

令和 7 年 7 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	火	胚芽パン 牛乳 たちうおフライ ノンエッグタルタルソース カラフルサラダ ミネストローネ	牛乳 たちうお 大豆 ベーコン 金時豆 手ぼう豆	キャベツ きゅうり 赤ピーマン とうもろこし セロリー たまねぎ にんじん トマト グリーンアスパラガス えだまめ	胚芽パン 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも マカロニ さとう ドレッシング ノンエッグタルタルソース	小: 657 中: 788	貝類
★ 2	水	ごはん 牛乳 ぶたたくいため かぼちゃのごまドレサラダ ふりかけ	牛乳 ぶた肉 こんぶ かつお節 のり	しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし きくらげ たくあん キャベツ ねぎ かぼちゃ きゅうり とうもろこし	米 麦 さとう ごま油 でんぷん ごまドレッシング ノンエッグマヨネーズ	659 795	大豆・大豆製品
3	木	いりどりごはん 牛乳 さばのもろみみそ焼き 黄にらのすまし汁(山芋) メロン	牛乳 さば みそ はんぺん(山芋) わかめ	広島菜 京菜 だいこん葉 とうもろこし にんじん 梅 かぼちゃ ほうれん草 たまねぎ えのきたけ 黄にら メロン	米 麦 さとう でんぷん	671 824	牛乳・乳製品
4	金	きつねうどん 牛乳 赤じそあえ わらびもち	牛乳 とり肉 わかめ 油あげ かつお節	にんじん たまねぎ もやし えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり 赤じそ	うどん さとう わらびもち	701 781	青い菜っ葉
7	月	あなごの三色どんぶり(卵) 牛乳 七タ汁 七タゼリー	牛乳 あなご 卵 ぶた肉 油あげ かまぼこ	えだまめ たまねぎ ごぼう だいこん にんじん オクラ ねぎ	米 麦 七タゼリー	657 763	くだもの
8	火	コッペパン 牛乳 白桃ジャム かぼちゃのチーズ焼き スコッチブロス	牛乳 チキンウインナー とり肉 ひよこ豆 チーズ	かぼちゃ たまねぎ ピーマン セロリー にんじん キャベツ パセリ	パン 油 じゃがいも 大麦 白桃ジャム	638 759	背の青い魚
★ 9	水	ごはん 牛乳 チンジャオロースー ワンタンスープ 冷凍アップル	牛乳 牛肉 ぶた肉 とり肉	しょうが たまねぎ たけのこ にんにく ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン にんじん とうがん にら	米 麦 さとう 油 ごま油 でんぷん 小麦粉 じゃがいも 冷凍アップル	655 760	小魚
★ 10	木	カレーピラフ 牛乳 サーモンソテー じゃがいもとキャベツのスープ プリン	牛乳 とり肉 さけ 丸平天	たまねぎ 赤ピーマン とうもろこし レモン果汁 マッシュルーム グリーンアスパラガス にんじん キャベツ 生しいたけ パセリ	米 麦 油 オリーブ油 じゃがいも プリン(卵・乳・大豆不使用)	651 755	ごまなどの種実類
11	金	塩ラーメン 牛乳 ぎょうざ 切り干し大根のナムル シークワサータルト(豆乳)	牛乳 ぶた肉 とり肉 かまぼこ	にんにく にんじん もやし キャベツ きくらげ ねぎ たまねぎ にら 切り干し大根 しょうが チンゲン菜 とうもろこし	中華めん ごま油 小麦粉 さとう シークワサータルト(豆乳)	672 808	大豆・大豆製品
★ 14	月	たこめし 牛乳 きすの天ぷら のり酢あえ とうふのみそ汁	牛乳 たこ きす のり とうふ みそ	えだまめ キャベツ こまつ菜 にんじん ねぎ たまねぎ	米 もち米 さとう 小麦粉 油 じゃがいも 焼きふ	662 782	きのこ類
15	火	セルフハンバーガー 牛乳 夏野菜の塩こうじスープ すいかゼリー	牛乳 とり肉 ぶた肉	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ にんじん かぼちゃ スキニーニ トマト えだまめ	パン さとう ドレッシング すいかゼリー	668 767	ごまなどの種実類
★ 16	水	ごはん 牛乳 若どりのレモン焼き きゅうりのピリからづけ もずくスープ	牛乳 とり肉 みそ とうふ かまぼこ もずく	レモン果汁 きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ にら	米 麦 じゃがいも さとう ごま油 ラー油	650 764	貝類
★ 17	木	ハヤシライス 牛乳 ひじきのマリネ 冷凍パイン	牛乳 牛肉 ひじき	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 トマト きゅうり キャベツ えだまめ	米 麦 油 じゃがいも ハヤシルウ さとう 冷凍パイン	671 813	大豆・大豆製品

・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。

こしよく
孤食

ひとりで食べること

こしよく
小食

ダイエットのために、
必要以上に食事を
を制限すること

こしよく
子食

子どもだけで
食べること

こしよく
固食

同じものばかり食べること

こしよく
濃食

濃い味つけのもの
ばかり食べること

こしよく
個食

複数で食卓を囲んで
いても、食べるものが
それぞれ違うこと

こしよく
粉食

パン、めん類などの
粉からつくられたもの
ばかり食べること

7つの「こ食」にご用心！