



令和6年 12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 主に体をつくる	【緑】のなかま 主に体の調子を整える	【黄】のなかま 主にエネルギーとなる	エネルギー (kcal)	家庭で とりたい 食品
2 (月)	チキンカレー・ナン 牛乳 かい 海そうサラダ	牛乳 ツナ とり肉 くさわかめ 海そうサラダ	にんにく たまねぎ にんじん りんご キャベツ きゅうり	米 じゃがいも 麦油 さとう カレー粉 小麦粉	小: 657 中: 758	ナッツ類
3 (火)	五目あんかけそば 牛乳 焼きぎょうざ うま塩キャベツ	牛乳 ぶた肉 なると とり肉	しょうが たまねぎ はくさい たけのこ きくらげ チンゲンサイ キャベツ	中華めん 油 ごま油 でんぶん ごま 小麦粉	小: 630 中: 752	海藻類
★ 4 (水)	ごはん 牛乳 みそおでん たくあん和え のり佃煮	牛乳 イトヨリダイ とり肉 たら みそ みそ こんが のり佃煮	にんじん ごぼう はくさい きょうり たくあん こんにゃく	米 さとう 麦 さとう	小: 622 中: 727	くだもの
★ 5 (木)	ごはん 牛乳 アジフライ じゃがいも入りきんぴら 豆腐のみそ汁	牛乳 平天 あじ とうふ わかめ みそ	にんじん ごぼう さやいんげん こんにゃく ねぎ だいこん	米 パン粉 麦 ごま さとう じゃがいも あけ油	小: 658 中: 764	緑黄色野菜
6 (金)	コッパパン 牛乳 ツナのマヨネーズ焼き コンソメスープ ミルメークコーヒー	牛乳 ツナ とり肉	たまねぎ マッシュルーム ピーマン にんじん だいこん キャベツ	コッパパン パン粉 ノンエッグマヨネーズ ミルメーク じゃがいも	小: 638 中: 767	たまご
★ 9 (月)	ごはん 牛乳 パラ焼き せんべい汁 りんごゼリー	牛乳 牛肉 とり肉 油あげ	たまねぎ しょうが りんご にんじん ごぼう だいこん ねぎ えのきたけ	米 油 麦 さとう かやせんべい ごま油 りんごゼリー	小: 691 中: 798	緑黄色野菜
10 (火)	ごまみそ豆腐うどん 牛乳 おかか和え スイートポテト	牛乳 油あげ 豆腐 みそ 豆腐 かつおぶし	にんじん はくさい たまねぎ もやし だいこん ブロッコリー	うどん ごま さとう スイートポテト	小: 668 中: 775	魚介類
11 (水)	デミカツ丼 牛乳 すまし汁 みかん	牛乳 みそ 豆腐 わかめ	キャベツ たまねぎ たまねぎ えのきたけ みかん	米 あけ油 麦 パン粉 小麦粉	小: 718 中: 827	乳・乳製品
★ 12 (木)	ごはん 牛乳 赤魚のカレーじょうゆ焼き 磯香和え のっぺい汁	牛乳 赤魚 とり肉 油あげ のり かまぼこ	ほうれんそう ねぎ キャベツ ごぼう にんじん はくさい だいこん	米 ごま 麦 さとう でんぶん	小: 622 中: 718	たまご
13 (金)	セルフサンド (ウインナー・野菜ソテー・ケチャップ) 牛乳 豆腐コーンポタージュ	牛乳 とうもろこし ポークウインナー 豆腐	キャベツ たまねぎ たまねぎ マッシュルーム にんじん とうもろこし パセリ	コッパパン 油 じゃがいも アレルギーフリーホワイトル	小: 683 中: 807	くだもの
16 (月)	ごはん 牛乳 肉じゃが わかめの酢の物 プリン	牛乳 わかめ 牛肉 ちりめん	にんじん さやいんげん キャベツ こんにゃく	米 じゃがいも 麦 さとう ごま 豆腐プリン	小: 693 中: 790	緑黄色野菜
17 (火)	スープパゲッティ 牛乳 れんこんサラダ ココアマフィン (卵・牛乳)	牛乳 パーコン とり肉 たまご 調理用牛乳	にんじん たまねぎ とうもろこし えのきたけ しめじ ほうれんそう れんこん ブロッコリー キャベツ	ソフトめん 油 アーモンド でんぶん ケーキミックス (乳) ごまドレッシング	小: 684 中: 812	骨ごと食べられる小魚
18 (水)	炊き込みごはん 牛乳 とりのから揚げ 白菜のみそ汁 ひとくちゼリー (オレンジ)	牛乳 こんが ちくわ とり肉 とうふ みそ	にんじん えだまめ はくさい ねぎ	米 でんぶん 麦 小麦粉 さとう じゃがいも あけ油 オレンジゼリー	小: 703 中: 841	魚介類
19 (木)	ごはん 牛乳 さわらのゆずみそ焼き かぼちゃのそぼろ煮 大根葉のふりかけ	牛乳 みそ 高野豆腐 かつおぶし	かぼちゃ にんじん にんじん 葉大根 ゆず果汁	米 さとう 麦 ごま じゃがいも	小: 700 中: 809	たまご
20 (金)	コッパパン 牛乳 ボルシチ ツナと水菜のサラダ りんご	牛乳 ひじき 牛肉 ツナ	にんにく たまねぎ かぶ 水菜 きゅうり	コッパパン 油 じゃがいも さとう	小: 617 中: 737	大豆製品
23 (月)	コーンピラフ 牛乳 グリルチキン 冬野菜のスープ セレクトケーキ	牛乳 チキンハム とり肉 パーコン	たまねぎ にんじん とうもろこし ビーマン マッシュルーム だいこん こまつな	米 じゃがいも 麦 チョコケーキ いちごケーキ	小: 674 中: 762	海藻類

※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品目以上使用した日を【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☆

ほうれんそう はくさい チンゲンサイ
こまつ菜 ごぼう にんじん ブロッコリー みずな
みかん だいこん キャベツ

冷たくてもしっかり
手をあらいましょう！

