

令和 7 年 2 月



学校給食予定献立表



赤磐市立中央学校給食センター

日	曜日	献立名	【赤】のなかま 主にかからだを つくる	【緑】のなかま 主にかからだの 調子を整える	【黄】のなかま 主にエネルギーの もとになる	エネルギー (Kcal)	家庭で とりたい 食品
3	月	菜の花ごはん 牛乳 さわらの花園焼き すまし汁 いよかんゼリー	牛乳 とり肉 油あげ さわら かまぼこ わかめ	わらび みずな えのきたけ うど なめこ たけのこ とうもろこし 菜の花 赤ピーマン 黄ピーマン たまねぎ ズッキーニ にんじん はくさい 生しいたけ	米 麦 さとう ノンエッグマヨネーズ いよかんゼリー	小:667 中:760	いも類
4	火	セルフカツサンド 牛乳 ミネストローネ キウイフルーツ	牛乳 とり肉 ベーコン 大豆 金時豆 手ぼう豆	キャベツ にんじん たまねぎ えだまめ トマト水煮 パセリ キウイフルーツ	パン じゃがいも 米粉 油 マカロニ さとう	653 778	貝類
5	水	ごはん 牛乳 ゆずみそおでん いろどりあえ 海の五目つくだ煮	牛乳 とり肉 ちくわ がんもどき こんぶ みそ ハム 大豆 のり わかめ ひじき かつお 節	にんじん だいこん こんにゃく ゆず果汁 キャベツ 赤キャベツ きゅうり とうもろこし	米 麦 さとう 油 はちみつ	662 759	ごまなどの種実類
6	木	ハッシュドビーフ 牛乳 ひじきのマリネ	牛乳 牛肉 ひじき	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース きゅうり キャベツ 黄ピーマン	米 麦 油 じゃがいも ハヤシルウ さとう	685 794	牛乳・乳製品
7	金	マーボーラーメン 牛乳 こまつ菜のナムル ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 あつあげ みそ ヨーグルト かにかま(カニなし)	しょうが たまねぎ たけのこ えのきたけ 白ねぎ こまつ菜 もやし	中華めん さとう ごま油 でんぷん	702 792	くだもの
★	10月	ごはん 牛乳 若どりの香草焼き(粉チーズ) ミモザサラダ ベーコンとだいこんのスープ	牛乳 とり肉 チーズ ベーコン	にんにく 赤ピーマン 黄ピーマン パセリ パジル にんじん キャベツ ブロッコリー とうもろこし セロリー たまねぎ だいこん エリンギ チンゲン菜	米 麦 オリーブ油 パン粉 ノンエッグマヨネーズ	688 793	大豆・大豆製品
12	水	五目チャーハン 牛乳 あげしゅまい ミートボールスープ りんご	牛乳 ぶた肉 ミートボール	しょうが にんじん たまねぎ ピーマン きくらげ とうもろこし キャベツ はくさい ねぎ りんご	米 麦 ごま油 米粉 でんぷん 油 さつまいも はるさめ	693 764	背の青い魚
★	13木	ごはん 牛乳 さばの塩こうじ焼き のり酢あえ 打ち豆のみそ汁	牛乳 さば のり 油あげ かまぼこ 大豆 みそ	にんじん キャベツ こまつ菜 たまねぎ だいこん 生しいたけ ねぎ	米 麦 さとう	700 818	くだもの
14	金	スープスパゲティ 牛乳 コールスローサラダ 米粉チョコカップケーキ(豆乳)	牛乳 ベーコン とり肉 大豆 金時豆 手ぼう豆	たまねぎ にんじん しめじ ほうれん草 にんにく えだまめ キャベツ きゅうり	ソフトめん 油 でんぷん ノンエッグマヨネーズ ドレッシング 米粉チョコカップケーキ(豆乳)	700 795	背の青い魚
17	月	チキンカレー(ライス・ナン) 牛乳 だいこんサラダ	牛乳 レバー とり肉 かにかま(カニなし)	にんにく にんじん たまねぎ グリンピース とうがん だいこん とうもろこし キャベツ	米 麦 ナン 油 はちみつ じゃがいも カレールウ	682 786	大豆・大豆製品
18	火	キャロットパン 牛乳 ハンバーグ ポテトスープ 清見オレンジ	牛乳 とり肉 ぶた肉 ほたて	たまねぎ マッシュルーム しめじ セロリー にんじん たまねぎ キャベツ チンゲン菜 清見オレンジ	キャロットパン 油 さとう じゃがいも	614 759	ごまなどの種実類
★	19水	ごはん 牛乳 キムチなべ もやしの塩だれあえ 中:ミニチーズ	牛乳 ぶた肉 合がもボール みそ とうふ わかめ 中:チーズ	にんじん だいこん はくさい チンゲン菜 白菜キムチ にんにく もやし きゅうり とうもろこし	米 麦 トック ごま油 ドレッシング	653 782	たまご
20	木	ごはん 牛乳 わかさぎフライ はりはりづけ ごま汁	牛乳 わかさぎ ぶた肉 油あげ みそ	花切大根 にんじん みず菜 きゅうり たまねぎ こんにゃく しめじ はくさい ねぎ	米 麦 パン粉 小麦粉 油 さとう ごま	684 782	くだもの
21	金	カうどん 牛乳 せとうちさっぱりサラダ ミニたい焼き	牛乳 とり肉 わかめ 油あげ ツナ ちりめん	にんじん たまねぎ もやし 干しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり レモン果汁	うどん もち さとう ノンエッグマヨネーズ たい焼き	709 800	青い菜っ葉
25	火	胚芽パン 牛乳 クリームシチュー(牛乳) 花野菜サラダ ブルーベリージャム	牛乳 とり肉 ハム 白豆 白いんげん豆 調理用牛乳	にんじん たまねぎ だいこん マッシュルーム しめじ いんげん カリフラワー ブロッコリー キャベツ	胚芽パン じゃがいも 油 ドレッシング アレルゲンフリーシチューフレーク ブルーベリージャム	678 803	ごまなどの種実類
26	水	親子丼 牛乳 しょうがあえ 黒糖まめ	牛乳 とり肉 かまぼこ たまご かにかま(カニなし)	にんじん たまねぎ 干しいたけ ねぎ もやし きゅうり しょうが とうもろこし	米 麦 油 さとう ごま油 黒糖まめ	666 759	くだもの
★	27木	ごはん 牛乳 さけのレモンみそ焼き うま塩キャベツ 吉野汁	牛乳 さけ みそ とり肉 油あげ	レモン果汁 キャベツ にんじん にんにく だいこん ごぼう こんにゃく 干しいたけ ねぎ	米 麦 さとう ごま油 さとうもろ だんご	647 755	貝類
28	金	野菜ラーメン 牛乳 いかのねぎ塩焼き じゃがいものツナマヨネーズあえ	牛乳 ぶた肉 いか ツナ	にんにく にんじん もやし キャベツ メンマ きくらげ ねぎ しょうが 白ねぎ きゅうり とうもろこし	中華めん ごま油 さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	628 773	青い菜っ葉

・赤磐市内の学校給食センターでは、赤磐産の物資を1日3品目以上使用した日について「あかいわの日★」としています。

ダメな はしづかい
マナーはいんだよ～

さしばし

よせばし

まよいばし

ねぶりばし

なみだばし

もちばし

さぐりばし

はしわたし