

令和 7 年 12 月

学校給食予定献立表

赤磐市立中央学校給食センター

曜 日	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	月	ごはん 牛乳 とり肉の塩こうじからあげ ゆかりあえ はるさめとキムチのスープ	牛乳 とり肉 かつお節 ベーコン	だいこん にんじん きゅうり 赤しそ キムチ はくさい たまねぎ チンゲン菜 干しいたけ	米 麦 でん粉 はるさめ 油	小:653 中:751	大豆・大豆製品	
2	火	キャロットパン 牛乳 ポークビーンズ フレンチサラダ	牛乳 大豆 ぶた肉	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 とうもろこし キャベツ きゅうり ブロッコリー バイン缶	キャロットパン 油 じゃがいも さとう	635 763	小魚	
3	水	わかめごはん 牛乳 さけのみそマヨネーズ焼き 根菜たっぷりみぞれ汁	牛乳 わかめ さけ みそ とり肉 油あげ	にんじん だいこん ごぼう こんにゃく 葉ねぎ 干しいたけ	米 麦 さといも でん粉 ノンエッグマヨネーズ さとう	655 767	貝類	
4	木	ごはん 牛乳 ぶた肉とあつあげの中華風煮 もやしの塩ダレあえ	牛乳 ぶた肉 厚あげ チキンハム	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ はくさい 生しいたけ こまつ菜 きゅうり もやし 青にら	米 麦 でん粉 ごま油 さとう ドレッシング	647 749	いも類	
5	金	スーブスパゲティ 牛乳 いろどり野菜のマリネ さつまいもマフィン(乳)	牛乳 ベーコン 調理用牛乳	たまねぎ にんじん しめじ チンゲン菜 にんにく キャベツ カリフラワー ブロッコリー 赤ピーマン 黄ピーマン	ソフトめん 油 さとう ホットケーキミックス さつまいも でん粉	680 779	背の青い魚	
8	月	ごはん 牛乳 いわしのカリカリあげ ブロッコリーのおかかあえ おでん	牛乳 いわし とり肉 厚あげ ちくわ 昆布 かつお節	ブロッコリー キャベツ にんじん だいこん ごぼう こんにゃく しょうが	米 麦 じゃがいも でん粉 米粉パン粉 さといも さとう 油	706 797	きのこ類	
9	火	コッペパン 牛乳 アプリコットジャム かぼちゃのチーズ焼き ウインナーと白菜のスープ	牛乳 ベーコン チーズ チキンウインナー 大豆	かぼちゃ たまねぎ ピーマン にんじん はくさい セロリ エリンギ パセリ	コッペパン じゃがいも 油 アプリコットジャム	642 772	背の青い魚	
★ 10	水	ごはん 牛乳 ちくわのマヨネーズいため はりはりづけ さといものみそ汁	牛乳 ちくわ 油あげ みそ ぶた肉	花切だいこん きゅうり にんじん たまねぎ ごぼう 生しいたけ 葉ねぎ	米 麦 油 さとう ノンエッグマヨネーズ さといも	678 798	青い菜っ葉	
11	木	ハムピラフ 牛乳 ハンバーグ 冬野菜のスープ みかんゼリー	岡山シーガルズ 応援献立 佐伯選手	牛乳 チキンハム ぶた肉 とり肉	赤ピーマン 黄ピーマン ズッキーニ たまねぎ しめじ とうもろこし グリンピース にんじん だいこん えのきたけ チンゲン菜	米 麦 さとう じゃがいも 油 みかんゼリー	673 767	貝類
★ 12	金	しつぽくうどん 牛乳 れんこんと高野どうふの甘酢かけ りんご	郷土料理献立 ★香川県★	牛乳 とり肉 高野どうふ 油あげ	にんじん ごぼう はくさい 生しいたけ 葉ねぎ れんこん えだまめ りんご	うどん でん粉 油 さといも さとう	688 790	背の青い魚
15	月	三色ごはん(卵) 牛乳 ししゃもの素焼き わかめのみそ汁	牛乳 とり肉 たまご ししゃも 油あげ わかめ みそ	しょうが さやいんげん にんじん たまねぎ もやし 葉ねぎ	米 麦 さとう 焼きふ	658 770	くだもの	
16	火	セルフツナサンド 牛乳 ポトフ ミルメーク	牛乳 ツナ とり肉	きゅうり とうもろこし セロリ にんじん たまねぎ だいこん キャベツ こまつな	コッペパン じゃがいも 油 ノンエッグマヨネーズ ミルメークコーヒー	663 779	ごまなどの種実類	
17	水	マーボーどんぶり 牛乳 チンゲン菜の酢のもの ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 牛肉 厚あげ ヨーグルト みそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん 葉ねぎ 干しいたけ チンゲン菜 キャベツ 赤ピーマン きくらげ	米 麦 ごま油 さとう でん粉	708 805	海そう類	
★ 18	木	ごはん 牛乳 さばのカレーてり焼き ちゃんこなべ ひじきふりかけ	牛乳 さば とり肉 とうふ ひじき かつお節	はくさい だいこん にんじん みず菜 白ねぎ 赤しそ たまねぎ	米 麦 はるさめ さとう	737 826	くだもの	
19	金	塩ラーメン 牛乳 あげれんこんぎょうざ 干切だいこんのナムル レモンムース(豆乳)	牛乳 ぶた肉	にんにく にんじん もやし はくさい メンマ きくらげ とうもろこし 葉ねぎ 切干だいこん きゅうり キャベツ れんこん たまねぎ にら	中華めん ごま油 油 レモンムース(豆乳) 小麦粉 さとう	681 772	たまご	
22	月	赤かぶ青菜ごはん 牛乳 さわらのゆず香焼き かぼちゃとん汁 みかん	冬至献立	牛乳 さわら ぶた肉 油あげ みそ	赤かぶ だいこん葉 青じそ ゆず果汁 にんじん だいこん ごぼう かぼちゃ こんにゃく 葉ねぎ みかん	米 麦 さとう	669 776	貝類
23	火	黒糖パン 牛乳 グリルチキン コールスローサラダ ミネストローネ クリスマスケーキ(豆乳)	クリスマス献立	牛乳 とり肉 ベーコン 大豆 金時豆 手ぼう	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ えだまめ パセリ トマト水煮	黒糖パン じゃがいも ドレッシング さとう 米粉いちごケーキ(豆乳)	638 814	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。