



令和7年 5月

学校給食予定献立表

赤磐市立吉井学校給食センター

日付	献立名	【赤】のなかま	【緑】のなかま	【黄】のなかま	エネルギー (kcal)	家庭で とりたい 食品
		主に体をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーとなる		
1 (木)	こうこずし 牛乳 さわらの照り焼き わかたけ汁 かしわもち 端午の節句 郷土料理	牛乳 ちくわ あなご さわら 油あげ わかめ	グリーンピース たくあん たまねぎ にんじん えのきたけ たけのこ ねぎ	米 さとう ごま かしわもち	小: 709 中: 801	緑黄色野菜
2 (金)	黒糖パン 牛乳 ポークビーンズ カラフルサラダ	牛乳 大豆 ぶた肉 ロースハム	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム さやいんげん キャベツ トマトピューレ きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン	黒糖パン 油 じゃがいも さとう	小: 638 中: 776	たまご
7 (水)	ごはん 牛乳 とりと野菜のフリット 炒めビーフン 中華スープ	牛乳 とり肉 焼豚 ぶた肉 わかめ	キャベツ にんじん ピーマン きくらげ たまねぎ とうもろこし チンゲンサイ	米 麦 あげ油 ビーフン さとう ごま油 じゃがいも	小: 664 中: 763	骨ごと食べられる小魚
8 (木)	タコライス 牛乳 もずくスープ パインゼリー 沖縄料理	牛乳 ぶた肉 大豆 牛肉 とり肉 とうふ もずく	にんにく にんじん たまねぎ えだまめ トマト キャベツ レモン果汁 えのきたけ ねぎ	米 麦 油 さとう オリーブオイル パインゼリー	小: 695 中: 817	いも類
9 (金)	コッペパン 牛乳 とり肉のワイン焼き フレンチサラダ 豆乳コーンポタージュ	牛乳 とり肉 ベーコン とうにゅう	にんにく アスパラガス きゅうり 赤ピーマン とうもろこし たまねぎ マッシュルーム にんじん パセリ	コッペパン 油 さとう じゃがいも アレルゲンフリーホワイトルウ	小: 713 中: 858	くだもの
12 (月)	ごはん 牛乳 豚肉の金山寺みそ焼き キャベツのゆかり和え がんもどきの煮物	牛乳 ぶた肉 みそ がんもどき とり肉	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり にんじん だいこん ごぼう いんげん こんにゃく	米 麦 じゃがいも さとう	小: 697 中: 807	魚介類
13 (火)	春キャベツ入りタンメン 牛乳 チンゲンサイの中華和え 抹茶蒸しパン 八十八夜	牛乳 ぶた肉 ちくわ とうにゅう	にんにく しょうが にんじん もやし レモン果汁 キャベツ きくらげ きゅうり たまねぎ 青にら チンゲンサイ	中華めん ごま油 さとう 小麦粉 ベーキングパウダー 甘納豆 油	小: 635 中: 757	たまご
14 (水)	あらすかごはん 牛乳 かつおの磯辺フライ 豚汁 季節の献立	牛乳 かつお ぶた肉 油あげ みそ あおさ	あらすか だいこん にんじん ごぼう はくさい ねぎ こんにゃく	米 麦 あげ油 さといも パン粉	小: 670 中: 777	きのこ類
15 (木)	親子どんぶり 牛乳 ピーナッツ和え 日向夏ゼリー	牛乳 かまぼこ とり肉 たまご	にんじん たまねぎ 干しいたけ ねぎ もやし こまつ菜	米 麦 油 さとう ピーナツ 日向夏ゼリー	小: 664 中: 771	海藻類 くだもの
16 (金)	コッペパン 牛乳 ツナのマヨネーズ焼き 海そうスープ ブルーベリージャム	牛乳 ツナ とり肉 海そうミックス	たまねぎ マッシュルーム ピーマン にんじん キャベツ だいこん とうもろこし ねぎ	コッペパン じゃがいも ノン・エッグマヨネーズ パン粉 ブルーベリージャム	小: 638 中: 778	魚介類
