

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 にんにく キャベツ きくらげ にんじん たまねぎ チンゲンサイ	米 油 ごま油 麦 さとう 春雨	小 607 中 701	こざかな 小魚
2 (火)	【桜が丘中学校作成献立】 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 もやし こんにゃく 白ねぎ たくあん	米 さとう 麦	小 632 中 730	いも類
3 (水)	しつぽうどん 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 とうもろこし 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 717 中 852	きのこ類
4 (木)	【シーガルス応援献立】 コッペパン 牛乳 とり肉のスパイス焼き 海藻サラダ ミネストローネ	牛乳 わかめ 白すずのり ベーコン とり肉 こんぶ くわかめ 赤桜草 大豆	キャベツ たまねぎ マッシュルーム きゅうり にんじん 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 648 中 781	あおな 青菜
5 (金)	【シーガルス応援献立】 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 ウインナー ハム ラード	にんにく カレーピーマン えのきたけ たまねぎ マッシュルーム キャベツ にんじん 小松菜	米 油 でん粉 レンズ豆 麦 小麦粉 米粉 ゼリー	小 697 中 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 ぶた肉 みそ さけ 油あげ	にんにく キャベツ カレーピーマン たまねぎ えだ豆 とうもろこし	米 じゃがいも マーマレード さとう 麦 アレルゲンフリーカレールウ 油	小 668 中 774	だいず 大豆・ だいずせいひん 大豆製品
9 (火)	【桜が丘中学校作成献立】 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 こんにゃく ねぎ もやし にんじん 大根	米 米粉パン粉 油 さつままいも 麦 でん粉 さとう ごま油	小 668 中 807	りよくおうしよくやさい 緑黄色野菜
10 (水)	マーボーラーメン 牛乳 焼きぎょうざ 野菜の黒酢あえ	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 カレーピーマン えのきたけ 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 702 中 812	ぎょかいりい 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 ブロッコリー にんじん ピーマン とうもろこし えだ豆	スイートポテトパン 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 ごぼう	小 683 中 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 しょうが 小松菜 切干大根	米 油 でん粉 麦 さとう ゼリー	小 620 中 713	りよくおうしよくやさい 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 青のり	しょうが えだ豆 たまねぎ ねぎ にんじん	米 油 さとう 麦 じゃがいも	小 673 中 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 にんにく しめじ にんじん キャベツ 小松菜	米 油 はちみつ 麦 さとう ドレッシング	小 620 中 717	いも類
17 (水)	ベ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 ベーコン	にんにく しめじ えだ豆 たまねぎ ほうれんそう とうもろこし にんじん かぼちゃ	ソフトめん でん粉 フレンチドレッシング 小中:豆乳プリンタルト 幼:クリスマスケーキ 油 ノンエッグマヨネーズ	小 754 中 871	だいず 大豆・ だいずせいひん 大豆製品
18 (木)	コッペパン 牛乳 とり肉のコーンフ레이크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	ブロッコリー ごぼう エリンギ とうもろこし れんこん にんじん たまねぎ	コッペパン でん粉 青じそドレッシング アレルゲンフリーホワイトルウ コーンフ레이크 油 さつままいも	小 682 中 829	ぎょかいりい 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 えのきたけ 白ねぎ ねぎ にんじん 大根 白菜	米 麦 にんにく ごぼう 白ねぎ	小 649 中 751	いも類 しゅじつるい 種実類
22 (月)	【磐梨中学校作成献立・冬至の白献立】 ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ きゅうりのしそづけ 豆腐となめこのみそ汁 こんぶつくだ煮 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	米 油 パン粉 ゼリー 麦 小麦粉 でん粉	小 653 中 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 ウインナー	にんにく マッシュルーム えのきたけ たまねぎ しょうが ブロッコリー とうもろこし にんじん	米 油 でん粉 麦 さとう クリスマスケーキ	小 769 中 868	こざかな 小魚 かいそう 海藻

※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、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
シーガルス応援献立

ふ 冬休みでも
早寝 早起き 朝ごはん

ゆ 夕食は
遅くなりすぎないように

や 野菜も食べて
風邪に負けない体をつくろう

す 好きなものも
食べすぎ注意！

み みんなで食べると
おいしさアップ

さえきせんしゅ
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
登場します。
しっかり食べて、シーガルスを
応援しましょう！