

令和 8 年 3 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
2月	ひなまつり 献立	ひなずし(卵) 牛乳 さわらの天ぷら 手まりふのすまし汁 ひなあられ	牛乳 さけ 卵 さわら 油あげ	わらび みず えのきたけ うど なめこ たけのこ れんこん かんぴょう 菜の花 にんじん たまねぎ ねぎ	※ さとう 小麦粉 油 生ふ ひなあられ	小:680 中:777	青い菜っ葉
3月	火	コッパパン 牛乳 ハムステーキ レモンサラダ 塩こうじスープ いちごとマーガリン(乳)	牛乳 ポロニアハム ツナ とり肉 ひよこ豆	キャベツ ブロッコリー レモン果汁 たまねぎ にんじん だいこん パセリ とうもろこし	パン さとう 油 じゃがいも いちご&マーガリン(乳)	633 753	きのこ
4月	水	ごはん 牛乳 さばの香味焼き もやしの塩だれあえ 中華風コンスープ	牛乳 さば かにかま(カニなし)	にんにく しょうが もやし だいこん なら とうもろこし にんじん たまねぎ こまつ菜 干しいたけ	※ 麦 さとう ごま油 でん粉 ドレッシング	693 811	ごまなどの種実類
★5月	木	ごはん 牛乳 チキンなんばん そえ野菜 ざぶ汁	牛乳 とり肉 かまぼこ あつあげ	キャベツ ブロッコリー にんじん だいこん ごぼう 干しいたけ 白ねぎ	※ 麦 でん粉 油 さとう ノンエッグタルタルソース	660 766	小魚
6月	金	しょうゆラーメン 牛乳 肉だんごの甘酢煮 からしマヨネーズあえ	牛乳 ぶた肉 わかめ 肉だんご 大豆 魚肉ソーセージ	にんにく にんじん たまねぎ はくさい もやし きくらげ メンマ キャベツ こまつ菜	中華めん ごま油 さとう ノンエッグマヨネーズ	608 756	ごまなどの種実類
★9月	お祝い 献立	赤米ごはん 牛乳 みそカツ 塩こんぶあえ すまし汁 ミニりんごゼリー	牛乳 ぶた肉 みそ こんぶ とうふ はんぺん かまぼこ	しょうが キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ	※ 赤米 でん粉 パン粉 油 さとう ミニりんごゼリー	672 789	きのこ
10月	火	キャロットパン 牛乳 とり肉のハニーソース 春野菜のミルクスープ	牛乳 とり肉 油あげ 調理用牛乳	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム グリーンアスパラガス	キャロットパン はちみつ じゃがいも 油 アレルゲンフリーシチューフレーク	622 755	貝類
11月	水 防災献立	ごはん 牛乳 いわしのおかか煮 切干し大根のごまだれあえ ローリングストックみそ汁	牛乳 いわし かつお節 ツナ 高野どうふ わかめ みそ	切干だいこん とうもろこし キャベツ にんじん たまねぎ だいこん	※ 麦 さとう もち ごまドレッシング じゃがいも	649 776	くだもの
12月	木	カレーライス 牛乳 海そうサラダ ミルク	牛乳 牛肉 海そうミックス かにかま(カニなし)	にんにく にんじん たまねぎ グリンピース おろしりんご キャベツ きゅうり	※ 麦 じゃがいも 油 カレールウ ミルク ドレッシング	685 798	大豆・大豆製品
13月	金	あさりのスープパゲティ 牛乳 ブロッコリーサラダ きなこチョコのマフィン(乳)	牛乳 あさり ベーコン ポークハム きなこ 調理用牛乳	にんにく たまねぎ にんじん しめじ ほうれん草 ブロッコリー キャベツ	ソフトめん でん粉 油 ドレッシング さとう ホットケーキミックス チョコレート	703 中学校なし	背の青い魚
16月	月	ビビンバ 牛乳 ビーフンスープ ひとくちアセロラゼリー	牛乳 牛肉 みそ 焼ぶた とうふ わかめ	こんにやく にんじん きくらげ こまつ菜 もやし たまねぎ はくさい とうもろこし	※ 麦 さとう 油 ごま油 じゃがいも ビーフン アセロラゼリー	662 773	小魚
17月	火	セルフクロックサンド 牛乳 もち麦スープ	牛乳 ぶた肉 とり肉	キャベツ たまねぎ セロリー にんじん だいこん マッシュルーム こまつ菜	パン 米粉パン粉 油 さとう ドレッシング もち麦	614 785	大豆・大豆製品
18月	水	メキシカンライス 牛乳 スパイシーチキン ひよこ豆のスープ きなこチョコのマフィン(乳)	牛乳 ポークウインナー とり肉 ベーコン ひよこ豆 きなこ 調理用牛乳	パプリカパウダー にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム とうもろこし グリンピース キャベツ カリフラワー チンゲン菜	※ 麦 油 さとう でん粉 ホットケーキミックス チョコレート	804 小学校なし	背の青い魚
★19月	木	ごはん 牛乳 たらの西京焼き 地場産とん汁 だいこん葉のふりかけ	牛乳 たら ぶた肉 油あげ かつお節 こんぶ みそ	赤しそ にんじん だいこん ごぼう 生しいたけ ねぎ だいこん葉	※ 麦 里いも ごま油 さとう	662 776	貝類
23月	月	ごはん 牛乳 マーボーどうふ うま塩キャベツ	牛乳 ぶた肉 大豆ミート とうふ みそ のり	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ねぎ たけのこ キャベツ きゅうり とうもろこし	※ 麦 油 ごま油 でん粉	649 780	きのこ
24月	火	こくとうパン 牛乳 ボルシチ風 マカロニサラダ	牛乳 牛肉 魚肉ソーセージ	セロリー パプリカパウダー たまねぎ にんじん だいこん キャベツ ブロッコリー とうもろこし	こくとうパン 油 さとう じゃがいも ドレッシング ノンエッグマヨネーズ マカロニ	643 775	たまご

あかいわのひなまつり 学校給食センターでは、あかいわのひなまつり 産品の物資を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。

学校給食センターでは、あかいわのひなまつり 産品の物資を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。

学校給食センターでは、あかいわのひなまつり 産品の物資を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。

ご当地料理選手権in中央学校給食センター



食べてみたいご当地料理に投票し、グランプリに選ばれた料理を給食で味わおうという企画を行いました。1位に選ばれた「チキンなんばん」は、5日(木)に登場します。

No.1

チキンなんばん



No.2

とかちぶたどん



No.3

みそカレーラーメン