19 (月)	中華どんぶり 牛乳 焼きぎょうざ ピリ辛漬け	牛乳 えび いか うずら卵 ぶた肉 くわわかめ とり肉	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ 干しいたけ たけのこ にら さやえんどう だいこん きゅうり	米 麦 油 ごま油 でんぶん ごま さとう 小麦粉	小: 646 中: 772	いも類
20 (火)	ソフトめんのトマトソース 牛乳 コールスローサラダ ひとくちゼリー(アセロラ)	牛乳 とり肉 ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ しめじ トマト ブロッコリー きゅうり とうもろこし	ソフトめん オリーブオイル さとう ハヤシルウ ドレッシング アセロラゼリー	小: 671 中: 788	大豆製品
21 (水)	たけのこごはん 牛乳 あじのレモン風味 さやえんどうのみそ汁 季節の献立	牛乳 油あげ あじ とうふ みそ	たけのこ にんじん えだまめ ねぎ レモン果汁 たまねぎ えのきたけ さやえんどう	米 麦 あげ油 さとう じゃがいも でんぶん	小: 661 中: 759	緑黄色野菜
22 (木)	ごはん 牛乳 ホイコーロー 春雨の酢の物 冷凍黄桃	牛乳 ぶた肉 みそ ロースハム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ きくらげ ピーマン きゅうり 黄桃	米 麦 ごま油 さとう でんぶん 春雨	小: 634 中: 745	たまご
23 (金)	セルフサンド(照り焼きチキン・ポイル野菜・ スライスチーズ) 牛乳 もち麦の野菜スープ	牛乳 チーズ とり肉 ベーコン	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん こまつ菜	コッペパン もち麦 じゃがいも でんぶん	小: 651 中: 779	きのこ類
26 (月)	ハヤシライス 牛乳 マーマレードサラダ	牛乳 牛肉	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり ブロッコリー 黄ピーマン	米 麦 じゃがいも 油 さとう ハヤシルウ マーマレード	小: 659 中: 786	魚介類
27 (火)	山菜うどん 牛乳 ほうれん草のおひたし 青のりポテトビーンズ	牛乳 かまぼこ 油あげ とり肉 大豆	ごぼう わらび みずな えのきたけ うど なめこ たけのこ ほうれんそう 白ねぎ キャベツ にんじん たまねぎ しめじ	うどん さとう じゃがいも でんぶん あげ油	小: 681 中: 799	くだもの
28 (水)	ごはん 牛乳 とり肉の塩こうじ焼き さやいんげんの土佐煮 切干大根入りみそ汁	牛乳 とり肉 かつお節 みそ 油あげ	さやいんげん にんじん たまねぎ だいこん しいたけ チンゲンサイ 切干大根	米 麦 さとう	小: 666 中: 770	種実類
29 (木)	ごはん 牛乳 豆腐チャンプルー こんにゃく寒天のサラダ 手作りカミカミふりかけ	牛乳 ぶた肉 とうふ かつお節 とり肉 寒天 ひじき ちりめん	しょうが にんじん にんじん たまねぎ たけのこ もやし キャベツ きゅうり 大根葉	米 麦 ごま油 さとう ごま	小: 627 中: 742	いも類
30 (金)	キャロットパン 牛乳 鮭の花園焼き 白いんげん豆のスープ	牛乳 さけ ベーコン 手ぼう豆	たまねぎ ビーマン 赤ピーマン とうもろこし にんじん だいこん こまつ菜	キャロットパン じゃがいも ノン・エッグマヨネーズ	小: 662 中: 810	乳・乳製品

※給食物資の供給状況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。なお使用食材について、詳しい内容をお知りになりたい場合は吉井学校給食センターまでおたずねください。
 ☆赤磐市の給食センターでは、赤磐市産の食材を3つ以上使用した日を【あかいわのひ(★)】としています。

☆今月の給食にでる旬のたべもの☆

キャベツ アスパラガス さやえんどう たけのこ
 さやいんげん たまねぎ かつお
 じゃがいも あらすか