



令和7年4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		
9 (水)	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き キャベツの梅昆布和え 玉ねぎのみそ汁	牛乳 豚肉 こんぶ とうふ 油あげ わかめ みそ	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり こまつ菜 うめ にんじん ねぎ	米 麦 さとう じゃがいも	小: 639 中: 756	くだもの
10 (木)	ごはん 牛乳 鮭のみそマヨネーズ焼き もやしの炒めもの 豆腐とレタスのスープ	牛乳 鮭 みそ 平天 とり肉 とうふ	もやし ピーマン にんじん たまねぎ レタス ねぎ	米 麦 ノンエッグマヨネーズ 油 じゃがいも さとう	小: 651 中: 770	根菜類
11 (金)	コッペパン 牛乳 アスパラガスのクリームシチュー(牛乳) 海藻サラダ オレンジゼリー	牛乳 とう肉 白いんげん豆 調理用牛乳 ツナ 海そうミックス	にんじん たまねぎ しめじ アスパラガス きゅうり キャベツ	コッペパン じゃがいも ホワイトルウ(乳) さとう ごま油 オレンジゼリー(オレンジ)	小: 695 中: 0	たまご
14 (月)	カレーライス 牛乳 キャベツと甘夏のサラダ いちごプリン	牛乳 牛肉	にんにく たまねぎ たまねぎ りんご キャベツ きゅうり	米 麦 じゃがいも 油 さとう カレールウ いちごプリン(豆乳)	小: 708 中: 832	魚介類
15 (火)	しお 塩ラーメン 牛乳 こまつ菜 ちゅうかあ 小松菜の中華和え 蒸ししゅうまい	牛乳 焼豚 なると ぶた肉 ちくわ	にんにく にんじん もやし グリンピース メンマ たまねぎ ねぎ きくらげ こまつ菜 キャベツ	中華めん ごま油 さとう 油 小麦粉 バン粉	小: 616 中: 746	くだもの
16 (水)	ごはん 牛乳 肉じゃが きゅうりの酢のもの えごまふりかけ	牛乳 牛肉 わかめ かまぼこ	にんじん たまねぎ さやいんげん きゅうり キャベツ こんにやく	米 麦 じゃがいも 油 さとう ごま	小: 651 中: 766	大豆製品
17 (木)	せきはん 牛乳 さわらの天ぷら 吉野汁 お祝いクレープ	牛乳 小豆 さわら とり肉 油あげ	にんじん だいこん たまねぎ しめじ ほうれんそう	米 もち米 ごま 油 でんぶん クレープ(いちご)	小: 724 中: 849	たまご
18 (金)	コッペパン 牛乳 とり肉のマーマレード焼き ほうれん草のソテー 新じゃがのコンソメスープ	牛乳 とう肉 ポークウインナー	にんにく とうもろこし ほうれんそう エリンギ さやいんげん にんじん たまねぎ キャベツ	コッペパン サラダ油 じゃがいも マーマレード	小: 626 中: 759	種実類
21 (月)	ごはん 牛乳 肉だんごの酢豚風煮 だいこん 大根サラダ 黒豆と小魚	牛乳 とう肉 ぶた肉 ロースハム かえりちりめん 黒豆 きわかめ	にんじん たまねぎ たけのこ 赤ピーマン ピーマン 干しいたけ だいこん きゅうり	米 麦 じゃがいも 油 さとう でんぶん ごま油	小: 674 中: 790	くだもの
22 (火)	ソフトめんの豆乳クリームソース 牛乳 ひじきのマリネ	牛乳 とう肉 とうにゅう ベーコン ひじき ロースハム	にんじん たまねぎ ほうれんそう マッシュルーム とうもろこし えだまめ キャベツ	ソフトめん さとう 油 アレルゲンフリーホワイトルウ	小: 667 中: 772	たまご
23 (水)	ごはん 牛乳 チキンみそカツ たくあん和え すまし汁	牛乳 とう肉 みそ とうふ わかめ	しょうが キャベツ こまつ菜 にんじん たくあん たまねぎ ねぎ えのきたけ	米 麦 あげ油 さとう ごま バン粉 小麦粉	小: 634 中: 751	骨ごとたべられる小魚
24 (木)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 きゅうりのごま酢和え ひとくちゼリー(りんご)	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ とり肉	しょうが たまねぎ たけのこ 干しいたけ きゅうり もやし	米 麦 油 ごま油 でんぶん ごま さとう ゼリー(りんご)	小: 663 中: 779	魚介類
25 (金)	セルフサンド(ツナサラダ) 牛乳 ひよこ豆のミネストローネ オレンジ	牛乳 ツナ ベーコン とり肉 ひよこまめ	きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん オレンジ	コッペパン ノンエッグマヨネーズ マカロニ じゃがいも さとう	小: 652 中: 782	緑黄色野菜
28 (月)	ごはん 牛乳 照焼つくね はるやさしい 春野菜の煮物 ひじきのり佃煮	牛乳 とう肉 大豆 ひじき 牛肉 厚あげ ひじきのりつくだに	たまねぎ ねぎ しょうが にんじん だいこん たけのこ さやえんどう こんにやく	米 麦 ごま油 バン粉 さとう でんぶん じゃがいも	小: 706 中: 834	乳製品
30 (水)	ごもくチャーハン 牛乳 きびなごのから揚げ ワンタンスープ ヨーグルト	牛乳 焼豚 きびなご ぶた肉 ヨーグルト	にんじん たまねぎ えだまめ とうもろこし はくさい 干しいたけ 青にら	米 麦 ごま油 あげ油 ワンタン じゃがいも でん粉	小: 706 中: 822	大豆製品
※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。なお使用食材の成分分析について、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☆ わかめ ふき アスパラガス キャベツ たけのこ さやいんげん しいたけ さやえんどう		

