

令和 7 年 10 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 主にかからだを つくる	【緑】のなかま 主にかからだの 調子を整える	【黄】のなかま 主にエネルギーの もとになる	エネルギー (Kcal)	家庭で とりたい 食品
1	水	ごはん 牛乳 すり身フライ そくせきあえ とうふのすまし汁	牛乳 すり身 ちりめん 油あげ とうふ わかめ	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし きゅうり えのきたけ ねぎ	米 麦 でんぶん パン粉 油 ごま油	小:648 中:779	くだもの
2	木	玄米入りごはん 牛乳 若どりのてり焼き いもち汁 給食センターふりかけ	牛乳 とり肉 油あげ みそ かつお節 こんぶ	にんじん たまねぎ 生しいたけ はくさい ねぎ だいこん葉	米 さとう いもち ごま油	649 773	小魚
3	金	ソフトめんのナポリタン風(乳) 牛乳 フィレオチキン ひよこ豆のサラダ	牛乳 ウインナー 粉チーズ とり肉 ひよこ豆	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン キャベツ いんげん トマト水煮	ソフトめん 小麦粉 パン粉 オリーブ油 じゃがいも ドレッシング ノンエッグマヨネーズ	639 761	貝類
6	月	くり入り五目ごはん 牛乳 ちくわのいそべあげ 月見汁 月見だんご	牛乳 とり肉 油あげ ちくわ かまぼこ 青のり	にんじん えだまめ たまねぎ えのきたけ こまつ菜	米 もち米 さとう くり 小麦粉 油 さといも 月見だんご	674 786	牛乳・乳製品
7	火	はいがパン 牛乳 ハンバーグ ガーリックソテー 塩こうじスープ シャインマスカット	牛乳 とり肉 ぶた肉 ツナ	たまねぎ マッシュルーム えのきたけ カリフラワー ブロッコリー にんにく とうもろこし キャベツ にんじん チンゲン菜 シャインマスカット	はいがパン 油 さとう オリーブ油 さつまいも	647 786	小魚
8	水	ごはん 牛乳 いわしのしょうが煮 じゃがいもの白ごまあえ なめこのみそ汁	牛乳 いわし とうふ みそ わかめ	きゅうり にんじん たまねぎ だいこん なめこ ねぎ しょうが	米 麦 じゃがいも ごま ノンエッグマヨネーズ さとう	686 809	青い菜っ葉
9	木	マーボーなす丼 牛乳 チンゲン菜の中華あえ	牛乳 ぶた肉 みそ 大豆ミート あつあげ のり	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ねぎ たけのこ なす チンゲン菜 もやし とうもろこし	米 麦 油 ごま油 でんぶん ドレッシング	660 773	いも類
10	金	とりなんばんうどん 牛乳 塩こんぶあえ ブルーベリーむしパン(乳)	牛乳 とり肉 油あげ 合鴨ボール こんぶ 調理用牛乳	にんじん だいこん ごぼう チンゲン菜 白ねぎ キャベツ きゅうり	うどん さとう オリーブ油 ホットケーキミックス ブルーベリージャム	658 782	背の青い魚
14	火	コッペパン 牛乳 さけの豆乳シチュー ひじきサラダ メープルシロップ	牛乳 さけ とり肉 みそ 豆乳 ひじき	たまねぎ だいこん マッシュルーム しめじ ほうれん草 にんじん きゅうり キャベツ 黄ピーマン	コッペパン じゃがいも アレルギーフリーシチューフレーク 油 さとう メープルゼリー	634 757	ごまなどの種実類
15	水	ごはん 牛乳 若どりの塩こうじ焼き きんぴらごぼう きのこのみそ汁	牛乳 とり肉 平天 わかめ とうふ みそ	レモン果汁 ごぼう にんじん こんにゃく たまねぎ だいこん まいたけ エリンギ しめじ なめこ えのきたけ ねぎ	米 麦 油 さとう ごま油 さつまいも	650 773	青い菜っ葉
