



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			
2 (月)	ごはん 牛乳 シズとごぼうの甘辛味 小松菜のみそ汁 味付けのり	牛乳 油あげ のり	シズ みそ	えだまめ だいこん ごまつ菜 にんじん	ごぼう たまねぎ しめじ	米 さとう	麦 あけ油 でんぶん	小: 658 中: 775	たまご
3 (火)	代満てうどん 牛乳 ちくわのマヨネーズ焼き ほうれん草のおかか和え	牛乳 わかめ とり肉 ちくわ	かまぼこ 油あげ かつおぶし	にんじん もやし ほうれん草	たまねぎ ねぎ キャベツ	うどん ノン・エッグマヨネーズ	さとう	小: 641 中: 799	いも類
4 (水)	とりそば 牛乳 赤だしみそ汁 歯と口の健康週間ゼリー	牛乳 とり肉 とうふ	大豆 わかめ みそ	にんじん しょうが とうもろこし たまねぎ しいたけ	しょうが えだまめ しいたけ	米 さとう りんごゼリー	麦 じゃがいも	小: 639 中: 747	骨ごと食べられる小魚
5 (木)	ごはん 牛乳 ぶた肉と厚揚げの中華炒め 切干大根のかみかみ和え	牛乳 あつあげ	ぶた肉	にんにく たまねぎ たけのこ 切干大根	しょうが にんじん キャベツ きゅうり ごまつな	米 さとう アーモンド	麦 さとう でんぶん	小: 645 中: 764	魚介類
6 (金)	コッペパン 牛乳 チキンカチャトーラ レモンサラダ アプリコットジャム	牛乳 とり肉	大豆	にんにく にんじん さやいんげん アスパラガス	たまねぎ マッシュルーム キャベツ トマトピューレ とうもろこし きゅうり	米 コッペパン じゃがいも アプリコットジャム	油 さとう	小: 653 中: 794	種実類
9 (月)	地場産カレー 牛乳 キャベツのごまかけ	牛乳	牛肉	にんにく たまねぎ なす きゅうり	にんじん マッシュルーム りんご キャベツ つぼ漬け	米 じゃがいも ごま カレールー	麦 油 さとう	小: 682 中: 793	くだもの
10 (火)	しょうゆラーメン 牛乳 カラフル野菜のごま酢和え マーラーカオ(たまご)	牛乳 ぶた肉 とうにゅう	やきぶた たまご	たまねぎ にんじん きくらげ 赤ピーマン	しょうが もやし メンマ キャベツ	中華めん ごま油 さとう 小麦粉 ベーキングパウダー	ごま	小: 664 中: 785	海藻類
11 (水)	キムタク丼 牛乳 大豆サラダ 冷凍パイン	牛乳 大豆	ぶた肉 ひじき	にんにく しめじ はくさいキムチ ブロッコリー	しょうが たまねぎ たくあん 青なら きゅうり パインシロップ漬け	米 さとう	麦 ごま油	小: 644 中: 764	たまご
12 (木)	ごはん 牛乳 肉だんごのうま煮 しそひじき和え 納豆	牛乳 厚あげ ひじき	とり肉 なっとう	にんじん ごぼう さやいんげん もやし こんにやく	だいこん 干しいたけ ごまつ菜 こんにやく	米 じゃがいも さとう	麦	小: 679 中: 795	くだもの
13 (金)	ココアパン 牛乳 ぶた肉のバーベキューソース ピーマンのソテー 野菜スープ	牛乳 ベーコン	ぶた肉 とり肉	たまねぎ りんご ピーマン とうもろこし	しょうが レモン果汁 エリンギ キャベツ パセリ	ココアパン 油	さとう じゃがいも	小: 630 中: 766	乳・乳製品
16 (月)	にんじんとツナの炊き込みごはん 牛乳 いわしの甘露煮 さつま汁 かみかみ大豆	牛乳 いわし みそ 大豆	ツナ とり肉 油あげ	にんじん ごぼう ねぎ	えだまめ だいこん	米 さつまいも	麦	小: 592 中: 0	緑黄色野菜
