



令和6年4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			
9	(火)	にく ぎゅうにゅう 肉きざみうどん 牛乳 大豆サラダ いもけんぴ	牛乳 豚肉 わかめ	油揚げ 大豆	白ねぎ にんじん ごぼう キャベツ	たまねぎ はくさい ブロッコリー	うどん さつまいも さとう	小: 622 中: 728	くだもの	
10	(水)	ごはん ぎゅうにゅう れんこんのはさみ揚げ はるやさい にももの だいこんば 春野菜の煮物 大根葉のふりかけ	牛乳 とり肉 かつおぶし	厚あげ ひじき	にんじん たけのこ さやえんどう れんこん	だいこん ふき 干しいたけ だいこん葉 たまねぎ こんにやく	米 あげ油 ごま パン粉	小: 689 中: 820	たまご	
11	(木)	カレーライス ぎゅうにゅう 牛乳 フレンチサラダ ひとくちゼリー(オレンジ)	牛乳 ポークハム	牛肉	にんにく たまねぎ りんご キャベツ	にんじん グリンピース ブロッコリー きゅうり	米 じゃがいも さとう オレンジゼリー(オレンジ)	小: 699 中: 822	海そう類	
12	(金)	こくとう ぎゅうにゅう さけ はなぞの や 黒糖パン 牛乳 鮭の花園焼き やさい 野菜スープ りんご	牛乳 ベーコン	さけ	たまねぎ 赤ピーマン にんじん ごまつな	ピーマン とうもろこし だいこん りんご	黒糖パン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	小: 658 中: 792	大豆製品	
15	(月)	そぼろどんぶり ぎゅうにゅう 牛乳 ふるさと汁 ミニたい焼き	牛乳 とり肉 みそ	大豆 油あげ	にんじん えだまめ はくさい えのきたけ	しょうが だいこん ねぎ	米 さとう たい焼き	小: 700 中: 816	くだもの	
16	(火)	みそラーメン ぎゅうにゅう 牛乳 あげぎょうざ だいこん 揚げぎょうざ 大根のナムル	牛乳 みそ わかめ	豚肉	にんにく にんじん メンマ きくらげ	たまねぎ キャベツ もやし ねぎ とうもろこし 青にら	中華めん ごま油 さとう 小麦粉	小: 649 中: 792	根菜類	
17	(水)	せきはん ぎゅうにゅう あかうお さいきょうや 赤飯 牛乳 赤魚の西京焼き よしのじる いわ 吉野汁 お祝いいちごゼリー	牛乳 赤魚 油あげ	小豆 みそ とり肉	にんじん たまねぎ ほうれんそう	だいこん しめじ	米 ごま いちごゼリー(いちご・豆乳)	小: 628 中: 729	たまご	
18	(木)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにく しょうが や 牛乳 豚肉の生姜焼き はるさめ す もの とうふ 春雨の酢の物 豆腐とレタスのスープ	牛乳 ポークハム とうふ	豚肉 とり肉	にんじん しょうが キャベツ もやし	たまねぎ きゅうり きくらげ ねぎ えのきたけ レタス	米 はるさめ ごま油	小: 631 中: 744	種実類	
19	(金)	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 ポークビーンズ キャベツと甘夏のサラダ いちごジャム	牛乳 豚肉	大豆	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 トマトピューレ 赤ピーマン 甘夏みかん	コッペパン じゃがいも さとう いちごジャム(いちご果汁)	小: 668 中: 814	乳製品	
22	(月)	ごはん ぎゅうにゅう にく 肉じゃが こまつな あ な はな 小松菜のしそひじき和え 菜の花ふりかけ	牛乳 平天	牛肉 ひじき	にんじん さやいんげん ごまつな キャベツ	たまねぎ こんにやく きゅうり	米 じゃがいも さとう	小: 627 中: 721	たまご	
23	(火)	ソフトめん のシーフードソース ぎゅうにゅう 牛乳 アスパラガスのグリーンサラダ ミニチーズ	牛乳 ポークハム チーズ	えび いか	にんにく たまねぎ えだまめ きゅうり	にんじん しめじ トマトピューレ キャベツ アスパラガス	ソフトめん ドレッシング	小: 645 中: 762	種実類	
24	(水)	ごはん ぎゅうにゅう にく とり肉のカレーじょうゆ焼き き 豆腐 かわかめ いりきんぴら じゃがいものみそ汁	牛乳 平天 みそ	とり肉 油あげ	たまねぎ しょうが ごぼう さやいんげん	ピーマン にんじん くきわかめ 生しいたけ ねぎ	米 ごま ごま油	小: 693 中: 798	くだもの	
25	(木)	ジューシー ぎゅうにゅう 牛乳 きびなごのフライ とうふ 豆腐 チャンプルー おきなわ 豆腐チャンプルー 沖縄パインゼリー	牛乳 ひじき こんぶ 豚肉 かつおぶし	ちくわ 焼ぶた とうふ きびなご	しょうが 干しいたけ 青にら たけのこ	にんじん えだまめ たまねぎ もやし	米 麦 でんぶん さとう ごま油 パインゼリー(パイン果汁)	小: 705 中: 826	緑黄色野菜	
26	(金)	セルフサンド(ツナサラダ) ぎゅうにゅう 牛乳 とうにゅう 豆乳 チャウダー みしょうかん	牛乳 とり肉 とうにゅう	ツナ ベーコン	にんじん キャベツ たまねぎ ほうれんそう	きゅうり とうもろこし しめじ みしょうかん	コッペパン じゃがいも 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: 691 中: 832	たまご	
30	(火)	キャベツ入りタンメン い ぎゅうにゅう 牛乳 チンゲンサイの中華和え りんごとさつまいものマフィン	牛乳 かまぼこ	豚肉 とうにゅう	にんにく にんじん きくらげ ねぎ	しょうが キャベツ たまねぎ チンゲンサイ りんご	中華めん さとう さつまいも ケーキミックス粉	小: 698 中: 825	海そう類	
※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☆ ふき みしょうかん アスパラガス あまなつ キャベツ たけのこ わかめ さやいんげん じゃがいも たまねぎ			

