



令和7年 11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		献 立 名	【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			
4	(火)	ソフトめんのミートソースソース 牛乳 鉄骨サラダ りんご 岡山シーガルスコラボ献立	牛乳 大豆 ひじき	ぶた肉 牛肉 ちりめん	にんにく たまねぎ ピーマン キャベツ	にんじん マッシュルーム トマト ブロッコリー りんご	ソフトめん さとう ハヤシルウ	油	小: 659 中: 771	たまご
5	(水)	ごはん 牛乳 さわらのもみじ焼き きりぼしだいこん 切干大根のりんご酢和え 吹き寄せ煮	牛乳 みそ とり肉	さわら 厚あげ かまぼこ	にんじん チンゲンサイ こんにやく ごぼう	切干大根 きゅうり だいこん しめじ えだまめ	米 ノン・エッグマヨネーズ サラダ油 こんにやく	麦 じゃがいも さとう	小: 713 中: 828	緑黄色野菜
6	(木)	玄米入りごはん 牛乳 豚肉のカレーじょうゆ焼き ごぼうサラダ 豆腐のみそ汁	牛乳 とうふ みそ	ぶた肉 わかめ	たまねぎ しょうが にんじん ねぎ	ピーマン ごぼう キャベツ	米 じゃがいも ノン・エッグマヨネーズ	麦	小: 664 中: 782	骨ごと食べられる小魚
7	(金)	きなこ揚げパン 牛乳 トマトオムレツ(卵) 野菜のスープ煮 オレンジ	牛乳 たまご ウインナー	きなこ とり肉	にんじん だいこん さやいんげん トマト	たまねぎ キャベツ オレンジ	コッペパン じゃがいも さとう	あげ油 油	小: 657 中: 787	くだもの
10	(月)	ガパオライス 牛乳 エビ入りビーフンスープ 大豆と昆布	牛乳 とり肉 えび こんぶ	大豆 ぶた肉	にんにく たまねぎ 赤ピーマン にんじん	しょうが ピーマン はくさい きくらげ にら	米 油 ビーフン	麦 さとう	小: 677 中: 789	種実類
11	(火)	キムチラーメン 牛乳 バンバンジーサラダ ミニチーズ	牛乳 ぶた肉 とり肉 チーズ	やきぶた みそ	しょうが もやし きくらげ にら	にんじん たまねぎ たけのこ きゅうり はくさいキムチ	中華めん さとう	ごま ごま油	小: 626 中: 745	いも類
12	(水)	ごはん 牛乳 いも煮 山形県の郷土料理 しそひじき和え ラ・フランスゼリー	牛乳	牛肉	にんじん ぶなしめじ こまつ菜 ひじき	だいこん 白ねぎ キャベツ	米 サラダ油 こんにやく ゼリー	麦 里芋 さとう	小: 608 中: 700	緑黄色野菜
13	(木)	ごはん 牛乳 ホキとじゃがいもの鍋照り にんじんしりしり 根菜のみそ汁	牛乳 ツナ わかめ	ホキ 厚あげ みそ	しょうが にんじん ごぼう しいたけ	えだまめ キャベツ だいこん こまつ菜	米 じゃがいも さとう	麦 あげ油 油	小: 665 中: 789	たまご
14	(金)	コッペパン 牛乳 ポークビーンズ フレンチサラダ 黒ごまきなこクリーム	牛乳 ぶた肉	大豆 チキンハム	にんにく にんじん さやいんげん きゅうり	たまねぎ トマトピューレ マッシュルーム キャベツ レモン果汁 ブロッコリー	コッペパン じゃがいも 黒ごまきなこクリーム	サラダ油 さとう	小: 693 中: 827	大豆製品
17	(月)	ひるぜんおこわ 牛乳 豚肉のくわ焼き ふるさと汁 ジャーキーヨーグルト	牛乳 ぶた肉 みそ	油あげ とり肉 ヨーグルト	にんじん 山菜ミックス えだまめ だいこん	ごぼう 干しいたけ しょうが こんにやく はくさい ねぎ	米 さとう	もち米 でんぶん	小: 677 中: 793	乳・乳製品
18	(火)	カレーうどん 牛乳 さつまいもとほうれん草のごま和え ひとくちゼリー(ゆずレモン)	牛乳	ぶた肉	にんじん しょうが 白ねぎ キャベツ	たまねぎ しめじ ほうれんそう	うどん さつまいも ごま ゆずレモンゼリー	さとう 油 カレールウ	小: 618 中: 722	種実類
19	(水)	ごはん 牛乳 ままかりの南蛮漬 とりちゃんこ みかん	牛乳 とり肉 厚あげ	ままかり 合がも肉 みそ	たまねぎ はくさい にんじん こまつ菜	ねぎ だいこん しいたけ こんにやく 白ねぎ みかん	米 油	麦 さとう	小: 707 中: 842	たまご
20	(木)	ぎゅうどん 牛丼 牛乳 千草和え	牛乳 牛肉	かまぼこ 油揚げ	しょうが ごぼう えのきたけ キャベツ	にんじん たまねぎ 白ねぎ こまつ菜	米 ごま さとう	麦 油	小: 639 中: 760	くだもの
21	(金)	コッペパン 牛乳 手作りれんこんハンバーグ キャベツソテー きのことスープ	牛乳 ぶた肉 ベーコン	牛肉 とうふ	たまねぎ キャベツ とうもろこし しめじ	れんこん ピーマン にんじん エリンギ えのきたけ ほうれんそう	コッペパン でんぶん サラダ油	パン粉 さとう じゃがいも	小: 640 中: 770	たまご
25	(火)	しょうゆラーメン 牛乳 ピーナッツ和え 手作りスイートポテト(牛乳)	牛乳 ぶた肉	わかめ 調理用牛乳	にんにく はくさい きくらげ ほうれんそう	たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ キャベツ	中華めん ピーナツ 油 バター	ごま油 さとう さつまいも	小: 636 中: 752	魚介類
26	(水)	ごぼうのごまだれ丼 牛乳 とりだんご汁	牛乳 とり肉 みそ	ちくわ 油あげ	ごぼう キャベツ だいこん たまねぎ	こまつ菜 にんじん ねぎ こんにやく	米 でんぶん さとう さといも	麦 油 ごま	小: 666 中: 788	骨ごと食べられる小魚
27	(木)	ごはん 牛乳 いわしのみりん干し 白菜のゆず香和え 高野豆腐の卵とじ(卵)	牛乳 高野豆腐 いわし	とり肉 たまご	にんじん 干しいたけ ねぎ こまつ菜	たまねぎ たけのこ はくさい ゆず果汁	米 じゃがいも	麦 さとう	小: 688 中: 796	くだもの
28	(金)	セルフサンド(照り焼きチキン・ボイル野菜・ スライスチーズ) 牛乳 マカロニスープ	牛乳 とり肉	チーズ ベーコン	キャベツ にんじん しめじ	きゅうり たまねぎ	コッペパン さとう	じゃがいも マカロニ	小: 628 中: 754	たまご

※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☆
ほうれんそう はくさい チンゲンサイ さといも さつまいも にんじん だいこん キャベツ しろねぎ りんご みかん