

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 (水)	こうこずし 牛乳 さわらのみそ焼き わかたけ汁 若竹汁 かしわもち <b>端午の節句</b>	牛乳 さわら みそ えび 油あげ わかめ	えだまめ たまねぎ えのきたけ <b>ねぎ</b>	米 ごま さとう かしわもち	小: 714 中: 807	くだもの
★ 2 (木)	ごはん 牛乳 高野豆腐の含め煮 きゅうりの昆布和え ツナみそ	牛乳 とり肉 ツナ 高野豆腐 こんぶ みそ	にんじん ごぼう さやいんげん こまつ菜 こんにゃく 干しいたけ <b>きゅうり</b>	米 じゃがいも さとう アーモンド 小麦 ごま	小: 667 中: 774	たまご
7 (火)	さんさい 山菜うどん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ ピーナッツ和え	牛乳 かまぼこ ちくわ 油あげ とり肉	にんじん ごぼう うど なめこ ほうれん草 じゃがいも 白ねぎ みずな えのきたけ キャベツ	うどん ピーナッツ 揚げ油 さとう	小: 652 中: 795	いも類
★ 8 (水)	ごはん 牛乳 とり肉の照り焼き さやいんげんの土佐煮 赤だしみそ汁	牛乳 かつおぶし とうふ とり肉 わかめ みそ	さやいんげん たまねぎ しいたけ にんじん <b>だいこん</b> <b>ねぎ</b>	米 さとう 小麦	小: 652 中: 753	骨ごと食べられる小魚
9 (木)	ホイコーロー丼 牛乳 きりぼしだいこん 切干大根のりんご酢和え 小魚	牛乳 ぶた肉 かつお ちくわ みそ	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン しょうが にんにく たまねぎ キャベツ 切干大根 チンゲンサイ <b>きゅうり</b>	米 ごま油 でんぶん 小麦 さとう サラダ油	小: 619 中: 713	くだもの
10 (金)	コッペパン 牛乳 アスパラガスのマカロニグラタン ビーンズスープ りんごジャム	牛乳 調理用牛乳 ベーコン 金時豆 手ぼう豆 とり肉 チーズ だいず	にんじん マッシュルーム レタス えだまめ たまねぎ アスパラガス パセリ	コッペパン バター パン粉 りんごジャム マカロニ 小麦粉 じゃがいも	小: 696 中: 844	魚介類
13 (月)	ごはん 牛乳 さばの塩焼き カレーきんぴら ゆば入りすまし汁	牛乳 ぶた肉 ゆば さば ひじき わかめ	にんじん ピーマン <b>ねぎ</b> こんにゃく ごぼう たまねぎ えのきたけ	米 じゃがいも ごま さとう 小麦 サラダ油 焼きふ	小: 678 中: 784	緑黄色野菜
14 (火)	キムチラーメン 牛乳 だいこん 大根サラダ 煎茶蒸しパン <b>八十八夜</b>	牛乳 ぶた肉 味噌 調理用牛乳	にんじん たまねぎ メンマ 白菜キムチ こんにゃく もやし きくらげ 青いり <b>だいこん</b> <b>きゅうり</b>	中華めん ごま油 サラダ油 蒸しパンミックス(乳) さとう つぶあん	小: 707 中: 833	きのこ類
15 (水)	たけのごはん 牛乳 ぶた肉 みそ 豚肉のごまだれ焼き 厚揚げのみそ汁 <b>季節の献立</b>	牛乳 ぶた肉 みそ 油あげ 厚あげ	たけのこ えだまめ しょうが えのきたけ にんじん たまねぎ <b>だいこん</b> こまつ菜	米 さとう じゃがいも 小麦 ごま	小: 643 中: 735	たまご
16 (木)	ごはん 牛乳 とり肉のから揚げ キャベツのゆかり和え もずくスープ	牛乳 ベーコン もずく とり肉 とうふ	しょうが キャベツ 生しいたけ チンゲンサイ にんにく たまねぎ <b>きゅうり</b> とうもろこし	米 でんぶん 揚げ油 小麦粉	小: 687 中: 795	種実類
17 (金)	キャロットパン 牛乳 ポトフ ごぼうサラダ 冷凍黄桃	牛乳 ポークウインナー ポークハム とり肉	にんじん だいこん さやいんげん <b>きゅうり</b> 黄桃 たまねぎ キャベツ ごぼう	キャロットパン サラダ油 ノン・エッグマヨネーズ じゃがいも さとう	小: 699 中: 843	海そう類
