



令和6年 6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		主に体を動かすエネルギーとなる			
★ 3 (月)	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 そくせき漬け 豚汁	牛乳 ぶた肉 油あげ	いわし みそ	キャベツ だいこん ねぎ うめ	こまつな にんじん ごぼう こんにやく	米 さといも	麦	小: 638 中: 0	たまご
★ 4 (火)	代満てうどん 牛乳 かみかみあえ 青のりポテトビーンズ	牛乳 かまぼこ とり肉 大豆	油あげ わかめ いか 青のり	にんじん もやし キャベツ	たまねぎ ねぎ きゅうり	うどん ごま油 でんぶん	さとう じゃがいも あげ油	小: 704 中: 828	魚介類
★ 5 (水)	ごはん 牛乳 筑前煮 あちやら漬け 梅じそふりかけ	牛乳 厚あげ	とり肉	にんじん 干しいたけ れんこん きゅうり	ごぼう さやいんげん きくらげ こんにやく しそ うめ	米 じゃがいも ごま	麦 油 さとう	小: 643 中: 740	緑黄色野菜
★ 6 (木)	こもく 五目チャーハン 牛乳 きんぴら包み焼き ワンタンスープ	牛乳 ぶた肉 とうふ	やきぶた とり肉	にんじん えだまめ もやし 青にら	たまねぎ とうもろこし 干しいたけ ごぼう	米 ごま油	麦 ワンタン皮	小: 647 中: 770	乳・乳製品
★ 7 (金)	セルフサンド(ウインナー・キャベツソテー・ケチャップ) 牛乳 マカロニスープ ヨーグルト	牛乳 ポークウインナー ヨーグルト	とり肉	キャベツ にんじん 生しいたけ	ピーマン たまねぎ こまつな	コッペパン じゃがいも	油 マカロニ	小: 658 中: 761	くだもの
★ 10 (月)	じばさん 地場産カレー 牛乳 ひじきとちりめんのサラダ	牛乳 ひじき	牛肉 かたくちいわし	にんにく たまねぎ なす キャベツ	にんじん トマト りんご きゅうり	米 じゃがいも さとう カレールー	麦 油	小: 664 中: 780	種実類
★ 11 (火)	タンタンめん 牛乳 きりぼしだいこん 切干大根の和え物 マーラーカオ	牛乳 ぶた肉 牛乳 とうにゅう	大豆 みそ たまご	にんにく たけのこ もやし ねぎ きゅうり	たまねぎ にんじん きくらげ 切干大根 こまつな	中華めん さとう 小麦粉 ベーキングパウダー	油 ごま油	小: 708 中: 842	魚介類
★ 12 (水)	もち麦ごはん 牛乳 シズとごぼうの甘酢味 じゃがものみそ汁 味付けのり	牛乳 油あげ のり	シズ みそ のり	ごぼう にんじん 生しいたけ	ねぎ たまねぎ こまつな	米 あげ油 じゃがいも	もち麦 さとう 米粉	小: 681 中: 783	くだもの
★ 13 (木)	ごはん 牛乳 豚肉の金山寺みそ焼き ピーマンともやしの炒めもの 黄にらのすまし汁	牛乳 みそ	ぶた肉 とうふ	しょうが もやし 黄にら 生しいたけ	にんじん ピーマン たまねぎ	米 油	麦	小: 630 中: 727	たまご
★ 14 (金)	コッペパン 牛乳 チキンカチャトーラ イタリアンサラダ 冷凍みかん	牛乳 とり肉	大豆	にんにく にんじん ピーマン 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 アスパラガス みかん	コッペパン じゃがいも ドレッシング	油 さとう	小: 658 中: 795	骨ごと食べられる小魚
