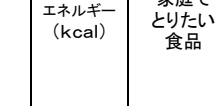


令和7年 8・9月

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			
										
8/28	(木)	ハヤシライス 牛乳 イタリアンサラダ アップルシャーベット	牛乳 牛肉	にんじん マッシュルーム キャベツ いんげん	たまねぎ きゅうり りんごシロップ漬け	米 じゃがいも ドレッシング ハヤシルウ	麦 油	小: 687 中: 788	魚介類	
8/29	(金)	セルフサンド(チキンカツ・野菜ソテー・マイティソース) 牛乳 夏野菜のいりどりスープ	牛乳 とり肉	ベーコン 大豆	にんじん ズッキーニ いんげん	たまねぎ とうもろこし キャベツ	コッペパン あげ油	じゃがいも	小: 628 中: 760	たまご
9/1	(月)	ごはん 牛乳 とり肉の和風パン粉焼き じゃがいもの塩こうじ炒め あかもくつみれのすまし汁	牛乳 あかもくつみれ わかめ	とり肉 ロースハム	にんじん えだまめ 青しその葉 葉ねぎ	たまねぎ ねぎ えのきたけ	米 油 じゃがいも	麦 パン粉	小: 692 中: 809	骨ごと食べられる小魚
2	(火)	トマト担々めん 牛乳 揚げ春巻き ほうれん草とコーンのナムル	牛乳 ぶた肉 ひじき	大豆 みそ	にんにく 白ねぎ にんじん とうもろこし	しょうが トマト たけのこ 青にら 太もやし キャベツ ほうれん草	中華めん ごま ごま油 はるさめ	油 あげ油 さとう はるまきの皮	小: 684 中: 837	くだもの
3	(水)	セルフおにぎり(ゆかりごはん・のり) 牛乳 ちくわの鉄火煮 切干大根のはりまり和え 豚汁	牛乳 ぶた肉 みそ	ちくわ 油あげ のり	にんじん 葉ねぎ キャベツ かぼちゃ	切干大根 きゅうり だいこん ごぼう こんにやく	米 さとう	麦 サラダ油	小: 635 中: 742	種実類
4	(木)	ごはん 牛乳 肉団子の酢豚風 もやしの中華和え マンゴープリン	牛乳 ぶた肉	とり肉	にんじん たけのこ 赤ピーマン 干しいたけ	たまねぎ キャベツ ピーマン しょうが チンゲンサイ もやし	米 麦 ごま油 でんぶん マンゴープリン	油 さとう ごま	小: 636 中: 745	海藻類
5	(金)	コッペパン 牛乳 ポトフ カラフルサラダ 黒ゴマきなこクリーム	牛乳 ウインナー	とり肉	にんじん だいこん さやいんげん きゅうり	たまねぎ キャベツ ブロッコリー 赤ピーマン とうもろこし	コッペパン 油 さとう	じゃがいも	小: 638 中: 761	乳・乳製品
8	(月)	ルーロー飯 牛乳 大根のスープ いもけんぴパリッシュ	牛乳 ぶた肉 かたくちいわし	うずら卵 とり肉	にんにく 白ねぎ だいこん えのきたけ	しょうが たまねぎ にんじん こまつな フライドオニオン 葉ねぎ	米 油 でんぶん さつまいも	麦 さとう	小: 628 中: 733	骨ごと食べられる小魚
9	(火)	ソフトめんのカレーソース 牛乳 コールスローサラダ ぶどう	牛乳	牛肉	にんにく エリンギ マッシュルーム キャベツ	にんじん たまねぎ グリーンピース りんご とうもろこし きゅうり ぶどう	ソフトめん 油 カレー		小: 687 中: 794	魚介類
10	(水)	ジュシー 牛乳 白身魚フライ 沖縄風みそ汁 シークワーサーゼリー	牛乳 ひじき たら みそ こんぶ	ちくわ 焼ぶた ポークハム もずく	しょうが 干しいたけ たまねぎ	にんじん えだまめ こまつ菜	米 あげ油 米粉 シークワーサーゼリー	麦 じゃがいも	小: 669 中: 766	緑黄色野菜
11	(木)	ごはん 牛乳 きのこ入りマーボー厚揚げ チンゲンサイの和え物	牛乳 厚揚げ	ぶた肉 みそ	しょうが たまねぎ えのきたけ ねぎ	にんじん たけのこ しめじ チンゲンサイ きゅうり	米 油 でんぶん ごま	麦 ごま油 さとう	小: 658 中: 778	たまご
