令和 7 年 6 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	ｴﾈﾙｷﾞｰ (Kcal)	家庭で とりたい 食品
2	月	ごはん 牛乳 さばのカレーじょうゆかけ のりナムル はるさめスープ	牛乳 さば のり ほたて わかめ	もやし にんじん こまつ菜 **たまねぎ** キャベツ	**米** 麦 さとう ごま油 はるさめ	小:692 中:807	きのこ類
★3	火	コッペパン 牛乳 アプリコットジャム あかいわの日 フィレオチキン グリーンサラダ コーンポタージュ(乳)	牛乳 とり肉 ベーコン 調理用牛乳	キャベツ **きゅうり グリーンアスパラガス** **たまねぎ** にんじん マッシュルーム パセリ とうもろこし	パン ドレッシング じゃがいも ｱﾚﾙｹﾞﾝﾌﾘｰｼﾁｭｰﾌﾚｰｸ アプリコットジャム	648 778	卵
★4	水	ごはん 牛乳 あかいわの日 とり肉のてり焼き 大豆とえだまめのサラダ こまつ菜のみそ汁	牛乳 とり肉 大豆 油あげ みそ	えだまめ **キャベツ** とうもろこし にんじん **たまねぎ 生しいたけ** こまつ菜	**米** 麦 さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	674 781	海そう類
5	木	うめごはん 牛乳 オーロラくじら けんちん汁 郷土料理献立 ★神奈川県★ ～うめごはん～	牛乳 ちりめん くじら みそ とうふ 油あげ	梅 ごぼう にんじん たまねぎ かぼちゃ えのきたけ ねぎ	**米** 麦 でんぷん 油 さとう ごま油	681 760	淡色野菜
6	金	ソフトめんのデミグラスソース 牛乳 こんにゃくサラダ むらさきいもチップス	牛乳 レバー 牛肉	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム **生しいたけ** トマトピューレ グリンピース 赤ピーマン キャベツ とうもろこし ブロッコリー こんにゃく	ソフトめん 油 ハヤシルウ ドレッシング むらさきいもチップス	669 774	大豆・大豆製品
9	月	セルフおにぎり 牛乳 かみかみ煮 ごまドレッシングあえ	牛乳 わかめ のり とり肉 ちくわ あつあげ	にんじん れんこん ごぼう こんにゃく いんげん 干ししいたけ ブロッコリー キャベツ とうもろこし	**米** 麦 油 さとう ごまドレッシング	680 789	くだもの
10	火	ハムサンド 牛乳 バジルポテト ひよこ豆のスープ ミニみかんゼリー	牛乳 ボロニアハム ほたて ひよこ豆	**キャベツ** にんにく パセリ バジル にんじん たまねぎ エリンギ チンゲン菜	パン ドレッシング ノンエッグマヨネーズ じゃがいも みかんゼリー	616 761	背の青い魚
★11	水	いわしのかば焼き丼 牛乳 あかいわの日 うめおかかあえ みそ汁	牛乳 いわし とうふ わかめ みそ かつお節	しょうが きゅうり もやし **キャベツ** 梅 にんじん **たまねぎ** えのきたけ しめじ まいたけ エリンギ なめこ **ねぎ**	**米** 麦 でんぷん 油 さとう	656 769	いも類
12	木	ごはん 牛乳 マーボーあつあげ もやしの塩中華サラダ	牛乳 ぶた肉 あつあげ みそ わかめ	しょうが たまねぎ にんじん 干ししいたけ たけのこ **ねぎ** もやし とうもろこし きゅうり	**米** 麦 油 さとう ごま油 でんぷん ドレッシング	670 778	くだもの
13	金	肉うどん 牛乳 にんじんシリシリ(卵) パインゼリー	牛乳 牛肉 油あげ 卵 ツナ	ごぼう **生しいたけ** しょうが **たまねぎ** こまつ菜 にんじん えだまめ	うどん さとう 油 パインゼリー	645 762	ごまなどの種実類
16	月	野沢菜チャーハン 牛乳 しゅうまい ビーフンスープ	牛乳 ぶた肉 ほたて とうふ	しょうが にんじん たまねぎ とうもろこし 野沢菜漬 もやし チンゲン菜	**米** 麦 ごま油 小麦粉 パン粉 ビーフン	646 中学校なし	牛乳・乳製品
