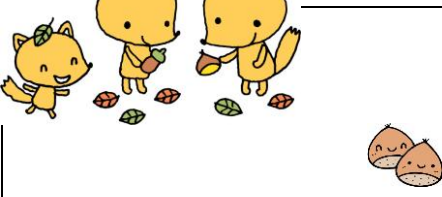
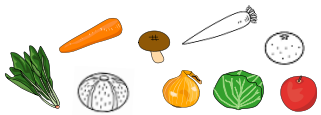
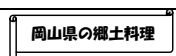
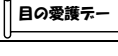
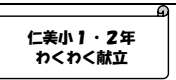
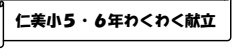


令和7年 10月

学 校 給 食 予 定 献 立 表

赤磐市立吉井学校給食センター

日 付			【赤】のなかま	【緑】のなかま	【黄】のなかま	エネルギー (kcal)	家庭で とりたい 食品			
			主に体をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーとなる					
										
★	1 (水)	ごはん 牛乳 とり肉の塩こうじ焼き きんぴらごぼう かぼちゃのみそ汁	牛乳 油あげ みそ	とり肉 平天	にんじん さやいんげん かぼちゃ ねぎ	ごぼう たまねぎ えのきたけ	米 ごま さとう	麦 ごま油	小： 689 中： 807	たまご
★	2 (木)	栗入りきのこごはん 牛乳 つくねのあんかけ ごもくじる つきみだんご 五目汁 月見団子 	牛乳 こんぶ ぶた肉 油あげ	ちくわ とり肉 かまぼこ	にんじん えだまめ しょうが ねぎ	ごぼう キャベツ だいこん しめじ	米 栗 でんぶん 月見団子	麦 さとう さといも	小： 699 中： 812	緑黄色野菜
★	3 (金)	セルフサンド(スラッピー・ジョー) 牛乳 キャベツとコーンのサラダ コンソメスープ	牛乳 牛肉 ベーコン	ぶた肉 レンズまめ	たまねぎ キャベツ とうもろこし エリンギ	ピーマン にんじん えだまめ だいこん パセリ	コッペパン さとう 油 パン粉	じゃがいも ドレッシング	小： 683 中： 822	骨ごと食べら れる小魚
	6 (月)	ごはん 牛乳 じゃがいものピリ辛そぼろ煮 ほうれん草のナムル 韓国のり	牛乳 厚あげ	ぶた肉 のり	にんにく たまねぎ ほうれんそう	にんじん 青にら はくさい	米 じゃがいも ごま油	麦 さとう	小： 636 中： 754	くだもの
	7 (火)	ソフトめんのデミグラスソース 牛乳 だいず 大豆サラダ 豆乳プリンタルト	牛乳 だいず	ぶた肉	にんにく たまねぎ グリーンピース ブロッコリー	にんじん トマトピューレ マッシュルーム キャベツ とうもろこし	ソフトめん 豆乳プリンタルト ハヤシルウ		小： 679 中： 811	種実類
	8 (水)	おかやま 岡山ばらずし(卵) 牛乳  岡山県の郷土料理 いそべ あ ちくわの磯辺揚げ ゆば入りすまし汁	牛乳 たまご とうふ ゆば	高野どうふ あなご わかめ ちくわ	れんこん ごぼう えのきたけ	にんじん さやえんどう みつば	米 あげ油	さとう	小： 625 中： 748	いも類
	9 (木)	ごはん 牛乳 炒り豆腐 城南小4 なし キャベツのごまかけ ツナみそ	牛乳 とりに ツナ	とうふ ひじき みそ	こんにやく たまねぎ グリーンピース きゅうり	にんじん たけのこ キャベツ つぼ煮け しょうが	米 油 ごま	麦 さとう アーモンド	小： 672 中： 803	緑黄色野菜
	10 (金)	コッペパン 牛乳 鮭ときのこのシチュー(豆乳) 城南小4 なし にんじんサラダ ブルーベリージャム  目の愛護デー	牛乳 とうにゅう	さけ	にんじん マッシュルーム えだまめ とうもろこし	たまねぎ しめじ キャベツ レモン汁	コッペパン 油 アレルゲンフリーホワイトルウ ブルーベリージャム	じゃがいも さとう	小： 664 中： 802	たまご
★	14 (火)	みそラーメン 牛乳 ちゅうか あ 中華和え 大学いも	牛乳 みそ	ぶた肉 わかめ	にんにく にんじん たけのこ ねぎ	たまねぎ キャベツ きくらげ しょうが だいこん きゅうり	中華めん ごま油 さつまいも ごま	油 さとう あげ油	小： 690 中： 816	大豆製品
★	15 (水)	ごはん 牛乳 すきやき こまつな あ 小松菜のゆかり和え みかん	牛乳 とうふ	牛肉	にんじん ごぼう 白ねぎ きゅうり	たまねぎ はくさい こまつ菜 みかん こんにやく	米 じゃがいも さとう	麦 さとう	小： 640 中： 751	乳・乳製品
★	16 (木)	ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き おかか和え なすのみそ汁	牛乳 かつおぶし 油あげ	ぶた肉 とうふ みそ	たまねぎ ブロッコリー にんじん ねぎ	しょうが だいこん なす	米 さとう	麦	小： 615 中： 726	種実類
