

令和 7 年 11 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
4	火	コッペパン 牛乳 ニューピオーネジャム とり肉のカレーパン粉焼き カリフラワーサラダ マカロニスープ	牛乳 とり肉 チキンウインナー	パセリ キャベツ カリフラワー にんじん きゅうり たまねぎ チンゲン菜	パン パン粉 マカロニ ノンエッグマヨネーズ ドレッシング じゃがいも ニューピオーネジャム	小:633 中:754	貝類
5	水	もち麦ごはん 牛乳 ミートボールの酢ぶた風 ばんさんすう フルーツあん(豆乳)	牛乳 ミートボール ポークハム 魚肉ソーセージ	にんじん たまねぎ キャベツ いんげん だいこん きゅうり	米 もち麦 さとう 油 じゃがいも でんぷん はるさめ ごま油 フルーツあん(豆乳)	683 785	背の青い魚
6	木	ごはん 牛乳 さけのレモンみそ焼き いも煮 ふりかけ	牛乳 さけ みそ 牛肉 のり かつお節	レモン果汁 にんじん だいこん しめじ こんにゃく 白ねぎ	米 麦 さとう さといも	642 754	青い菜っ葉
7	金	野菜ラーメン 牛乳 かみかみサラダ 大学いも(ごま)	牛乳 ぶた肉 かにかま(カニなし) わかめ	にんにく にんじん もやし キャベツ メンマ きくらげ とうもろこし こまつ菜 花切りだいこん きゅうり	中華めん 油 ごま油 さとう さつまいも ごま	631 770	くだもの
★ 10	月	ごはん 牛乳 あつあげのみそチーズ焼き さつまいものすまし汁 のりつくだ煮	牛乳 あつあげ みそ チーズ とり肉 あかもくつみれ のり	たまねぎ にんじん はくさい だいこん ねぎ	米 麦 さとう さつまいも	656 767	野菜
★ 11	火	はいがパン 牛乳 ビーフシチュー キャベツソテー 小:あたごなし 幼中:ミニゆずレモンゼリー	牛乳 牛肉	にんにく セロリ にんじん たまねぎ チンゲン菜 生しいたけ グリンピース キャベツ とうもろこし 小:愛宕梨	胚芽パン じゃがいも 油 ビーフシチュールウ 幼中:ゆずレモンゼリー	665 786	大豆・大豆製品
★ 12	水	親子丼(卵) 牛乳 黄にらのおひたし ロースト岡山黒まめ	牛乳 とり肉 油あげ たまご 黒大豆	にんじん たまねぎ ねぎ こまつ菜 キャベツ 黄にら	米 麦 油 さとう	647 750	きのこ類
★ 13	木	ごはん 牛乳 さわらのクリスピーフライ 大豆とえだまめのサラダ 是里ごぼうスープ	牛乳 さわら ベーコン 大豆	えだまめ キャベツ きゅうり しょうが にんじん にんにく たまねぎ ごぼう チンゲン菜	米 麦 でんぷん 油 ノンエッグマヨネーズ さとう じゃがいも	658 784	牛乳・乳製品
★ 14	金	ソフトめんのミートソース 牛乳 もやしサラダ 幼中:あたごなし 小:ミニゆずレモンゼリー	牛乳 ぶた肉 わかめ かにかま(カニなし)	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン 生しいたけ グリンピース もやし きゅうり 幼中:愛宕梨	ソフトめん 油 ハヤシルウ ドレッシング 小:ゆずレモンゼリー	644 758	たまご
★ 17	月	ごはん 牛乳 ぶた肉のバーベキューソース焼き 花野菜サラダ あさりとキャベツのスープ	牛乳 ぶた肉 油あげ あさり	にんにく たまねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン ピーマン おろしりんご レモン果汁 パセリ ブロッコリー カリフラワー にんじん キャベツ	米 麦 さとう じゃがいも ドレッシング	649 754	ごまなどの種実類
18	火	スイートポテトパン 牛乳 チリコンカン カラフルサラダ ヨーグルト	牛乳 大豆 牛肉 レッドキドニー ぶた肉 大豆ミート ヨーグルト	にんにく たまねぎ マッシュルーム なす ピーマン トマト水煮 キャベツ 赤ピーマン とうもろこし ブロッコリー パセリ にんじん	スイートポテトパン 油 さとう パン粉 ドレッシング	663 784	背の青い魚
19	水	手まきずし 牛乳 赤だし	牛乳 ツナ とり肉 チキンウインナー 油あげ わかめ のり みそ	にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ 白ねぎ	米 さとう ビーフン ノンエッグマヨネーズ さといも	668 773	根菜
20	木	さんまのかばやき丼 牛乳 はくさいのゆずおかかあえ さつまいものみそ汁	牛乳 さんま かつお節 油あげ みそ	しょうが はくさい にんじん きゅうり とうもろこし ゆず果汁 たまねぎ だいこん えのきたけ ねぎ	米 麦 でんぷん 油 さとう さつまいも	689 820	ごまなどの種実類
21	金	カレーうどん 牛乳 だいこんサラダ ミニたいやき	牛乳 ぶた肉 油あげ かつお節 かまぼこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ ねぎ だいこん キャベツ こまつ菜	うどん じゃがいも カレーうどん ドレッシング たいやき	704 802	海そう類
25	火	セルフカツサンド 牛乳 野菜のスープ煮 ひとくちりんごゼリー	牛乳 ぶた肉 ベーコン	キャベツ セロリー にんじん たまねぎ だいこん れんこん エリンギ チンゲン菜	パン でんぷん パン粉 油 じゃがいも りんごゼリー	635 775	貝類
26	水	ごはん 牛乳 若どりのしょうがみそ焼き ブロッコリーのあえもの けんちん汁	牛乳 とり肉 みそ とうふ 油あげ	しょうが ブロッコリー にんじん キャベツ だいこん えのきたけ ねぎ	米 麦 さつまいも ごま油 さとう じゃがいも ドレッシング	647 755	小魚
27	木	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 しそひじきあえ すましとん汁	牛乳 さば みそ ひじき ぶた肉 油あげ	しょうが もやし チンゲン菜 とうもろこし にんじん だいこん ごぼう かぼちゃ こんにゃく ねぎ	米 麦 さとう	686 780	くだもの
28	金	キムチラーメン 牛乳 れんこんのごまドレッシングサラダ ミニ肉まん	牛乳 ぶた肉 かまぼこ	にんじん もやし はくさい きくらげ にら 白菜キムチ れんこん だいこん こまつ菜 たまねぎ しょうが しいたけ 中:たけのこ	中華めん ごま油 ごまドレッシング 小麦粉	613 761	背の青い魚

地産地消週間献立

・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。

あそんで学ぼう 食育展



イベントのおしらせです。
あそびに来てね！

★日時★

11月22日(土) 10:00~12:00

★場所★

熊山英国庭園(ホール) 赤磐市殿谷170-1

●入場無料 先着20名様お土産つき♪

フラ板キーホルダーづくり

世界にひとつだけの、おいしい
フラ板アートをつくらう♪

絵が得意でなくても大丈夫！

石うす で きなごづくり

昔ながらの石臼を使って、大豆を
ゴリゴリとひいてみよう♪

調理員さん なりきり体験

大きなしゃもじや杓を持ってみよう♪
調理員さんの白衣も試着できるよ。