

令和7年



## 学 校 給 食 予 定 献 立 表

赤磐市立東学校給食センター



| 日 付    | 献 立 名                                                         | 【赤】の食品<br>おもに体をつくる        | 【緑】の食品<br>おもに体の調子を整える    | 【黄】の食品<br>おもにエネルギーのもとになる                                                       | エネルギー<br>(kcal)                                    | 家庭で<br>とりたい食品                                        |
|--------|---------------------------------------------------------------|---------------------------|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| 1 (水)  | かきあげうどん 牛乳 こんぶあえ                                              | 牛乳<br>油あげ<br>こんぶ          | とり肉<br>かまぼこ              | たまねぎ<br>ねぎ<br>キャベツ<br>もやし                                                      | うどん<br>小麦粉<br>油<br>さとう<br>でん粉                      | きのこ類                                                 |
| 2 (木)  | スイートポテトパン 牛乳 ポークビーンズ<br>こんにやく入り野菜サラダ                          | 牛乳<br>大豆                  | ぶた肉                      | たまねぎ<br>えだ豆<br>カラビーマン<br>にんにく<br>キャベツ<br>こんにやく                                 | マッシュルーム<br>ブロッコリー                                  | スイートポテトパン<br>油<br>さとう<br>じゃがいも<br>ドレッシング             |
| 3 (金)  | ごはん 牛乳 さばのみそ煮<br>よしの汁 しそひじきつくだ煮                               | 牛乳<br>みそ<br>油あげ           | さば<br>とり肉<br>ひじき         | ごぼう<br>大根<br>こんにやく<br>干しいたけ<br>ねぎ                                              | 米<br>さとう<br>麦<br>でん粉                               | いも類                                                  |
| 6 (月)  | 【お月見献立】<br>くりおこわ 牛乳 さんまのかばあげ<br>いものこ汁 お月見大福                   | 牛乳<br>ぶた肉                 | さんま<br>みそ                | しょうが<br>にんにく<br>ねぎ<br>大根<br>たまねぎ<br>しめじ                                        | 米<br>くり<br>油<br>さといも<br>もち米<br>でん粉<br>さとう<br>お月見大福 | 緑黄色野菜                                                |
| 7 (火)  | ごはん 牛乳 すきやき風煮<br>さわやかづけ                                       | 牛乳<br>厚あげ                 | 牛肉                       | たまねぎ<br>ごぼう<br>キャベツ<br>にんにく<br>大根<br>小松菜                                       | 米<br>さとう<br>麦<br>白ねぎ<br>レモン果汁                      | 海藻                                                   |
| 8 (水)  | 【桜が丘中学校3年生作成献立】<br>みそラーメン 牛乳 焼きぎょうざ<br>中華風ポテトサラダ              | 牛乳<br>みそ<br>ハム            | ぶた肉<br>ラード               | にんにく<br>にんにく<br>もやし<br>にら<br>しょうが<br>きくらげ<br>チンゲンサイ<br>きゅうり                    | たまねぎ<br>たけのこ<br>キャベツ<br>とうもろこし                     | 中華めん<br>油<br>でん粉<br>さとう<br>米粉<br>じゃがいも<br>ノンエッグマヨネーズ |
| 9 (木)  | コッペパン 牛乳 かぼちゃの豆乳シチュー<br>にんじんサラダ ブルーベリーゼリー                     | 牛乳<br>みそ                  | とり肉<br>豆乳                | たまねぎ<br>とうもろこし<br>えだ豆<br>にんにく<br>かぼちゃ<br>にんにく                                  | マッシュルーム<br>キャベツ                                    | コッペパン<br>油<br>アレルギーフリーホワトルウ<br>にんじンドレッシング<br>ゼリー     |
| 10 (金) | かまぼこどんぶり 牛乳<br>きゅうりとわかめの酢の物                                   | 牛乳<br>かまぼこ                | ぶた肉<br>わかめ               | しょうが<br>こんにやく<br>もやし<br>ねぎ<br>たまねぎ<br>きゅうり                                     | 米<br>油<br>麦<br>さとう                                 | いも類                                                  |
| 14 (火) | さつまいもごはん 牛乳<br>とり肉のすだち風味 みそ汁                                  | 牛乳<br>とうふ                 | とり肉<br>みそ                | すだち果汁<br>しめじ<br>にんにく<br>大根<br>たまねぎ<br>ねぎ                                       | 米<br>さつまいも<br>でん粉<br>もち米<br>さとう                    | 青菜                                                   |
| 15 (水) | ソフトめんアマトリチャーナ風 牛乳<br>野菜サラダ ひとくち洋梨ゼリー                          | 牛乳<br>チーズ                 | ベーコン                     | にんにく<br>トマト水煮<br>とうもろこし<br>たまねぎ<br>えだ豆<br>にんにく                                 | マッシュルーム<br>きゅうり                                    | ソフトめん<br>さとう<br>油<br>ゼリー                             |
