



令和6年8/9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		
★ 28 (水)	ゴロゴロポークカレー 牛乳 キャベツのコールスロー 冷凍パン	牛乳 ぶた肉 ポークウインナー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん なす ピーマン キャベツ いんげん とうもろこし パイナップルシロップづけ	米 じゃがいも 麦 カレールー ドレッシング	小: 661 中: 761	骨ごとたべられる小魚
29 (木)	ごはん 牛乳 きのこ入りマーボー豆腐 中華和え	牛乳 とうふ ぶた肉 みそ	しょうが たまねぎ しめじ こまつな きゅうり	米 麦 油 でんぶん ごま油 ごま	小: 628 中: 742	海藻類
30 (金)	セルフハンバーガー(ハンバーグ・ポイルキャベツ・マイティソース) 牛乳 マカロニスープ ぶどうゼリー わくわく給食	牛乳 とり肉 ぶた肉	キャベツ しめじ たまねぎ パセリ	コッペパン マカロニ じゃがいも ぶどうゼリー (ぶどう)	小: 686 中: 822	緑黄色野菜
2 (月)	ごはん 牛乳 とりの和風パン粉焼き 小松菜のからし和え 大根のみそ汁	牛乳 油あげ とり肉 みそ	青しその葉 にんじん だいこん ねぎ	米 麦 パン粉 さとう じゃがいも	小: 662 中: 767	魚介類
3 (火)	中華つけめん 牛乳 野菜チップス ぶどう	牛乳 ポークハム たまご わかめ	にんじん もやし ぶどう	中華めん 油 さつまいも	小: 623 中: 740	緑黄色野菜
4 (水)	ごはん 牛乳 赤魚のしょうがみそ焼き きんぴらごぼう すまし汁	牛乳 みそ ちくわ わかめ 赤魚 ぶた肉 とうふ	しょうが ごぼう たまねぎ えのきたけ ねぎ	米 さとう ごま油 ごま	小: 601 中: 709	たまご
5 (木)	ピビンバ 牛乳 わかめスープ 冬瓜入りフルーツポンチ	牛乳 みそ わかめ 牛肉 ちくわ	にんじん こんにやく たけのこ たまねぎ みかん缶	米 ごま油 油 ゼリー (とうにゅう・りんご・もも・ぶどう)	小: 663 中: 765	ごまなどの 種類類
6 (金)	黒糖パン 牛乳 チリコンカン カラフルサラダ	牛乳 牛肉 大豆 きんとき豆 豚肉	にんじん マッシュルーム トマト きゅうり 赤ピーマン とうもろこし	黒糖パン 油 さとう	小: 615 中: 746	くだもの
★ 9 (月)	ごはん 牛乳 カレー肉じゃが きゅうりの酢の物 はいがふりかけ	牛乳 わかめ 豚肉	にんじん さやいんげん キャベツ	米 じゃがいも 麦 ごま さとう	小: 609 中: 701	乳、乳製品
10 (火)	ツナのトマトスパゲッティ 牛乳 乾物サラダ フルーツ蒸しパン 防災献立	牛乳 ひじき ツナ とうにゅう	にんにく グリーンピース トマト きゅうり にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	ソフトめん 油 さとう ハヤシルウ ホットケーキミックス	小: 696 中: 828	たまご
11 (水)	とりのきじ焼き丼 牛乳 かぼちゃのみそ汁	牛乳 あつあげ とり肉 みそ	しょうが にんじん かぼちゃ ねぎ	米 油 でんぶん 麦 さとう ごま	小: 657 中: 778	魚介類
12 (木)	えだまめごはん 牛乳 高野豆腐 とうふ 鮭のレモン風味 豆腐とレタスのスープ 冷凍みかん	牛乳 高野豆腐 とうふ 鮭 とり肉	えだまめ 白ねぎ たまねぎ レタス みかん	米 でんぶん さとう 麦 油 ねぎ	小: 673 中: 780	緑黄色野菜
