

令和7年11月



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 おもに体をつくる	【緑】の食品 おもに体の調子を整える	【黄】の食品 おも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		
4 火	とりごぼろごはん 牛乳 ホキフライ さつまいも入りみそ汁	牛乳 ホキ とり肉 みそ	しょうが えだ豆 だいこん	ごぼう こんにやく しめじ ねぎ	米 麦 油 さとう パン粉 こむぎこ でんぷん さつまいも ノンエッグタルタルソース	小 658 中 757 くだもの		
5 水	【シーガルス応援献立】 ソフトめんミートソース 牛乳 キャベツのレモンあえ	牛乳 ぶた肉	にんにく トマト水煮 キャベツ	たまねぎ マッシュルーム レモン果汁	ソフトめん 油 アレルゲンフリーハヤシルウ さとう	小 673 中 795 いも類		
6 木	【桜が丘中学校3年生作成献立】 ココアパン 牛乳 とり肉のマスタード焼き ポテトサラダ もち麦スープ	牛乳 ベーコン	きゅうり とうもろこし こまつな	にんじん えのきたけ だいこん	ココアパン はちみつ 油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ フレンチドレッシング もち麦	小 723 中 872 大豆 大豆製品		
7 金	ぎょうざ風味のそぼろ丼 牛乳 糸かまぼこの酢のもの りんごゼリー	牛乳 大豆 ぶた肉 糸かまぼこ	にんにく ねぎ だいこん	しょうが にんじん キャベツ きゅうり	米 麦 さとう ごま油 でんぷん りんごゼリー	小 636 中 729 色の濃い野菜		
10 月	ごはん 牛乳 いも煮 ゆかりあえ こんぶつくだ煮	牛乳 こんぶ	ごぼう こまつな しそ	こんにやく だいこん 白ねぎ にんじん	米 麦 油 さとう さといも	小 609 中 704 さかな		
あかいわの日 11 火	【桜が丘中学校3年生作成献立】 ごはん 牛乳 さわらの西京焼き たくあんあえ 根菜汁 わかめふりかけ	牛乳 油あげ わかめ	キャベツ ごぼう にんじん	もやし たまねぎ だいこん ねぎ	米 麦 さとう ごま油 ごま	小 616 中 711 肉類		
12 水	木の葉うどん 牛乳 ちくわのいそべ揚げ おひたし	牛乳 油あげ ちくわ	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ しめじ	うどん さとう こむぎこ 油	小 612 中 757 こざかな 海そう		
13 木	コッペパン 牛乳 ビーフシチュー れんこんサラダ	牛乳 ハム	にんにく マッシュルーム とうもろこし えだ豆	たまねぎ トマト水煮 れんこん	コッペパン 油 じゃがいも ビーフシチューの素 ごまドレッシング	小 748 中 895 くだもの		
14 金	ごはん 牛乳 ぶた肉のちゃんちゃん焼き風 海そうサラダ	牛乳 みそ ぶた肉 海そうミックス	たまねぎ キャベツ きゅうり	にんじん 白ねぎ だいこん カレービーマン	米 麦 油 さとう ごま油	小 610 中 704 種実類		
17 月	菜めし 牛乳 さばのあんかけ ふきよせ煮	牛乳 こんぶ さば かまぼこ	みそ かつおぶし とり肉 平天 厚あげ	広島菜 京菜 しょうが ねぎ ごぼう しめじ だいこん	米 麦 でんぷん さとう 油 さといも	小 630 中 740 くだもの		
18 火	牛丼 牛乳 和風サラダ	牛乳 ちくわ	ごぼう こんにやく ねぎ カレービーマン	にんじん えのきたけ こまつな キャベツ	米 麦 さとう 油 和風たまねぎドレッシング	小 632 中 731 大豆 大豆製品		
19 水	【桜が丘中学校 3年生作成献立】 塩ラーメン 牛乳 ちくわのマヨネーズ焼き ツナサラダ チョコクレープ	牛乳 なると ツナフレーク	ぶた肉 ちくわ	にんにく とうもろこし だいこん	たまねぎ キャベツ ねぎ えだ豆 カレービーマン	中華めん さとう ノンエッグマヨネーズ チョコクレープ	小 700 中 832 青菜類	
20 木	コッペパン 牛乳 ポトフ 粒マスタードサラダ いちごジャム&マーガリン	牛乳 とり肉 ぶた肉	合鴨肉 大豆 ベーコン	たまねぎ マッシュルーム キャベツ	にんじん アスパラガス ブロッコリー カレービーマン	コッペパン でんぷん さとう じゃがいも 油 いちごジャム&マーガリン	小 612 中 732 種実類	
21 金	ごはん 牛乳 チキン南蛮 そえ野菜 みそ汁	牛乳 油あげ わかめ	とり肉 みそ	ブロッコリー しめじ ねぎ	にんじん えのきたけ だいこん たまねぎ	米 麦 さとう でんぷん 油 ノンエッグタルタルソース	小 736 中 851 いも類	
25 火	キムチチャーハン 牛乳 トック ミニたい焼き	牛乳 牛肉	焼きぶた	にんにく ねぎ だいこん	にんじん たまねぎ チンゲンサイ	米 麦 さとう トック たい焼き	小 635 中 723 青菜類	
26 水	スープスパゲティ 牛乳 イタリアンサラダ スイートポテト	牛乳 ウインナー	ベーコン	にんにく マッシュルーム キャベツ	たまねぎ とうもろこし きゅうり	にんじん ほうれん草 カレービーマン	ソフトめん 油 でんぷん イタリアンドレッシング スイートポテト	小 629 中 730 種実類
27 木	カレーブルストサンド 牛乳 コーンポタージュ	牛乳 とり肉	ウインナー 豆乳	たまねぎ にんじん パセリ	にんにく とうもろこし キャベツ マッシュルーム	コッペパン はちみつ じゃがいも アレルゲンフリーホワイトルウ	小 653 中 766 こざかな 海そう	
28 金	ごはん 牛乳 おでん のり酢あえ	牛乳 がんもどき ちくわ のり	とり肉 丸天 ツナフレーク	にんじん だいこん いんげん とうもろこし	だいこん ほうれん草 もやし	米 麦 さとう	小 632 中 731 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・ねぎ・たまねぎ」を使う予定です。

赤磐市の学校給食センターでは、赤磐市産の食材を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。



11月5日はシーガルス応援献立です。シーガルの高柳選手と中本選手が子どものころ好きだった

「ミートソース」が登場します。シーガルズを応援しましょう！



あそんで学ぼう 食育展

11月22日(土)10:00~12:00 場所:熊山英国庭園

フラパンでキーホルダーを作ったり、
石臼できなこをひいたりすることができるよ！
参加費は無料です。