17 (火)	スープスパゲッティ 牛乳 いしもちじゃこのから揚げ あじさいサラダ	牛乳 ベーコン いしもちじゃこ	とり肉	にんにく たまねぎ ほうれん草 レッドキャベツ	にんじん しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし	ソフトめん じゃがいも	でんぶん あけ油	小: 692 中: 814	大豆製品
18 (水)	ごはん 牛乳 マーボーなす 中華和え さくらんぼゼリー	牛乳 厚あげ	ぶた肉 みそ	なす たまねぎ たけのこ えのきたけ	しょうが 白ねぎ 干しいたけ きくらげ にんじん きゅうり ごまつ菜 レモン果汁	米 油 ごま油 さくらんぼゼリー	麦 さとう でんぶん	小: 662 中: 776	種実類
19 (木)	ごはん 牛乳 とり肉の西京焼き 五目きんぴら 黄にらのすまし汁	牛乳 みそ とうふ	とり肉 平天 わかめ	にんじん ピーマン えのきたけ	ごぼう こんにやく 黄にら	米 じゃがいも ごま さとう	麦 ごま油	小: 673 中: 772	たまご
20 (金)	セルフハムサンド(ハム・キャベツ・マヨネーズ) 牛乳 マセドアンスープ パインクレープ	牛乳 とり肉	ハム	キャベツ だいこん ごまつ菜	にんじん しめじ	コッペパン ノン・エッグマヨネーズ パインクレープ	じゃがいも	小: 714 中: 837	魚介類
23 (月)	ごはん 牛乳 ぶた肉のしょうが炒め チンゲンサイと厚揚げのスープ 冷凍みかん	牛乳 ベーコン	ぶた肉 厚揚げ	たまねぎ りんご たけのこ みかん	しょうが にんじん チンゲンサイ	米 油	麦 さとう	小: 639 中: 744	いも類
24 (火)	ひやし中華(たまご) 牛乳 とり肉と野菜の甘酢あん	牛乳 わかめ とり肉	たまご ロースハム	にんじん もやし	きゅうり ごぼう	中華めん でんぶん さとう	さつまいも あけ油	小: 675 中: 797	骨ごと食べられる小魚
25 (水)	梅ごはん(ちりめん) 牛乳 さわらのタルタルソース焼き 夏けんちん汁	牛乳 さわら 油あげ	ちりめん とうふ	カリカリ梅 パセリ ごぼう かぼちゃ	たまねぎ にんじん だいこん ねぎ	米 ごま ノン・エッグマヨネーズ	麦 ごま油	小: 702 中: 803	緑黄色野菜
26 (木)	ピピンパチャーハン 牛乳 わかめスープ 冬瓜入りフルーツポンチ	牛乳 牛肉 ちくわ	みそ わかめ	しょうが たまねぎ もやし みかん缶	にんにく ごまつ菜 青にら おうとう缶 冬瓜シロップ漬け	米 さとう	麦 ごま油 カクテルゼリー (ぶどう・もも・りんご・豆乳)	小: 604 中: 707	大豆製品
27 (金)	コッペパン 牛乳 タンドリーチキン まめまめサラダ トマトとたまごのスープ	牛乳 ヨーグルト 大豆 手ぼう豆	とり肉 たまご 金時豆	にんにく たまねぎ トマト えのきたけ	きゅうり にんじん キャベツ ほうれん草	コッペパン ごま油	でんぶん	小: 661 中: 0	くだもの
30 (月)	ごはん 牛乳 さばの香味焼き 茎わかめの酢の物 キャベツの煮びたし	牛乳 平天	さば くきわかめ	たくあん きゅうり ごまつ菜 しめじ	にんじん だいこん キャベツ	米 ごま ごま油	麦 さとう	小: 681 中: 0	乳・乳製品

※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。

☆今月の給食にできる旬のたべもの☆
ちりめん たまねぎ じゃがいも
きゅうり アスパラガス なす ごぼう
キャベツ 梅 ピーマン