

令和 7 年 5 月



学校給食予定献立表



赤磐市立中央学校給食センター

日	曜日	献立名	【赤】のなかま 主になかまを つくる	【緑】のなかま 主になかまの 調子を整える	【黄】のなかま 主になかまの 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	木	たけのこごはん 牛乳 かつおのいそべフライ ごまだれあえ 赤だし	牛乳 油あげ かつお 青のり とろろ わかめ みそ	たけのこ にんじん グリンピース ブロッコリー キャベツ たまねぎ えのきたけ ねぎ	米 麦 さとう 小麦粉 パン粉 油 ごま 焼きふ	小:661 中:765	いも類
2	金	あさりうどん 牛乳 しょうゆマヨあえ かしわもち	牛乳 あさり 油あげ とり肉 魚肉ソーセージ ひじき	にんじん たまねぎ 干しいたけ えだまめ ねぎ キャベツ とうもろこし	うどん さとう ノンエッグマヨネーズ かしわもち	738 836	くだもの
7	水	ごはん 牛乳 ホイコーロー はるまき	牛乳 ぶた肉 みそ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし たけのこ キャベツ ピーマン きくらげ	米 麦 さとう でんぷん はるさめ 小麦粉 油 ごま油	715 856	牛乳・乳製品
8	木	ハヤシライス 牛乳 りんごドレッシングサラダ	牛乳 牛肉 レバー	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース トマト水煮 グリーンアスパラガス キャベツ おろしりんご とうもろこし	米 麦 油 じゃがいも ハヤシルウ さとう	702 810	小魚
9	金	わかめラーメン 牛乳 ツナの中華あえ いちごむしパン(乳)	牛乳 ぶた肉 わかめ ツナ 調理用牛乳	にんにく にんじん キャベツ メンマ レモン果汁 とうもろこし もやし きゅうり チンゲン菜	中華めん ごま油 さとう ホットケーキミックス(乳) いちごジャム	691 808	たまご
★ 12	月	ごはん 牛乳 つくねバーグ マカロニサラダ みそ汁	牛乳 とり肉 油あげ みそ おから	ごぼう たまねぎ れんこん にんじん きゅうり キャベツ 生しいたけ ねぎ	米 麦 さといも でんぷん さとう ドレッシング ノンエッグマヨネーズ じゃがいも マカロニ	682 793	青い菜っ葉
13	火	はいが 胚芽パン 牛乳 若どりのマーマレード焼き ブロッコリーサラダ カレースープ	牛乳 とり肉 ベーコン 大豆	にんにく ブロッコリー にんじん きゅうり レモン果汁 たまねぎ チンゲン菜	胚芽パン さとう 油 マーマレード じゃがいも	689 821	小魚
14	水	ごはん 牛乳 ちくわのお茶あげ そくせきあえ とん汁	牛乳 ちくわ ぶた肉 油あげ みそ	緑茶 きゅうり にんじん たくあん キャベツ ごぼう こんにゃく しめじ ねぎ	米 麦 小麦粉 でんぷん 油 さといも	658 771	背の青い魚
★ 15	木	わかめ入りあらすかごはん 牛乳 さいきょうや さばの西京焼き 赤じそあえ ゆばのすまし汁	牛乳 わかめ さば みそ ゆば かまぼこ	あらすか キャベツ 赤しそ にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	米 もち米 さとう	678 775	ごまなどの種実類
16	金	ほうれん草のスープスパゲティ 牛乳 パインサラダ ヨーグルト	牛乳 とり肉 ベーコン ヨーグルト	たまねぎ にんじん エリンギ しめじ にんにく ほうれん草 キャベツ きゅうり パイナップル缶	ソフトめん でんぷん 油 さとう	659 763	背の青い魚
19	月	こうごずし 牛乳 さわらの天ぷら 若竹汁 あまなつゼリー	牛乳 あなご さわら わかめ 油あげ	にんじん ごぼう たくあん えだまめ たまねぎ たけのこ はくさい ねぎ	米 さとう 小麦粉 油 あまなつゼリー	690 776	大豆・大豆製品
20	火	キャロットパン 牛乳 フランクフルトのチリソース焼き 野菜ソテー グリーンポタージュ(乳)	牛乳 チキンフランク ベーコン 白花豆 白いんげん豆 調理用牛乳	にんじん 花切りだいこん キャベツ たまねぎ グリーンアスパラガス マッシュルーム パセリ グリンピース	キャロットパン 油 じゃがいも アレルゲンフリーシチューフレーク	667 803	ごまなどの種実類
21	水	ごはん 牛乳 ぶた肉のキムチいため あかもくつみれのスープ なっとう	牛乳 ぶた肉 なっとう あかもくつみれ	にんにく しょうが もやし キムチ しめじ こまつ菜 にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ	米 麦 油 ごま油 はるさめ じゃがいも	649 770	いも類
★ 22	木	ふわふわ卵どんぶり 牛乳 さっぱりあえ	牛乳 とり肉 とうふ 卵 ちくわ かつお節	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし ゆず果汁	米 麦 焼きふ 油 さとう でんぷん	667 780	海そう類
23	金	カレーうどん 牛乳 キャベツとわかめの酢のもの 小魚アーモンド(ごま)	牛乳 牛肉 油あげ かつお節 わかめ	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ キャベツ もやし とうもろこし レモン果汁 にんじん	うどん じゃがいも さとう カレールウ 小魚アーモンド(ごま)	683 786	青い菜っ葉
26	月	ごはん 牛乳 とりじゃが うま塩キャベツ しそひじきつくだ煮	牛乳 とり肉 丸平天 のり ひじき	にんじん たまねぎ こんにゃく グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし にんにく	米 麦 じゃがいも さとう ごま油 油	660 771	大豆・大豆製品
27	火	コッペパン 牛乳 いちご&マーガリン(乳) ツナのカップ焼き キャベツのスープ いよかんゼリー	牛乳 ツナ とり肉 高野どうふ	たまねぎ にんじん マッシュルーム とうもろこし グリンピース レモン果汁 セロリー キャベツ 生しいたけ パセリ	パン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ いよかんゼリー いちごマーガリン(乳)	683 805	たまご
28	水	ごはん 牛乳 厚あげのみそいため かみかみサラダ おかかふりかけ	牛乳 ぶた肉 みそ あつあげ わかめ かつお節 のり	しょうが にんじん たまねぎ こんにゃく 干しいたけ ピーマン 花切り大根 きゅうり とうもろこし	米 麦 ごま油 さとう 油 でんぷん オリーブ油	676 777	いも類
29	木	コーンピラフ 牛乳 ホキフライ 豆乳クリームスープ 中:ミニチーズ	牛乳 とり肉 チキンウインナー ホキ 豆乳 中:チーズ	にんじん たまねぎ とうもろこし えだまめ キャベツ マッシュルーム きぬさや パセリ	米 麦 オリーブ油 油 小麦粉 パン粉 アレルゲンフリーシチューフレーク	652 767	くだもの
30	金	中華めんの肉みそソース 牛乳 チンゲン菜の中華あえ れいとうおうとう 冷凍黄桃	牛乳 ぶた肉 ほたて 大豆ミート みそ	しょうが たけのこ にんじん たまねぎ なす ピーマン 干しいたけ チンゲン菜 もやし	中華めん ごま油 油 さとう でんぷん 冷凍黄桃	659 767	貝類

・赤磐市内の学校給食センターでは、赤磐産の物資を1日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。

・給食物資の供給状況などにより、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。