こまつな	中華めん ごま油 さとう	油 あけ油	小: 681 中: 828 骨ごと食べられる小魚
★ 16 (水)	ごはん 牛乳 さわらの照り焼き こまつな 小松菜のおひたし 豚汁	牛乳 かつおぶし 油あげ	さわら ぶた肉 みそ	こまつな にんじん だいこん ねぎ	キャベツ しめじ ごぼう こんにゃく	米 さとう	小麦 さつまいも	小: 647 中: 745 たまご
17 (木)	ゆかりごはん 牛乳 炒り豆腐 ごぼうのごま和え	牛乳 とり肉	とうふ ひじき	干しいたけ たけのこ えだまめ さやいんげん	たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく	米 油 さとう	小麦 ごま	小: 644 中: 748 いも類
18 (金) 中なし	コッペパン 牛乳 タンドリーチキン ほうれん草のソテー 海そうスープ	牛乳 ヨーグルト 海そうミックス	とり肉 ベーコン	ほうれんそう とうもろこし にんじん だいこん	エリンギ キャベツ ねぎ	コッペパン 油		小: 636 中: 0 ナッツ類
21 (月) 仁美小なし	ごはん 牛乳 とり肉の酢豚風煮 中華和え	牛乳	とり肉	にんじん たけのこ 赤ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ しょうが 干しいたけ ピーマン だいこん	米 じゃがいも 油 でんぶん	小麦 あけ油 さとう ごま油	小: 644 中: 743 魚介類
22 (火)	きつねうどん 牛乳 ポテトサラダ みかん	牛乳 かまぼこ とり肉	油あげ わかめ	たまねぎ もやし ねぎ キャベツ	にんにく にんじん たまねぎ しょうが えのきたけ きゅうり みかん	うどん じゃがいも ノン・エッグマヨネーズ	さとう	小: 712 中: 819 乳製品
★ 23 (水)	きのこたっぷりハヤシライス 牛乳 りんごドレッシングサラダ	牛乳	牛肉	にんにく たまねぎ しめじ ブロッコリー	にんじん マッシュルーム エリンギ きゅうり 黄ピーマン りんご	米 じゃがいも アーモンド	小麦 油 さとう	小: 671 中: 773 海そう類
24 (木)	ごはん 牛乳 たらちんのちゃんちゃん焼き よしのだ 黒糖ピーンズ	牛乳 みそ 油あげ 黒糖ピーンズ(大豆)	たら とり肉	にんじん とうもろこし だいこん えのきたけ	キャベツ ピーマン たまねぎ ほうれんそう	米 さとう	もち麦 でんぶん	小: 624 中: 731 くだもの
25 (金)	セルフハンバーガー(ハンバーグ・野菜ソテー) マイティソース 牛乳 マカロニスープ ぶどうゼリー	牛乳 ぶた肉	牛肉 とり肉	キャベツ にんじん しめじ	ピーマン たまねぎ	コッペパン マカロニ ゼリー(ぶどう)	じゃがいも	小: 708 中: 848 緑黄色野菜
★ 28 (月)	ごはん 牛乳 秋野菜のうま煮 キャベツのそくせき漬 納豆	牛乳 あつあげ	とり肉 大豆	にんじん ごぼう キャベツ つぼ漬	だいこん しめじ えだまめ きゅうり こんにゃく	米 さとういも さとう	小麦 ごま	小: 693 中: 810 魚介類
29 (火)	ちゃんぽんめん 牛乳 ピリ辛漬 手作りスイートポテト	牛乳 ぶた肉 わかめ	なると とうにゅう	しょうが にんじん きくらげ だいこん	にんにく たまねぎ もやし チンゲンサイ 葉だいこん しょうが	中華めん さとう 油	ごま油 さつまいも	小: 639 中: 752 骨ごと食べられる小魚
30 (水)	おかやま 岡山ばらずし 牛乳 ちくわの磯辺揚げ すまし汁	牛乳 たまご とうふ ちくわ	高野豆腐 あなご わかめ	れんこん ごぼう たまねぎ みつば	にんじん さやえんどう えのきたけ	米 あけ油	さとう 小麦粉	小: 624 中: 744 緑黄色野菜
31 (木)	ツナピラフ 牛乳 もち麦の野菜スープ かぼちゃプリン	牛乳 とり肉	ツナ ベーコン	にんじん グリーンピース とうもろこし もやし	たまねぎ マッシュルーム にんにく こまつな	米 サラダ油 じゃがいも かぼちゃプリン	小麦 もち麦	小: 680 中: 783 くだもの
※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。				☆今月の給食にできる旬のたべもの☆ さつまいも じゃがいも さとういも なす にんじん チンゲンサイ りんご みかん きのこ類 ごぼう れんこん だいこん				