★	17 (金)	コッペパン 牛乳 えびグラタン(牛乳) 城南小・中なし 野菜スープ りんご	牛乳 調理用牛乳 とりに	えび チーズ	にんじん エリンギ こまつ菜	たまねぎ だいこん りんご	コッペパン 油 バター	マカロニ 小麦粉 じゃがいも	小： 645 中： 0	たまご
★	20 (月)	ごはん 牛乳 秋野菜の煮物 仁美小なし ししゃもの酢炒り ほうれん草のいそ香和え	牛乳 厚あげ のり	とりに ししゃも	にんじん ごぼう ほうれんそう ねぎ	だいこん しめじ えだまめ キャベツ こんにやく	米 さといも さとう	麦 ごま	小： 664 中： 781	くだもの
	21 (火)	こぎつねうどん 牛乳 れんこんのごま和え 新高梨 	牛乳 かまぼこ 油あげ	とりに わかめ	たまねぎ もやし ねぎ みずな	にんじん えのきたけ れんこん なし	うどん ごま	さとう	小： 649 中： 748	たまご
★	22 (水)	さつまいもごはん 牛乳 とりに肉のすだち風味 白菜の煮びたし	牛乳 高野どうふ	とりに 平天	えだまめ にんじん はくさい	すだち果汁 こまつ菜 しめじ	米 さつまいも ごま あげ油	もち米 油 でんぶん さとう	小： 670 中： 798	魚介類
★	23 (木)	ごはん 牛乳 ホイコーロー  仁美小1・2年 わくわく献立 ポテトサラダ りんごゼリー	牛乳 みそ	ぶた肉	にんにく たまねぎ たけのこ ピーマン	しょうが にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし	米 麦 ごま油 でんぶん ノン・エッグマヨネーズ	りんごゼリー さとう じゃがいも	小： 684 中： 800	骨ごと食べら れる小魚
	24 (金)	コッペパン 牛乳 とりに肉のマスタード焼き ひじきのマリネ ミネストローネ	牛乳 ひじき だいず きんときまめ	とりに ベーコン てぼうまめ	とうもろこし キャベツ にんじん トマトピューレ	ブロッコリー たまねぎ パセリ えだまめ	コッペパン さとう マカロニ ノン・エッグマヨネーズ	油 じゃがいも	小： 704 中： 847	くだもの
	27 (月)	チキンカレー・ナン 牛乳 パインサラダ 小魚アーモンド(中のみ)	牛乳 かたくちいわし(中)	とりに	にんにく たまねぎ きゅうり パインシロップ漬け	にんじん りんご キャベツ	米 じゃがいも ナン アーモンド(中)	麦 油 さとう カレールウ	小： 678 中： 816	たまご
	28 (火)	ちゃんぽんめん 牛乳 焼きぎょうざ ピリ辛漬け	牛乳 ぶた肉 とりに	なると わかめ	チンゲンサイ にんじん キャベツ きくらげ	にんにく たまねぎ にら もやし しょうが だいこん 葉だいこん	中華めん さとう 小麦粉	ごま油	小： 648 中： 740	大豆製品
	29 (水)	カツ丼(卵) 牛乳  仁美小5・6年わくわく献立 はるさめ す もの 春雨の酢の物 ひとくちゼリー(アセロラ)	牛乳 ぶた肉	たまご わかめ	にんじん 干しいたけ きゅうり	たまねぎ ねぎ キャベツ	米 さとう はるさめ アセロラゼリー	麦 あげ油 ごま油 パン粉	小： 689 中： 817	緑黄色野菜
★	30 (木)	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 もやしとにらの炒めもの 沢煮わん	牛乳 みそ ちくわ 油あげ	さば ぶた肉	しょうが 青にら ごぼう しいたけ	もやし にんじん だいこん こまつ菜 こんにやく	米 さとう	麦 油	小： 623 中： 735	乳・乳製品
	31 (金)	キャロットパン 牛乳 ハンバーグ 紫キャベツのサラダ もち麦の野菜スープ かぼちゃプリン  ハロウィン	牛乳 ベーコン	ぶた肉 とりに	キャベツ きゅうり にんじん ほうれんそう	レッドキャベツ とうもろこし だいこん たまねぎ かぼちゃ	キャロットパン オリーブ油 じゃがいも かぼちゃプリン	はちみつ もち麦	小： 696 中： 820	海藻類
※給食物資の供給状況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。なお使用食材について、詳しい内容をお知りになりたい場合は吉井学校給食センターまでおたずねください。 ☆赤磐市の給食センターでは、赤磐市産の食材を3つ以上使用した日を【あかいわのひ(★)】としています。							★今月の給食にでる旬のたべもの☆ えだまめ さつまいも なす さば 鮭 きのこと さといも ごぼう なし みかん りんご			