

令和 7 年 8・9 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<br>主にかからだを<br>つくる              | 【緑】のなかま<br>主にかからだの<br>調子を整える                                     | 【黄】のなかま<br>主にエネルギーの<br>もとになる               | エネルギー<br>(Kcal) | 家庭で<br>とりたい<br>食品 |
|------|----|----------------------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------|-------------------|
| 8/28 | 木  | カレーライス 牛乳<br>らっきょうサラダ<br>ひとくち洋なしゼリー                | 牛乳 牛肉 わかめ                              | にんにく にんじん たまねぎ グリンピース<br>おろしりんご きゅうり キャベツ らっきょう                  | ※ 麦 油 さとう<br>じゃがいも カレールウ<br>洋なしゼリー         | 小:703<br>中:810  | 大豆・大豆製品           |
| 29   | 金  | おろしうどん 牛乳<br>かぼちゃのかきあげ<br>きゅうりの香りづけ                | 牛乳 油あげ ちくわ                             | だいこん ねぎ かぼちゃ ごぼう たまねぎ<br>えだまめ きゅうり にんじん だいこん葉<br>青しそ             | うどん 小麦粉 でんぶん<br>油                          | 648<br>745      | きのこ類              |
| 9/1  | 月  | ごはん 牛乳<br>ぶた肉のしょうが焼き さっぱりキャベツ<br>なすのみそ汁            | 牛乳 ぶた肉 みそ<br>あつあげ                      | しめじ たまねぎ しょうが キャベツ ねぎ<br>にんじん なす だいこん                            | ※ 麦 ごま油 さとう                                | 666<br>773      | 海そう類              |
| 2    | 火  | コッペパン 牛乳 白桃ジャム<br>さけのフライ<br>じゃがいものコンソメ煮            | 牛乳 さけ とり肉                              | セロリー にんじん たまねぎ だいこん<br>エリンギ いんげん                                 | パン パン粉 小麦粉<br>でんぶん じゃがいも<br>油 さとう<br>白桃ジャム | 664<br>802      | ごまなどの種実類          |
| 3    | 水  | 焼肉みそだれ丼 牛乳<br>れんこんの梅おかかあえ<br>冷凍アップル                | 牛乳 牛肉 みそ<br>かつおぶし                      | しょうが たまねぎ キャベツ しめじ にんじん<br>ピーマン 赤ピーマン れんこん こまつ菜<br>うめ            | ※ 麦 さとう 油<br>冷凍アップル                        | 651<br>756      | いも類               |
| 4    | 木  | ごはん 牛乳<br>ちくわのマヨネーズソテー はりはりづけ<br>肉だんごと春雨のスープ       | 牛乳 ちくわ<br>ミートボール                       | 切干だいこん にんじん きゅうり たまねぎ<br>はくさい とうもろこし パセリ                         | ※ 麦 油 さとう<br>ノンエッグマヨネーズ<br>はるさめ            | 680<br>799      | くだもの              |
| 5    | 金  | 冷し中華 牛乳<br>あつあげのチリソース<br>マンゴープリン(卵・乳・大豆不使用)        | 牛乳 とり肉 ぶた肉<br>あつあげ わかめ                 | にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ しょうが<br>にんにく トマトピューレ 干しいたけ いんげん                | 中華めん さとう ごま油<br>マンゴープリン                    | 680<br>788      | 小魚                |
| 8    | 月  | とり肉と冬がんの三色ごはん 牛乳<br>けんちん汁                          | 牛乳 とり肉 とうふ<br>ちくわ 油あげ                  | しょうが とうがん チンゲン菜 にんじん<br>だいこん ごぼう ねぎ                              | ※ 麦 さとう でんぶん<br>油                          | 676<br>782      | きのこ類              |
| 9    | 火  | 黒糖パン 牛乳<br>ポークビーンズ<br>マーマレードサラダ                    | 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<br>いんげん きゅうり キャベツ アスパラガス<br>レモン果汁         | 黒糖パン じゃがいも<br>さとう 油 マーマレード                 | 646<br>770      | 青い菜っ葉             |
| 10   | 水  | はぎの花ごはん 牛乳<br>さばの甘酢あんかけ<br>ゆば入りすまし汁 ぶどうゼリー         | 牛乳 小豆 さば<br>ゆば かまぼこ<br>わかめ             | えだまめ にんじん たまねぎ ピーマン<br>えのきたけ ねぎ                                  | ※ でんぶん さとう<br>ぶどうゼリー                       | 715<br>812      | ごまなどの種実類          |
| 11   | 木  | ごはん 牛乳<br>ヤンニョムチキン もやしの塩だれあえ<br>ほたてのスープ            | 牛乳 とり肉 わかめ<br>ほたて                      | にんにく きゅうり もやし にら しょうが<br>にんじん たまねぎ 干しいたけ こまつ菜                    | ※ 麦 でんぶん ごま油<br>さとう ドレッシング 油               | 678<br>803      | いも類               |
