

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

日	曜日	献立名	【赤】のなかま 主にからだを つくる	【緑】のなかま 主にからだの 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 干ししいたけ	* 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 ポークピーンズ 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 どうもろこし キャベツ きゅうり ブロッコリー パイン缶	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 干ししいたけ	* 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	* 麦 でん粉 ごま油 さとう ドレッシング	647 749	いも類	
5	金	スープスパゲティ 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	* 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 ワ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 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	* 麦 油 さとう ノンエッグマヨネーズ さといも	678 798	青い菜つ葉	
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 どうもろこし グリンピース にんじん だいこん えのきたけ チンゲン菜	* 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	* 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 どうもろこし 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 干ししいたけ チンゲン菜 キャベツ 赤ピーマン きくらげ	* 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	あかいわの日	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	* 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 千切だいこんのナムル レモンムース(豆乳)	冬至献立	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 どうもろこし 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	* 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	青い菜つ葉

あかいわしない がこうきゅうしょく
あかいわさん ぶっし にち ひんもくいじょうしょ
ひりょうしょ
・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。

きゅうしょくぶっし きょうきゅうじょうしょ
よこく こんだて へんこう
りょうしょ
・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。