★16	木	岡山ばらずし(卵) 牛乳 白身魚の天ぷら 中:さつまいもの天ぷら 黄にらのすまし汁 きびだんご	牛乳 高野豆腐 あなご たまご たら わかめ	かんぴょう にんじん れんこん 干しいたけ グリーンピース たまねぎ だいこん はくさい 黄にら	米 さとう 小麦粉 油 焼きふ きびだんご 中:さつまいも	649 792	レバー
17	金	中華めんのサラダ風 牛乳 ピリからスープ煮 幼中:新高なし 小:和なしゼリー	牛乳 わかめ ぶた肉 あつあげ みそ	にんじん キャベツ とうもろこし にんにく しょうが たまねぎ だいこん こまつ菜 幼中:新高なし	中華めん ごま油 さとう じゃがいも トッポギ 小:和なしゼリー	664 765	ごまなどの種実類
20	月	ぶた丼 牛乳 はるさめの酢のもの かぼちゃプリン	牛乳 ぶた肉 かまぼこ	にんじん たまねぎ 花切だいこん こんにゃく ごぼう 干しいたけ べにしょうが ねぎ キャベツ きゅうり	米 麦 さとう はるさめ ごま油 かぼちゃプリン	640 738	大豆・大豆製品
21	火	黒糖パン 牛乳 ツナのカップ焼き ポトフスープ	牛乳 ツナ 高野豆腐 とり肉	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 セロリー だいこん キャベツ パセリ	黒糖パン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さつまいも 油	635 768	貝類
22	水	わかめごはん 牛乳 ままかりのさっぱりあえ おでん	牛乳 ままかり とり肉 がんもどき ちくわ こんぶ わかめ	たまねぎ ねぎ にんじん だいこん こんにゃく	米 麦 米粉 さとう さといも 油	650 766	くだもの
23	木	ごはん 牛乳 牛肉と野菜のタレいため だいこんサラダ みかんゼリー	牛乳 牛肉 みそ 魚肉ソーセージ	にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ だいこん とうもろこし きゅうり	米 麦 油 じゃがいも でんぶん ドレッシング みかんゼリー	684 780	小魚
24	金	ソフトめんの肉みそソース 牛乳 もやしの塩中華サラダ スイートポテト	牛乳 ぶた肉 ほたて 大豆ミート みそ かにかま(カニなし)	しょうが たけのこ にんじん たまねぎ なす ピーマン もやし きゅうり	ソフトめん 油 ごま油 でんぶん ドレッシング さつまポテト	674 774	青い菜っ葉
27	月	秋なすカレー 牛乳 パインサラダ	牛乳 ぶた肉 みそ	にんにく たまねぎ グリンピース おろしりんご なす キャベツ きゅうり にんじん パイン缶	米 麦 油 じゃがいも カレールウ さとう	682 789	大豆・大豆製品
28	火	セルフホットドッグ 牛乳 ミネストローネ 小:新高なし 幼中:和なしゼリー	牛乳 ポークウインナー とり肉 大豆 レンズ豆	キャベツ セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト水煮 ブロッコリー 小:新高なし	パン じゃがいも さとう 幼中:和なしゼリー	667 772	卵
29	水	ごはん 牛乳 キムチチーズ肉じゃが(乳) もやしのナムル 韓国のり	牛乳 ぶた肉 あつあげ チーズ のり	たまねぎ にんじん 白菜キムチ もやし チンゲン菜 にんにく こんにゃく にら	米 麦 じゃがいも さとう ごま油	640 773	ごまなどの種実類
★30	木	ごはん 牛乳 さばのてり焼き 白菜のおかかあえ だいこんのみそ汁	牛乳 さば かつお節 油あげ みそ	はくさい にんじん きゅうり 赤しそ たまねぎ 生しいたけ ねぎ だいこん	米 麦 さとう	684 802	海そう類
31	金	わかめうどん 牛乳 若どりと高野豆腐のすだち風味 ひとくちぶどうゼリー	牛乳 かまぼこ 油あげ とり肉 高野豆腐 わかめ	にんじん たまねぎ はくさい えのきたけ ねぎ すだち果汁 いんげん	うどん でんぶん 小麦粉 油 さとう ぶどうゼリー	646 763	青い菜っ葉

・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。