| 12   | 金  | 和風きのこスパゲティー 牛乳<br>ひじきのマリネ<br>米粉レモンマフィン(豆乳)         | 牛乳 ベーコン ひじき                            | たまねぎ にんじん エリンギ しめじ にんにく<br>チンゲン菜 青しそ きゅうり キャベツ<br>えだまめ           | ソフトめん でんぶん<br>さとう 油<br>米粉レモンマフィン(豆乳)       | 668<br>754      | 大豆・大豆製品           |
| 16   | 火  | キャロットパン 牛乳<br>スズキのグリル ラタトゥイユ<br>フルーツのゼリーよせ(桃)      | 牛乳 すずき<br>ベーコン                         | にんにく 赤ピーマン なす たまねぎ<br>ズッキーニ トマト水煮 とうもろこし いんげん<br>みかん缶 パイン缶 黄桃缶   | キャロットパン<br>オリーブ油 白桃ゼリー                     | 614<br>737      | 海そう類              |
| 17   | 水  | ごはん 牛乳<br>マーボーどうふ<br>こまつ菜の中華あえ                     | 牛乳 ぶた肉 とうふ<br>大豆ミート みそ                 | しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ<br>干しいたけ こまつ菜 キャベツ 赤ピーマン<br>きくらげ          | ※ 麦 油 ごま油<br>でんぶん さとう                      | 721<br>824      | くだもの              |
| 18   | 木  | ジューシー 牛乳<br>つくねバーグ そえ野菜<br>もずくのみそ汁                 | 牛乳 焼きぶた こんぶ<br>とり肉 あつあげ<br>かまぼこ もずく みそ | にんじん たけのこ とうもろこし チンゲン菜<br>ごぼう たまねぎ れんこん キャベツ きゅうり<br>だいこん ねぎ 赤しそ | ※ 麦 さとう さとも<br>ごま油                         | 675<br>771      | きのこ類              |
| 19   | 金  | 五目うどん 牛乳<br>さわらの天ぶら<br>からしあえ                       | 牛乳 とり肉 油あげ<br>さわら わかめ                  | にんじん たまねぎ もやし たけのこ ねぎ<br>干しいたけ キャベツ                              | うどん 小麦粉 でんぶん<br>さとう 油                      | 672<br>794      | ごまなどの種実類          |
| 22   | 月  | ガバオライス風 牛乳<br>ビーフンスープ<br>冷凍みかん                     | 牛乳 ぶた肉 とり肉<br>大豆 油あげ<br>ほたて            | にんにく たまねぎ 青ピーマン 赤ピーマン<br>にんじん もやし とうもろこし 干しいたけ<br>チンゲン菜 みかん      | ※ 麦 油 さとう ごま油<br>ビーフン                      | 678<br>781      | 小魚                |
| 24   | 水  | ごはん 牛乳<br>ししゃもの素焼き チャンプルー<br>ブロッコリーのしそドレッシングあえ     | 牛乳 ししゃも ぶた肉<br>とうふ かつおぶし               | ブロッコリー しょうが たまねぎ にんじん<br>干しいたけ もやし こまつ菜                          | ※ 麦 ごま油 さとう<br>でんぶん                        | 643<br>758      | いも類               |
| 25   | 木  | 大豆入りわかめごはん 牛乳<br>ハニーマスタードチキン<br>かぼちゃのみそ汁 中:小魚パリッシュ | 牛乳 大豆 わかめ<br>とり肉 あつあげ<br>みそ            | かぼちゃ にんじん だいこん たまねぎ ねぎ                                           | ※ 麦 はちみつ 油<br>中:小魚パリッシュ                    | 658<br>774      | 青い菜っ葉             |
| 26   | 金  | しょうゆラーメン 牛乳<br>あげはるまき<br>コーンとほうれん草のナムル             | 牛乳 ぶた肉 わかめ                             | にんにく にんじん たまねぎ キャベツ もやし<br>きくらげ メンマ ねぎ ほうれん草 とうもろこし<br>ぜんまい      | 中華めん ごま油 さとう<br>小麦粉 はるさめ 油                 | 698<br>834      | 根菜類               |
| 29   | 月  | ごはん 牛乳<br>さんまのかんろ煮 ポテトサラダ<br>チゲ風とん汁                | 牛乳 さんま ぶた肉<br>とうふ みそ                   | にんじん きゅうり とうもろこし しょうが<br>もやし ごぼう はくさい 白菜キムチ にら<br>こんにゃく          | ※ 麦 でんぶん さとう<br>じゃがいも<br>ノンエッグマヨネーズ        | 700<br>795      | 海そう類              |
| 30   | 火  | セルフスラッピージョー 牛乳<br>キャベツのコールスロー<br>ごぼうのスープ ラ・フランスゼリー | 牛乳 ぶた肉 大豆<br>大豆ミート 金時豆<br>手ぼう豆         | たまねぎ キャベツ えだまめ しょうが<br>にんじん ごぼう しめじ ブロッコリー                       | コッペパン さとう パン粉<br>じゃがいも ドレッシング<br>ラ・フランスゼリー | 658<br>769      | ごまなどの種実類          |

あかいわしな い がっこうきゅうしよく あかいわさん ぶつし にち ひんもくいじょうしやう 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。

きゅうしよくぶつし きやうきゅうじやうきやう よこく こんだて へんこう りやうしやう  
・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。