

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 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					
1(月)	ごはん 牛乳 ホイコウロウ 春雨スープ	牛乳 みそ	ぶた肉 糸かまぼこ	しょうが たけのこ とうもろこし きくらげ	ににく キャベツ たまねぎ チンゲンサイ	にんじん たまねぎ 白菜 大根 もやし	* 油 ごま油	麦 さとう 春雨	小 中	607 701	こざかな 小魚
2(火)	【桜丘中学校作成献立】 ごはん 牛乳 すきやき たくあんあえ	牛乳 厚あげ	牛肉	たまねぎ ごぼう 大根	にんじん 白菜 白ねぎ	にんじん ごぼう れんこん 小松菜	* さとう	麦	小 中	632 730	いも類
3(水)	しつぽくうどん 牛乳 いかの天ぷら れんこんのマヨネーズあえ	牛乳 油あげ いか	とり肉 ちくわ	にんじん ねぎ 小松菜	ごぼう れんこん 大根	うどん 里いも 油	さとう 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ	小麦	小 中	717 852	きのこ類
4(木)	【シーガルズ応援献立】 コッペパン 牛乳 とり肉のスパイス焼き かいそう 海藻サラダ ミネストローネ	牛乳 わかめ 白すぎのり 海藻	とり肉 こんぶ 赤桜草 ベーコン	キャベツ たまねぎ マッシュルーム	きゅうり にんじん	カラーピーマン トマト水煮	コッペパン イタリアンドレッシング じゃがいも	さとう	小 中	648 781	青菜
5(金)	【シーガルズ応援献立】 ハムピラフ 牛乳 白身魚のナゲット レンズ豆のスープ みかんゼリー	牛乳 たら ワインナー	ハム ラード	にんにく えのきだけ	たまねぎ マッシュルーム	にんじん 小松菜	* 油 でん粉 レンズ豆	麦 小麦粉 米粉 ゼリー	小 中	697 785	かいそう 海藻
8(月)	カレーライス 牛乳 マーマレードサラダ	牛乳	牛肉	にんにく キャベツ カラーピーマン	たまねぎ えだ豆	にんじん とうもろこし	* じやがいも マーマレード	麦 油	小 中	668 774	だいす 大豆・ だいすせいひん 大豆製品
9(火)	【桜丘中学校作成献立】 ごはん 牛乳 さけフライ もやしとほうれんそうのおひたし とん汁	牛乳 ぶた肉 みそ	さけ 油あげ	ほうれんそう こにんやく ねぎ	もやし にんじん	ごぼう 大根	* 米粉 油 さつまいも	麦 でん粉 ごま油	小 中	668 807	りょくおうしょくやさい 緑黄色野菜
10(水)	マーポーラーメン 牛乳 焼きぎょうざ やさいの黒酢あえ	牛乳 大豆 みそ	ぶた肉 厚あげ ラード	しょうが たけのこ にら	たまねぎ ねぎ カラーピーマン	えのきだけ キャベツ チンゲンサイ	中華めん ごま油 米粉	さとう でん粉	小 中	702 812	ぎょかいるい 魚介類
11(木)	【磐梨中学校作成献立】 スイートポテトパン 牛乳 ウインナーのチーズ焼き ツナサラダ ごぼうのコンソメスープ	牛乳 チーズ ハム	チキンフランク ツナ水煮	たまねぎ プロッコリー にんじん	ピーマン とうもろこし えだ豆	ごぼう	スイートポテトパン ノンエッグマヨネーズ フレンチドレッシング	小 中	683 828	こざかな 小魚 かいそう 海藻	
12(金)	やきとり丼 牛乳 ひじきと切干大根のあえもの ひとくちゆずゼリー	牛乳 ひじき	とり肉 ひじき	たまねぎ 白ねぎ にんじん	ねぎ 白菜 切干大根	しょうが 小松菜	* 油 でん粉	麦 さとう ゼリー	小 中	620 713	りょくおうしょくやさい 緑黄色野菜
15(月)	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 ししゃもの酢炒り のりかつおふりかけ	牛乳 さつまあげ かつおぶし 黒のり	ぶた肉 ししゃも	しょうが えだ豆	たまねぎ ねぎ	にんじん	* 油 さとう	麦 じゃがいも	小 中	673 794	あおな 青菜
16(火)	【あかいわの日】 みそだれ焼肉どんぶり 牛乳 いそかあえ	牛乳 みそ	牛肉 のり	しょうが たまねぎ りんご 大根	ににく しめじ ねぎ	にんじん キャベツ 小松菜	* 油 はちみつ	麦 さとう ドレッシング	小 中	620 717	いも類
17(水)	ペーコンとほうれんそうの和風スパゲティ 牛乳 かぼちゃサラダ 豆乳プリンタルト(小中) クリスマスケーキ(幼)	牛乳 ハム	ペーコン	ににく しめじ えだ豆	たまねぎ ほうれんそう かぼちゃ	にんじん とうもろこし	ソフトめん でん粉 フレンチドレッシング 幼:クリスマスケーキ	油 ノンエッグマヨネーズ 小中:豆乳プリンタルト	小 中	754 871	だいす 大豆・ だいすせいひん 大豆製品
18(木)	コッペパン 牛乳 とり肉のコーンフレークフライ そえ野菜 根菜のポタージュ	牛乳 ベーコン	とり肉 豆乳	プロッコリー ごぼう エリンギ	とうもろこし れんこん とうもろこし	たまねぎ にんじん	コッペパン でん粉 青じそドレッシング さつまいも アレルゲンフリーホワイトルウ	コーンフレーク 油	小 中	682 829	ぎょかいるい 魚介類
19(金)	ごはん 牛乳 さばの塩こうじ焼き とりちゃんこ鍋	牛乳 とり肉 厚あげ	さば みそ	たまねぎ しょうが えのきだけ 白ねぎ	ねぎ にんじん ごぼう 白菜	ににく	* 麦	小 中	649 751	いも類 じゅじつるい 種実類	
22(月)	【磐梨中学校作成献立・冬至の日献立】 ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ きゅうりのしそづけ 豆腐となめこのみぞ汁 こんぶついた煮 ひとくちりんごゼリー	牛乳 ラード みそ	ぶた肉 とうふ こんぶ	かぼちゃ にんじん なめこ	きゅうり たまねぎ ねぎ	しそ 大根	* 油 パン粉 ゼリー	麦 小麦粉 でん粉	小 中	653 723	くだもの 果物
23(火)	【クリスマス献立】 コーンライス 牛乳 とり肉のてり焼き もみの木スープ クリスマスケーキ	牛乳 とり肉	ワインナー	ににく マッシュルーム えのきだけ	たまねぎ しょうが ブロッコリー	とうもろこし にんじん	* 油 でん粉	麦 さとう クリスマスケーキ	小 中	769 868	こざかな 小魚 かいそう 海藻

※給食費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、キャベツ、里いも、ねぎ」を使う予定です。

冬休みも生活リズムを整えて、元気に新年を迎えましょう！

12月4日と5日は
シーガルズ応援献立



佐伯選手が子どものころ好き
だったコッペパンとハムピラフが
とうじょう登場します。
しっかり食べて、シーガルズを
おうえん応援しましょう！