★ 20 (月)	ごはん 牛乳 照焼つくね いかと野菜のうま煮 のり佃煮	牛乳 おから いか のり つくだに とり肉 ひじき 厚あげ	たまねぎ しょうが <b>だいこん</b> グリンピース にんじん こんにゃく 干しいたけ	米 ごま油 さとう じゃがいも 小麦 パン粉 でんぶん	小: 714 中: 825	緑黄色野菜
21 (火)	ソフトめん トマトソース 牛乳 コールスローサラダ ヨーグルト	牛乳 ベーコン とり肉 ヨーグルト	にんにく たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー にんじん えだまめ とうもろこし <b>きゅうり</b> とうもろこし	ソフトめん オリブオイル ドレッシング さとう ハヤシルウ	小: 671 中: 788	魚介類
★ 22 (水)	あらすかごはん 牛乳 かつおのみそカツ けんちん汁 <b>季節の献立</b>	牛乳 みそ 油あげ 青のり かつお とうふ わかめ	あらすか <b>だいこん</b> <b>ねぎ</b> ごぼう はくさい にんじん <b>だいこん</b> <b>ねぎ</b>	米 あげ油 さといも パン粉 小麦 さとう ごま油	小: 694 中: 805	緑黄色野菜
★ 23 (木)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 きゅうりのごま酢和え	牛乳 とうふ とり肉 ぶた肉 みそ	しょうが たまねぎ 干しいたけ <b>きゅうり</b> にんじん たけのこ <b>ねぎ</b> もやし	米 サラダ油 でんぶん さとう 小麦 ごま油 ごま	小: 645 中: 761	きのこ類
★ 24 (金)	コッペパン 牛乳 とり肉のワイン焼き 海藻サラダ もち麦入り野菜スープ	牛乳 ベーコン 海そうミックス とり肉	にんにく キャベツ とうもろこし <b>だいこん</b> こまつ菜 しょうが にんじん <b>きゅうり</b> とうもろこし	コッペパン ごま油 じゃがいも さとう もち麦	小: 655 中: 788	たまご
★ 27 (月)	ハヤシライス 牛乳 マーマレードサラダ	牛乳 牛肉	にんにく たまねぎ キャベツ <b>アスパラガス</b> にんじん マッシュルーム <b>きゅうり</b> 黄ピーマン	米 じゃがいも さとう マーマレード 小麦 サラダ油 ハヤシルウ	小: 645 中: 770	魚介類
★ 28 (火)	サンマーメン 牛乳 蒸ししゅうまい 中華和え <b>神奈川県の郷土料理</b>	牛乳 ぶた肉	しょうが たまねぎ はくさい きくらげ しょうが たけのこ もやし レモン果汁 <b>ねぎ</b> <b>きゅうり</b>	中華めん さとう でんぶん サラダ油 ごま油 小麦粉	小: 620 中: 712	くだもの
★ 29 (水)	だいずい 大豆入り菜飯 牛乳 あじの南蛮漬け さつき汁 <b>季節の献立</b>	牛乳 あじ わかめ だいず 油あげ みそ	だいこん葉 <b>ねぎ</b> わらび なめこ しょうが たまねぎ えのきたけ とうふ たけのこ	米 あげ油 でんぶん 小麦 さとう	小: 685 中: 787	いも類
★ 30 (木)	ごはん 牛乳 肉団子の甘酢あん 炒めビーフン わかめスープ	牛乳 とり肉 わかめ 焼豚 ぶた肉	キャベツ 青いり たまねぎ えのきたけ とうもろこし にんじん きくらげ もやし チンゲン菜 とうもろこし	米 ビーフン ごま油 パン粉 小麦 さとう でんぶん	小: 659 中: 738	乳・乳製品
★ 31 (金)	ドライカレーサンド 牛乳 たまごスープ オレンジ	牛乳 ひよこまめ ベーコン ぶた肉 牛肉 たまご	たまねぎ <b>にんじん</b> ほうれんそう しょうが 生しいたけ オレンジ	コッペパン パン粉 サラダ油 でんぶん	小: 645 中: 776	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☆  
 キャベツ アスパラガス さやえんどう たけのこ さやいんげん たまねぎ かつお じゃがいも あらすか