★ 13 (金)	コッペパン 牛乳 豚肉のりんごソース焼き 添え野菜 豆乳チャウダー	牛乳 ベーコン ぶた肉 とうにゅう	りんご しょうが きゅうり たまねぎ レモン果汁 にんにく さやいんげん キャベツ にんじん マッシュルーム パセリ	コッペパン さとう アレルゲンフリーホワイトルウ でんぶん じゃがいも	小: 700 中: 846	骨ごとたべられる小魚
17 (火)	かやくうどん 牛乳 さつまいもとほうれん草のごま和え 月見大福 お月見献立	牛乳 とり肉 わかめ かまぼこ 油あげ	にんじん はくさい ほうれん草 たまねぎ キャベツ	うどん 油 さとう さつまいも ごま 月見大福	小: 710 中: 797	きのこ類
18 (水)	わかめごはん 牛乳 野菜スープ 冷凍みかん とりのから揚げ	牛乳 ベーコン わかめ とり肉	しょうが たまねぎ こまつな にんじん キャベツ みかん	米 でんぶん あげ油 麦 小麦粉 じゃがいも	小: 707 中: 820	たまご
19 (木)	萩の花ごはん 牛乳 さわらの塩こうじ焼き けんちん汁 秋の献立	牛乳 さわら 油あげ 小豆 とうふ	えだまめ ごぼう しいたけ にんじん だいこん ねぎ	米 さといも さとう ごま油	小: 637 中: 736	くだもの
20 (金)	セルフサンド(照り焼きチキン・ポイルキャベツ・マヨネーズ) 牛乳 トマトとたまごのスープ	牛乳 ぶた肉 とり肉	キャベツ 玉ねぎ えのきたけ ほうれん草 トマト	コッペパン ノンエッグマヨネーズ さとう ごま油 でんぶん	小: 625 中: 762	魚介類
24 (火)	ジャージャーめん 牛乳 チンゲンサイの中華和え 小魚アーモンド	牛乳 ぶた肉 かたくちいわし 大豆 みそ	にんにく 白ねぎ にんじん チンゲンサイ しょうが たまねぎ たけのこ 干しいたけ きくらげ しめじ レモン果汁	中華めん さとう ごま油 油 でんぶん アーモンド	小: 610 中: 757	魚介類
25 (水)	ごはん 牛乳 さんまのかば焼き しそひじき和え 赤だしみそ汁	牛乳 ひじき 赤みそ さんま とうふ	しょうが キャベツ たまねぎ しいたけ こまつな にんじん だいこん ねぎ	米 油 でんぶん 麦 さとう	小: 680 中: 784	乳、乳製品
26 (木)	奈良茶飯 牛乳 大根と厚揚げの炊いたん わらびもち 奈良・京都の郷土料理	牛乳 みそ あつあげ とり肉 大豆	にんじん だいこん こまつな しめじ	米 さとう 麦 わらびもち	小: 712 中: 814	骨ごと食べられる小魚
★ 27 (金)	コッペパン 牛乳 ジュリアンスープ アプリコットジャム なすのミートグラタン	牛乳 大豆 ベーコン ぶた肉 チーズ	にんにく ピーマン にんじん とうもろこし たまねぎ トマトピューレ キャベツ こまつな パセリ	コッペパン 油 ハヤシルウ アプリコットジャム じゃがいも	小: 689 中: 828	海藻類
★ 30 (月)	ごはん 牛乳 タッカルビ 大根のナムル 小6なし	牛乳 まわかめ とり肉	にんにく キャベツ はくさいキムチ きゅうり しょうが にんじん しめじ 青にら だいこん	米 さつまいも さとう でんぶん 麦 油 ごま油	小: 623 中: 718	大豆製品

※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☆
 えだまめ さつまいも なす
 ぶどう ピーマン さといも
 きゅうり