★17	火	黒糖パン 牛乳 あかいわの日 ポークビーンズ アスパラガスのサラダ	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 **グリーンアスパラガス キャベツ** きゅうり	黒糖パン 油 じゃがいも さとう ドレッシング	635 768	ごまなどの種実類
★18	水	ごはん 牛乳 あかいわの日 さわらのみそマヨネーズ焼き キャベツと黄にらの煮びたし のりつくだ煮	牛乳 さわら みそ ぶた肉 さつまあげ 油あげ のり	にんにく にんじん キャベツ しめじ こまつ菜 **黄にら ねぎ**	**米** 麦 ノンエッグマヨネーズ さとう	702 819	くだもの
★19	木	ごはん 牛乳 あかいわの日 とり肉のパスクラサンソースかけ 塩きゅうり 赤いわしいたけのみそ汁	牛乳 とり肉 豆乳 こんぶ とうふ みそ	たまねぎ しょうが にんにく **パスクラサン** きゅうり にんじん **キャベツ 生しいたけ ねぎ**	**米** 麦 でんぷん 小麦粉 油	694 815	小魚
★20	金	ジャージャーめん風 牛乳 あかいわの日 キャベツの塩だれあえ 冷凍みかん	牛乳 ぶた肉 大豆 みそ	にんにく しょうが **たまねぎ** たけのこ 白ねぎ 干ししいたけ **キャベツ きゅうり** とうもろこし にんじん もやし みかん	中華めん 油 さとう でんぷん ドレッシング	705 803	背の青い魚
★23	月	地場産カレー 牛乳 あかいわの日 キャベツサラダ	牛乳 **大豆 黒大豆** 牛肉 みそ	にんにく にんじん たまねぎ グリンピース とうがん **キャベツ** 赤キャベツ きゅうり とうもろこし **生しいたけ**	**米** 麦 じゃがいも 油 カレールウ	673 782	卵
24	火	ココアパン 牛乳 ハニーポークチャップ コールスローサラダ もち麦スープ	牛乳 ぶた肉 油あげ ベーコン	にんにく とうもろこし きゅうり **キャベツ** えだまめ たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	ココアパン はちみつ ノンエッグマヨネーズ ドレッシング じゃがいも もち麦	682 814	青い菜っ葉
25	水	キムタクごはん 牛乳 いしもちじゃこのさっぱりあえ チンゲン菜のスープ ミニピーチゼリー	牛乳 ぶた肉 とうふ いしもちじゃこ 丸平天	キムチ つぼ漬 えだまめ かぼちゃ もやし **グリーンアスパラガス** えのきたけ にんじん チンゲン菜	**米** 麦 ごま油 油 米粉 ピーチゼリー	688 761	ごまなどの種実類
★26	木	ごはん 牛乳 あかいわの日 高野どうふの粉チーズ焼き しそひじきあえ たまねぎとじゃがいものみそ汁	牛乳 高野どうふ 調理用牛乳 ツナ 粉チーズ ひじき とり肉 みそ	**たまねぎ** とうもろこし しめじ パセリ **キャベツ** にんじん ねぎ	**米** 麦 ノンエッグマヨネーズ パン粉 じゃがいも	683 795	青い菜っ葉
27	金	ソフトめんのミートボールソース 牛乳 イタリアンサラダ 青うめゼリー	牛乳 ミートボール	にんにく にんじん たまねぎ **なす** グリンピース マッシュルーム キャベツ いんげん とうもろこし 赤ピーマン	ソフトめん 油 ハヤシルウ ドレッシング 青うめゼリー	663 773	大豆・大豆製品
★30	月	とうもろこしごはん 牛乳 あかいわの日 若どりのはちみつポン酢 なすのみそ汁	牛乳 とり肉 あつあげ わかめ みそ	とうもろこし 赤ピーマン 黄ピーマン レモン果汁 グリーンアスパラガス **なす** にんじん **たまねぎ** こまつ菜	**米 もち米** はちみつ じゃがいも	652 772	小魚

歯と口の健康週間 カミカミ献立

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。