

令和7年6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
2 月	梅わかごはん 牛乳 さばのみそ煮 かみなり汁	牛乳 さば みそ とうふ	梅干し ごぼう にんじん たまねぎ だいこん ねぎ	米 麦 さとう ごま油	小 690 中 783	くだもの
3 火	ナン&ライス 牛乳 チキンカレー キャロットサラダ 	牛乳 とり肉	にんにく たまねぎ にんじん トマト水煮 マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし	米 麦 油 じゃがいも アレルゲンフリー・カレーウ ドレッシング	小 709 中 820	大豆・大豆製品
4 水	丸天うどん 牛乳 さわやかづけ わらびもち	牛乳 油あげ わかめ 丸天 塩こんぶ	たまねぎ にんじん しょうが ねぎ キャベツ こまつな レモン果汁	うどん さとう わらびもち	小 693 中 810	肉類
5 木	スイートポテトパン 牛乳 とり肉のマスタード焼き そえ野菜 コーンポタージュ 	牛乳 とり肉 ベーコン 豆乳	ブロッコリー たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ とうもろこし	パン さつまいも ノンエッグマヨネーズ ドレッシング じゃがいも アレルゲンフリー・ホワイトウ	小 724 中 882	小魚・海そう
6 金	中華おこわ 牛乳 あげぎょうざ 春雨スープ	牛乳 焼きぶた ぶた肉 糸かまぼこ	しょうが にんじん 干しいたけ たけのこ ねぎ キャベツ にら えのき チンゲンサイ	米 もち米 ごま油 でんぷん さとう 米粉 油 春雨	小 635 中 745	根菜
9 月	ごはん 牛乳 ぶた肉のしょうが焼き 五目きんぴら のりつくだ煮	牛乳 ぶた肉 とり肉 平天 のり 寒天	たまねぎ しょうが にんじん こんにゃく ごぼう れんこん カラーピーマン	米 麦 油 さとう	小 691 中 820	大豆・大豆製品
10 火	ごはん 牛乳 あじフライ ボイルキャベツ みそ汁 	牛乳 油あげ あじ みそ	キャベツ たまねぎ にんじん えのき ねぎ	米 麦 パン粉 こむぎこ 油 じゃがいも	小 651 中 773	色の濃い野菜
11 水	☆桜が丘中 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 中華風あえもの 冷凍パイ	牛乳 ぶた肉 なると巻 ちくわ	にんにく にんじん とうもろこし キャベツ チンゲンサイ もやし だいこん しょうが パインナップル	中華めん ノンエッグマヨネーズ さとう ごま油	小 646 中 790	小魚・海そう
12 木	コッペパン 牛乳 チキンピーンズ ハニードレッシングサラダ	牛乳 とり肉 大豆	しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム えだ豆 トマトピューレ キャベツ きゅうり	パン じゃがいも 油 はちみつ	小 593 中 730	魚介類
13 金	キムタク丼 牛乳 のりのナムル 	牛乳 ぶた肉 のり	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ 白菜キムチ たくあん ねぎ こまつな	米 麦 さとう ごま油	小 617 中 735	いも類
16 月	☆桜が丘中 3年生作成献立☆ ごはん 牛乳 さけの塩焼き きゅうりとわかめのあえもの とん汁	牛乳 さけ わかめ ぶた肉 みそ	きゅうり にんじん こんにゃく ごぼう だいこん ねぎ	米 麦 さとう じゃがいも	小 607 中 718	青菜類
17 火	大豆入りそぼろ丼 牛乳 かおりあえ 一口ピーチゼリー	牛乳 ぶた肉 大豆	しょうが たまねぎ にんじん えだ豆 切干大根 キャベツ こまつな たくあん 青じそ	米 麦 油 さとう ピーチゼリー	小 677 中 808	小魚・海そう
18 水	ソフトめんトマトソース 牛乳 アスパラガスのサラダ 	牛乳 ウインナー ベーコン	にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム りんご トマトピューレ キャベツ アスパラガス カラーピーマン	ソフトめん 油 でんぷん	小 617 中 736	いも類
19 木	セルフ照り焼きバーガー 牛乳 野菜スープ	牛乳 ぶた肉 とり肉	たまねぎ にんじん キャベツ えのき こまつな	パン でんぷん さとう ノンエッグタルタルソース じゃがいも	小 653 中 808	くだもの
20 金	ごはん 牛乳 レモンチキン ゆでブロッコリー 茎わかめのみそ汁	牛乳 とり肉 油あげ 茎わかめ みそ	レモン果汁 ブロッコリー たまねぎ にんじん ねぎ	米 麦 さとう でんぷん ごまドレッシング 油 じゃがいも	小 698 中 838	青菜類
23 月	ごはん 牛乳 厚あげの中華煮 うま塩キャベツ	牛乳 ぶた肉 ちくわ 厚あげ 塩こんぶ	たまねぎ にんじん たけのこ エリンギ いんげん キャベツ きゅうり	米 麦 油 さとう でんぷん	小 629 中 752	いも類
24 火	ひじきごはん 牛乳 さわらの塩こうじ焼き 鶏だんごのみそ汁	牛乳 牛肉 ちくわ ひじき さわら とり肉 みそ	ごぼう にんじん えだ豆 たまねぎ ねぎ しょうが だいこん しめじ	米 麦 油 さとう	小 660 中 787	くだもの
25 水	サラダ風うどん 牛乳 ちくわとごぼうの揚げ煮	牛乳 とり肉 ちくわ	キャベツ にんじん とうもろこし ごぼう しょうが えだ豆	うどん ノンエッグマヨネーズ でんぷん 油 さとう	小 673 中 800	赤身の肉
26 木	コッペパン 牛乳 ポークチャップ コンソメスープ マーガリン	牛乳 ぶた肉 とり肉	にんにく たまねぎ ピーマン マッシュルーム しめじ とうもろこし こまつな	パン マーガリン	小 660 中 798	いも類
27 金	牛丼 牛乳 からしマヨネーズあえ 	牛乳 牛肉	にんじん たまねぎ こんにゃく えのき しょうが ねぎ キャベツ とうもろこし ブロッコリー	米 麦 油 さとう ノンエッグマヨネーズ	小 648 中 776	魚介類
30 月	ごはん 牛乳 ハッシュドポーク あじさいサラダ 	牛乳 ぶた肉	にんにく たまねぎ にんじん トマト水煮 マッシュルーム キャベツ レッドキャベツ きゅうり とうもろこし	米 麦 さとう アレルゲンフリー・ハヤシルウ コールスロート・ドレッシング	小 683 中 819	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・じゃがいも・ねぎ・きゅうり」を使う予定です。