12	(金)	コッペパン 牛乳 ぶた肉のりんごソース焼き グリーンサラダ 野菜スープ	牛乳 とり肉	ぶた肉	りんご レモン果汁 えだまめ さやいんげん	たまねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ とうもろこし	コッペパン さとう じゃがいも	でんぶん ごま	小: 631 中: 765	大豆製品
16	(火)	かき揚げうどん 牛乳 ピーナッツ和え	牛乳 とり肉	かまぼこ ひじき	にんじん ごぼう えのきたけ ほうれん草	たまねぎ ねぎ しゅんぎく キャベツ	うどん さとう あげ油 ピーナッツ		小: 708 中: 833	くだもの
17	(水)	ごはん 牛乳 タッカルビ 大根のナムル ぶどうゼリー	牛乳 くきわかめ	とり肉	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	しょうが しめじ にんじん 青にら 白菜キムチ だいこん	米 さつまいも さとう でんぶん	麦 油 ごま油 ぶどうゼリー	小: 659 中: 772	緑黄色野菜
18	(木)	萩の花ごはん 牛乳 さわらの塩こうじ焼き 即席漬け けんちん汁	牛乳 さわら 油あげ	小豆 とうふ	えだまめ にんじん だいこん しいたけ	キャベツ 大根葉 たくあん ごぼう 葉ねぎ	米 ごま油	さといも	小: 636 中: 747	種実類
19	(金)	セルフサンド(ウインナー・野菜ソテー・ケチャップ) 牛乳 かぼちゃのポタージュ	牛乳 ウインナー 白いんげん豆	とり肉 みそ 白花生	キャベツ にんじん かぼちゃ	ピーマン たまねぎ	コッペパン じゃがいも	サラダ油	小: 680 中: 805	魚介類
22	(月)	ごはん 牛乳 鮭の香味焼き 大豆入りごま和え じゃがいもとわかめのみそ汁	牛乳 大豆 油あげ	さけ わかめ みそ	キャベツ こまつ菜 えのきたけ	にんじん たまねぎ ねぎ	米 ごま ごま油	麦 さとう じゃがいも	小: 623 中: 734	くだもの
24	(水)	わかめ入り菜飯 牛乳 とりのから揚げ 春雨スープ ひとくちゼリー(洋菜)	牛乳 ぶた肉	とり肉 わかめ	大根葉 にんじん たまねぎ	しょうが たけのこ チンゲンサイ	米 でんぶん 春雨 洋なしゼリー	麦 あげ油	小: 693 中: 793	乳・乳製品
25	(木)	ごはん 牛乳 カレー肉じゃが きゅうりの酢の物 ふりかけ	牛乳 平天	ぶた肉 わかめ	にんじん さやいんげん もやし	たまねぎ きゅうり こんにやく	米 じゃがいも さとう	麦	小: 612 中: 722	大豆製品
26	(金)	スイートポテトパン 牛乳 なすのミートグラタン ジュリアンスープ 冷凍パイン	牛乳 大豆 ベーコン	ぶた肉 チーズ	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	ピーマン なす トマトピューレ とうもろこし パイン	スイートポテトパン オリーブオイル じゃがいも ハヤシルウ		小: 704 中: 854	緑黄色野菜
29	(月)	さんまのかば焼きどんぶり 牛乳 昆布和え かきたま汁	牛乳 こんぶ	さんま たまご	しょうが キャベツ たまねぎ	きゅうり にんじん ほうれん草	米 あげ油 じゃがいも でんぶん	麦 さとう ふ	小: 695 中: 0	豆、豆製品
30	(火)	塩ラーメン 牛乳 しょうが和え さつまいも入り黒糖むしパン	牛乳 ぶた肉 くきわかめ	かまぼこ とうにゅう	にんにく もやし たけのこ とうもろこし	にんじん もやし たまねぎ たけのこ きくらげ ねぎ キャベツ きゅうり	中華めん ごま ごま油 油 さつまいも ベーキングパウダー	小: 698 中: 821	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。

☆^{こんげつ}今月の^{きゅうしょく}給食に^{しゅん}でる旬のたべもの☆

えだまめ さつまいも なす
ピーマン ぶどう さんま きのこ
かぼちゃ きゅうり さといも