| 16 (木) | セルフカツサンド 牛乳<br>ごぼうのコンソメスープ                                    | 牛乳<br>ベーコン                | ぶた肉                      | キャベツ<br>にんにく<br>ごぼう<br>チンゲンサイ<br>たまねぎ                                          | コッペパン<br>小麦粉<br>でん粉<br>油<br>はちみつ<br>さとう<br>じゃがいも   | きのこ類                                                 |
| 17 (金) | ごはん 牛乳 さけのホイル焼き<br>大根おろしのとりだんご鍋                               | 牛乳<br>とり肉                 | さけ<br>厚あげ                | たまねぎ<br>ピーマン<br>ごぼう<br>白菜<br>にんにく<br>レモン果汁<br>えのきたけ<br>ねぎ                      | エリンギ<br>しょうが<br>大根                                 | 米<br>油<br>麦<br>でん粉                                   |
| 20 (月) | チュモツパ風混ぜごはん 牛乳<br>ヤンニョムチキン わかめスープ                             | 牛乳<br>のり<br>とうふ           | ツナ<br>とり肉<br>わかめ         | にんにく<br>ねぎ<br>にんにく<br>えのきたけ<br>チンゲンサイ<br>白菜キムチ<br>にんにく<br>たまねぎ<br>もやし          | たくあん<br>たまねぎ<br>もやし                                | 米<br>油<br>さとう<br>麦<br>でん粉                            |
| 21 (火) | ごはん 牛乳 赤魚の西京焼き<br>おひたし さつまいものみそ汁                              | 牛乳<br>みそ                  | 赤魚<br>油あげ                | 小松菜<br>にんにく<br>ねぎ<br>キャベツ<br>たまねぎ<br>しめじ                                       | 米<br>さとう<br>麦<br>さつまいも                             | 種実類                                                  |
| 22 (水) | カレーうどん 牛乳 ゆずかあえ<br>黒糖ビーンズ                                     | 牛乳<br>油あげ<br>大豆           | 牛肉<br>かつおぶし              | にんにく<br>にんにく<br>とうもろこし<br>しょうが<br>白ねぎ<br>ゆず果汁<br>たまねぎ<br>キャベツ                  | うどん<br>さとう<br>アレルギーフリーカレーウ                         | いも類                                                  |
| 23 (木) | コッペパン 牛乳 ぶた肉のハニーソース<br>もち麦入り野菜スープ                             | 牛乳<br>ベーコン                | ぶた肉                      | にんにく<br>とうもろこし<br>小松菜<br>たまねぎ<br>えのきたけ<br>大根                                   | コッペパン<br>もち麦<br>はちみつ<br>さとう                        | 大豆・大豆製品                                              |
| 24 (金) | あき秋のきんぴらどんぶり 牛乳 赤だし                                           | 牛乳<br>さつまあげ<br>みそ         | ぶた肉<br>厚あげ<br>わかめ        | しょうが<br>れんこん<br>にんにく<br>ねぎ<br>こんにやく<br>干しいたけ<br>たまねぎ<br>大根                     | 米<br>油<br>ごま<br>麦<br>さとう                           | きのこ類                                                 |
| 27 (月) | 【桜が丘中学校3年生作成献立】<br>セルフおにぎり 牛乳 照り焼きチキン<br>ゆでブロッコリー とん汁 ガトーショコラ | 牛乳<br>のり<br>ぶた肉           | わかめ<br>とり肉<br>みそ         | ブロッコリー<br>にんにく<br>ごぼう<br>大根<br>こんにやく<br>ねぎ                                     | 米<br>麦<br>ノンエッグマヨネーズ<br>でん粉<br>さつまいも<br>ガトーショコラ    | きのこ類                                                 |
| 28 (火) | 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<br>マッシュルーム<br>えだ豆<br>マーマレード<br>にんにく<br>トマト水煮<br>とうもろこし<br>キャベツ<br>カラビーマン  | たまねぎ<br>キャベツ<br>油<br>さとう                           | アレルギーフリーハヤシルウ                                        |
| 29 (水) | たん々めん 牛乳 焼きしゅうまい<br>中華あえ                                      | 牛乳<br>大豆<br>ぶた肉           | ぶた肉<br>みそ<br>かまぼこ        | しょうが<br>にんにく<br>キャベツ<br>大根<br>にんにく<br>たけのこ<br>きゅうり<br>たまねぎ<br>チンゲンサイ<br>とうもろこし | 中華めん<br>油<br>米粉<br>さとう<br>でん粉<br>水あめ               | 果物                                                   |
| 30 (木) | 【あかいわの日】<br>セルフチーズバーガー 牛乳<br>豆乳スープ                            | 牛乳<br>ぶた肉<br>チーズ<br>豆乳    | とり肉<br>ラード<br>ベーコン       | キャベツ<br>しめじ<br>たまねぎ<br>とうもろこし<br>にんにく                                          | コッペパン<br>でん粉<br>じゃがいも                              | 緑黄色野菜                                                |
| 31 (金) | おかやま岡山ばらずし 牛乳<br>さわらのたつたあげ ゆばのすまし汁                            | 牛乳<br>たまご<br>こうやどうふ<br>ゆば | あなご<br>ちくわ<br>さわら<br>わかめ | にんにく<br>えだ豆<br>ねぎ<br>ごぼう<br>たまねぎ<br>れんこん<br>えのきたけ                              | 米<br>でん粉<br>さとう<br>油                               | いも類                                                  |

※給食物資の供給等の理由で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。赤磐市でとれた「米、じゃがいも、キャベツ、たまねぎ、ねぎ」を使う予定です。