令和７年４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<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>おもにｴﾈﾙｷﾞｰのもとになる | エネルギー<br>（kcal） | 家庭でとりたい食品 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9 | 水 | ☆桜が丘中3年生作成献立☆<br>キムチラーメン　牛乳<br>ヤンニョムチキン　ナムル | 牛乳　ぶた肉<br>焼きぶた　とり肉 | しょうが　たまねぎ　にんじん<br>とうもろこし　白菜キムチ　ねぎ<br>にんにく　もやし　だいこん<br>ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ　ｶﾗｰﾋﾟｰﾏﾝ | 中華めん　ごま油<br>さとう　でんぷん<br>油　ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ | 小　765<br>中　921 | 豆・豆製品 |
| 10 | 木 | 黒糖パン　牛乳　さけの花園焼き<br>こふきいも　コンソメスープ | 牛乳　さけ<br>みそ　青のり<br>とり肉 | たまねぎ　とうもろこし　ｶﾗｰﾋﾟｰﾏﾝ<br>えだ豆　にんじん　だいこん<br>ﾏｯｼｭﾙｰﾑ　ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ | 黒糖パン<br>ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ<br>じゃがいも | 小　667<br>中　824 | くだもの |
| 11 | 金 | ごはん　牛乳<br>すき焼き　梅おかかあえ | 牛乳　牛肉<br>厚あげ　かつおぶし | たまねぎ　にんじん　こんにゃく<br>ごぼう　だいこん　白ねぎ<br>こまつな　もやし　梅びしお | **米**　麦<br>さとう | 小　639<br>中　763 | いも類 |
| 14 | 月 | ポークカレーライス　牛乳<br>マーマレードサラダ | 牛乳　ぶた肉 | にんにく　にんじん　たまねぎ<br>とうもろこし　きゅうり　キャベツ<br>ｶﾗｰﾋﾟｰﾏﾝ | **米**　麦<br>じゃがいも　さとう<br>ｱﾚﾙｹﾞﾝﾌﾘｰｶﾚｰﾙｳ<br>油　マーマレード | 小　666<br>中　791 | 小魚・海そう |
| 15 | 火 | ごはん　牛乳　とり肉の南蛮漬け<br>けんちん汁　五目つくだ煮 | 牛乳　とり肉<br>とうふ　かつおぶし<br>こんぶ　わかめ<br>のり　ひじき　寒天 | たまねぎ　にんじん　ピーマン<br>ごぼう　だいこん　ねぎ | **米**　麦　米粉<br>じゃがいも　でんぷん<br>さとう　油　里いも<br>水あめ | 小　639<br>中　731 | くだもの |
| 16 | 水 | ソフトめんミートソース　牛乳<br>イタリアンサラダ | 牛乳　牛肉<br>ぶた肉 | にんにく　にんじん　たまねぎ<br>ﾏｯｼｭﾙｰﾑ　トマト水煮　キャベツ<br>きゅうり　ｶﾗｰﾋﾟｰﾏﾝ | ソフトめん　油<br>ｱﾚﾙｹﾞﾝﾌﾘｰﾊﾔｼﾙｳ<br>ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ | 小　708<br>中　851 | 大豆・大豆製品 |
| 17 | 木 | セルフハムサンド　牛乳<br>もち麦スープ　ミルメーク<br>おいわい献立(こんだて) | 牛乳　ハム<br>とり肉 | キャベツ　たまねぎ　にんじん<br>だいこん　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ　こまつな | コッペパン　ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ<br>ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ<br>もち麦　ミルメーク | 小　624<br>中　756 | 魚介類 |
| 18 | 金 | ☆桜が丘中3年生作成献立☆<br>赤米入りわかめごはん　牛乳<br>さわらの西京焼き　酢のもの<br>さつま汁　豆乳プリンタルト | 牛乳　わかめ<br>さわら　みそ<br>糸かまぼこ　とり肉 | だいこん　にんじん　ごぼう<br>しめじ　ねぎ | **米**　赤米<br>さとう　さつまいも<br>豆乳プリンタルト | 小　787<br>中　920 | 青菜 |
| 21 | 月 | ごはん　牛乳<br>マーボー厚あげ　野菜の黒酢あえ | 牛乳　ぶた肉<br>厚あげ　みそ | しょうが　たまねぎ　にんじん<br>しいたけ　たけのこ　ねぎ<br>ｶﾗｰﾋﾟｰﾏﾝ　きゅうり　キャベツ | **米**　麦<br>さとう　ごま油<br>でんぷん | 小　681<br>中　817 | いも類 |
| 22 | 火 | ごはん　牛乳<br>さばの薬味焼き　がんもどきのふくめ煮 | 牛乳　さば<br>とり肉　がんもどき<br>ちくわ | しょうが　ねぎ　にんじん<br>こんにゃく　ごぼう　れんこん<br>えだ豆 | **米**　麦<br>さとう　じゃがいも | 小　757<br>中　903 | くだもの |
| 23 | 水 | わかめうどん　牛乳<br>ちくわのいそべ揚げ　たくあんあえ | 牛乳　とり肉<br>油あげ　わかめ<br>ちくわ　アオサ<br>かつおぶし | たまねぎ　にんじん　えのき<br>ねぎ　キャベツ　もやし<br>たくあん | うどん　油<br>でんぷん　さとう<br>油　小麦粉 | 小　641<br>中　835 | 青菜 |
| 24 | 木 | コッペパン　牛乳<br>ハンバーグのオーロラソースかけ<br>ゆでブロッコリー　ジュリアンスープ | 牛乳　ぶた肉<br>とり肉　みそ<br>ベーコン | たまねぎ　ブロッコリー　にんじん<br>キャベツ　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ　パセリ | コッペパン　でんぷん<br>さとう　じゃがいも | 小　616<br>中　768 | 魚介類 |
| 25 | 金 | ビビンバ風　牛乳<br>チョレギサラダ | 牛乳　牛肉<br>みそ　たまご<br>わかめ | しょうが　にんにく　にんじん<br>もやし　えのき　ぜんまい<br>ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ　キャベツ　きゅうり<br>レモン果汁 | **米**　麦<br>さとう　ごま油 | 小　610<br>中　728 | いも類 |
| 28 | 月 | セルフおにぎり　牛乳<br>赤魚の煮つけ　じゃがいものそぼろ煮 | 牛乳　のり<br>赤魚　牛肉<br>平天 | 広島菜　京菜　大根葉<br>ほうれんそう　とうもろこし　にんじん<br>梅ぼし　かぼちゃ　しょうが<br>たまねぎ　にんじん　いんげん | **米**　麦<br>さとう　水あめ<br>油　じゃがいも | 小　671<br>中　803 | 種実類 |
| 30 | 水 | 野菜ラーメン　牛乳<br>ゆかりあえ　あべかわいも | 牛乳　ぶた肉<br>なると　きなこ | にんにく　たまねぎ　キャベツ<br>とうもろこし　たけのこ　しょうが<br>ねぎ　こまつな　だいこん<br>にんじん　赤しそ | 中華めん　ごま油<br>さつまいも　油<br>さとう | 小　687<br>中　823 | 大豆・大豆製品 |

※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**」を使う予定です。

## 給食当番の約束