★ 17 (月)	ゆかりごはん 牛乳 とり肉と高野のレモン風味 キャベツの煮びたし	牛乳 高野どうふ	とり肉 平天	えだまめ にんじん キャベツ しそ	レモン果汁 こまつな しめじ	米 でんぶん さとう	麦 あげ油 ごま油	小: 694 中: 0	いも類
★ 18 (火)	スープパゲッティ 牛乳 あじさいサラダ じゃがいものチーズ焼き	牛乳 ベーコン チーズ	とり肉 調理用牛乳	にんにく たまねぎ ほうれんそう レッドキャベツ	にんじん しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし	ソフトめん じゃがいも ドレッシング	でんぶん バター	小: 698 中: 824	魚介類
★ 19 (水)	キムタク丼 牛乳 大豆サラダ ひとくちゼリー(洋梨)	牛乳 大豆	ぶた肉 ひじき	しょうが しめじ はくさいキムチ にんじん	たくあん たまねぎ 青にら きゅうり キャベツ	米 さとう ゼリー(洋梨)	麦 ごま油	小: 642 中: 739	いも類
★ 20 (木)	ごはん 牛乳 鶏肉の香味焼き おかか和え なすのみそ汁	牛乳 かつおぶし みそ	とり肉 油あげ	ねぎ ブロッコリー にんじん たまねぎ	しょうが だいこん なす にら	米 ごま じゃがいも	麦 さとう	小: 679 中: 784	魚介類
★ 21 (金)	コッペパン 牛乳 ホキのバジル焼き いんげんとコーンのソテー 豆乳パンプキンスープ	牛乳 ベーコン 白いんげん豆	ホキ とり肉 とうにゅう	レモン果汁 さやいんげん とうもろこし たまねぎ	にんにく エリンギ にんじん かぼちゃ	コッペパン じゃがいも オリーブオイル アレルゲンフリーシチュールウ	油	小: 658 中: 798	くだもの
★ 24 (月)	ぎょうどん 牛丼 牛乳 カラフル野菜のごま酢和え 冷凍みかん	牛乳 牛肉	かまぼこ	しょうが ごぼう 干しいたけ だいこん	にんじん たまねぎ こんにやく 白ねぎ ブロッコリー 赤ピーマン みかん	米 油 さとう ごま油	麦 ごま	小: 683 中: 794	豆・大豆製品
★ 25 (火)	しお 塩ラーメン 牛乳 いしもちじゃこのから揚げ キャベツのごまかけ	牛乳 ぶた肉 イシモチジャコ	かまぼこ	にんにく たまねぎ メンマ とうもろこし	にんじん もやし きくらげ ねぎ つぼ漬け	中華めん じゃがいも ごま	ごま油 あげ油 さとう	小: 620 中: 728	緑黄色野菜
★ 26 (水)	ごはん 牛乳 鮭のバーベキューソース にんじんしりしり 豆腐とチンゲン菜のスープ	牛乳 ツナ とうふ	さけ ベーコン	しょうが レモン果汁 にんじん たまねぎ	しょうが えのきたけ キャベツ チンゲンサイ	米 さとう でんぶん	麦 油	小: 615 中: 707	たまご
★ 27 (木)	ごはん 牛乳 マーボーなす パンサンスウ	牛乳 厚あげ	ぶた肉 みそ	なす たまねぎ たけのこ にんじん	しょうが 干しいたけ 白ねぎ きくらげ きゅうり	米 油 ごま油 はるさめ	麦 さとう でんぶん	小: 648 中: 750	くだもの
★ 28 (金)	コッペパン 牛乳 とり肉のマスタード焼き フレンチサラダ 海そうスープ	牛乳 ベーコン 海そうミックス	とり肉	きゅうり にんじん とうもろこし レタス	ブロッコリー レモン果汁 たまねぎ ねぎ	コッペパン アーモンド 油 ノンエッグマヨネーズ	さとう じゃがいも	小: 707 中: 857	緑黄色野菜

地産地消強化週間

※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☆
 ちりめん たまねぎ じゃがいも
 きゅうり アスパラガス なす ごぼう
 キャベツ 梅 ピーマン