



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
9	水	チキンライス 牛乳 白身魚フライ ミネストローネ	牛乳 とり肉 ほき ベーコン 大豆 金時豆 てぼう豆	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ えだまめ パセリ	米 麦 じゃがいも さとう 小麦粉 パン粉 でんぷん マカロニ オリーブ油 油	小:665 中:754	海そう類
★	10	木 ごはん 牛乳 ぶた肉のしょうが焼き ポテトサラダ きぬさやのみそ汁 <small>あかいわの日</small>	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ	エリンギ たまねぎ しょうが にんじん とうもろこし ほうれん草 だいこん しめじ きぬさや	米 麦 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	700 810	ごまなどの種実類
★	11	金 山菜うどん 牛乳 高野豆腐の甘酢かけ いちご <small>あかいわの日</small>	牛乳 とり肉 油あげ 高野豆腐 黒大豆	にんじん たまねぎ もやし わらび みず えのきたけ うど なめこ たけのこ ねぎ 生しいたけ グリーンアスパラガス いちご	うどん でんぷん さとう 油	665 771	小魚
14	月	ごはん 牛乳 絹あつあげのチャンプルー ちくわの鉄火煮 きゅうりのこんぶあえ	牛乳 ぶた肉 あつあげ ちくわ こんぶ かつお節	しょうが にんじん たまねぎ もやし たけのこ 干しいたけ こまつ菜 きゅうり	米 麦 ごま油 さとう でんぷん 油	650 754	いも類
15	火	切干だいこんの焼きそばサンド 牛乳 ミートボールスープ りんご	牛乳 ぶた肉 青のり かつお節 ミートボール	切干だいこん にんじん たまねぎ キャベツ セロリー 生しいたけ チンゲン菜 トマト水煮 りんご	コッペパン サラダ油 じゃがいも さとう	642 756	大豆・大豆製品
16	水	カレーライス 牛乳 マーメレードサラダ	牛乳 牛肉	にんにく たまねぎ グリンピース おろしりんご にんじん きゅうり キャベツ レモン果汁 グリーンアスパラガス	米 麦 油 さとう じゃがいも カレールウ マーメレード	685 787	背の青い魚
17	木	赤飯 牛乳 <small>お祝い献立</small> さわらの梅おろしかけ すまし汁 お祝いいちご豆乳ゼリー	牛乳 あずき さわら 油あげ かまぼこ	だいこん うめ ねぎ にんじん たまねぎ えのきたけ	米 もち米 さとう でんぷん お祝いいちご豆乳ゼリー	683 760	ごまなどの種実類
18	金	そぼろみそラーメン 牛乳 こまつ菜のナムル ミニ肉まん	牛乳 ぶた肉 とり肉 みそ	しょうが 干しいたけ たまねぎ たけのこ にんじん もやし ねぎ こまつ菜 だいこん こんにゃく キャベツ	中華めん さとう ごま油 でんぷん 小麦粉	695 809	いも類
★	21	月 ひじきごはん 牛乳 いわしのカリカリフライ アスパラの塩ゆで けんちん汁 <small>あかいわの日</small>	牛乳 ひじき とり肉 油あげ いわし とうふ ちくわ	にんじん えだまめ とうもろこし だいこん グリーンアスパラガス ごぼう 生しいたけ ねぎ	米 麦 油 さとう じゃがいも でんぷん 玄米粉 さとも	647 768	くだもの
22	火	コッペパン 牛乳 ミルメーク ポークビーンズ 春キャベツのレモンサラダ	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 いんげん キャベツ とうもろこし きゅうり レモン果汁	コッペパン 油 じゃがいも さとう ミルメーク	641 762	海そう類
23	水	ごはん 牛乳 れんこんぎょうざ 春雨の酢のもの ぶた肉ととうふの中華風 <small>あかいわの日</small>	牛乳 ぶた肉 とうふ	れんこん キャベツ たまねぎ なら ねぎ にんにく にんじん きゅうり きくらげ もやし たけのこ 干しいたけ はくさい こまつ菜 しょうが レモン果汁	米 麦 さとう ごま油 でんぷん 小麦粉 パン粉 はるさめ	664 767	たまご
24	木	ごはん 牛乳 さばの照り焼き はりはりづけ もやしとチンゲン菜のみそ汁	牛乳 さば みそ	花切だいこん にんじん みず菜 きゅうり たまねぎ もやし チンゲン菜	米 麦 焼きふ さとう	688 804	くだもの
25	金	ソフトめんの豆乳ホワイトソース 牛乳 いろどり野菜のマリネ さつまポテト	牛乳 とり肉 あさり 豆乳	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース 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 アレルギーシチューフレーク さつまポテト	699 789	ごまなどの種実類
28	月	ビビンバ風 牛乳 トックスープ ヨーグルト	牛乳 牛肉 みそ ほたて貝 わかめ ヨーグルト	こんにゃく にんじん きくらげ チンゲン菜 とうもろこし たまねぎ だいこん エリンギ なら	米 麦 さとう ごま油 トック 油	683 779	いも類
30	水	ごはん 牛乳 ししゃもの素焼き 春野菜のうま煮 手作りふりかけ	牛乳 ししゃも とり肉 あつあげ ちりめん かつお節	にんじん だいこん たけのこ こんにゃく わらび みず えのきたけ うど なめこ ふき きぬさや だいこん葉	米 麦 じゃがいも さとう	648 765	海そう類

あかいわしいない がっこうきゅうりょうく あかいわさん ぶつし にち ひんもくいじょうしゅう ひ
・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。

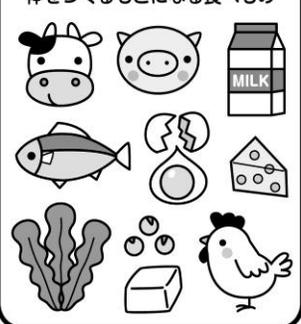
きゅうりょうくぶつし きょうきゅうりょうきょうどう よこく こんだて へんこう りょうしゅう
・給食物資の供給状況などにより、予告なく献立が変更になることがありますので、ご了承ください。

おいしいよ～♡



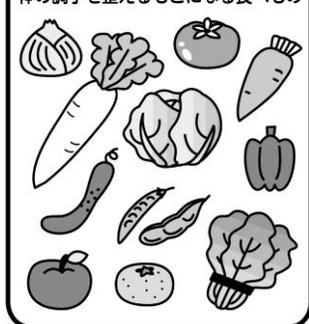
赤のなかま

体をつくるもとになる食べもの



緑のなかま

体の調子を整えるもとになる食べもの



黄のなかま

エネルギーのもとになる食べもの

