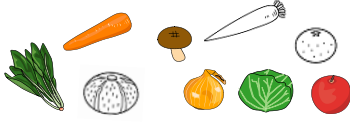




令和7年2月

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			
									
3 (月)	いわしのかば焼きどんぶり 牛乳 キャベツの塩こんぶ炒め ゆば入りみそ汁 節分豆	牛乳 ゆば 大豆	いわし みそ こんぶ	しょうが ピーマン えのきたけ たまねぎ	キャベツ ねぎ にんじん	米 じゃがいも あけ油	麦 でんぶん さとう	小: 717 中: 844	くだもの
4 (火)	ソフトめんのミートソース 牛乳 イタリアンサラダ いちご	牛乳 大豆 チキンハム	ぶた肉 牛肉	にんにく ピーマン キャベツ ブロッコリー	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ 赤ピーマン いちご	ソフトめん ハヤシルウ ドレッシング	油	小: 687 中: 797	根菜類
5 (水)	ごはん 牛乳 根菜のごまみそ煮 しそひじき和え りんご	牛乳 ぶた肉	あつあげ みそ	にんじん ごぼう さやいんげん キャベツ	だいこん れんこん こんにゃく こまつ菜 ひじき りんご	米 ごま さとう	麦 さといも	小: 609 中: 714	たまご
6 (木)	ビビンバ風チャーハン(たまご) 牛乳 トック汁 あんにんフルーツ	牛乳 たまご とり肉	みそ 牛肉	しょうが にんじん もやし たけのこ	にんにく たまねぎ こまつ菜 青にら きくらげ えのきたけ 黄桃缶 みかん缶 バイン缶	米 さとう トック とうにゅうゼリー	麦 ごま油	小: 652 中: 754	魚介類
7 (金)	コッペパン 牛乳 とり肉のカレーじゃよう焼き 海藻サラダ 白玉ぜんざい	牛乳 ツナ 海そうミックス	とり肉 あずき	たまねぎ にんじん きゅうり	ピーマン キャベツ	コッペパン ごま油 さとう 白玉もち		小: 718 中: 873	緑黄色野菜 くだもの
10 (月)	あなごごはん 牛乳 キャベツとじゃこの和え物 とりだんごのみぞれ汁	牛乳 わかめ とり肉 ちりめん	あなご こんぶ 油あげ	にんじん えだまめ きゅうり しょうが	ごぼう はくさい キャベツ しめじ だいこん ほうれんそう	米 ごま さとう	麦 さとう	小: 634 中: 731	くだもの
12 (水)	ごはん 牛乳 とり肉の梅照り焼き はくさい 白菜のゆず香和え 黄にら入りみそ汁	牛乳 かまぼこ みそ	とり肉 とうふ	うめ こまつ菜 にんじん 黄にら	はくさい ゆず果汁 だいこん えのきたけ	米 さとう	麦 じゃがいも	小: 671 中: 778	海藻類
13 (木)	豚丼 牛乳 千草和え チョコプリン	牛乳 ツナ	ぶた肉 油あげ	しょうが ごぼう 干しいたけ ねぎ	にんじん たまねぎ 白ねぎ こんにゃく キャベツ チンゲンサイ	米 油 チョコプリン	麦 さとう	小: 661 中: 769	乳製品
14 (金)	きなこ揚げパン 牛乳 和風きんぴらつつみ焼き ポトフ いちごゼリー(いちご)	牛乳 とり肉 ウインナー	きなこ とうふ	にんじん だいこん さやいんげん	たまねぎ キャベツ ごぼう	コッペパン じゃがいも ごま いちごゼリー(いちご果汁)	あけ油 油	小: 698 中: 854	緑黄色野菜
17 (月)	これさと 牛乳 是里ごぼうカレー 牛乳 ポテトサラダ ひとくちゼリー(みかん)	牛乳 ロースハム	牛肉	にんにく たまねぎ しめじ りんご	にんじん ごぼう えだまめ エリンギ きゅうり キャベツ	米 麦 油 カレールウ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ みかんゼリー(みかん果汁)		小: 734 中: 867	たまご
18 (火)	しょうゆラーメン 牛乳 かんぴょう入りサラダ あんまん風蒸しパン	牛乳 ぶた肉 とうにゅう	やきぶた ロースハム	にんにく にんじん きくらげ かんぴょう	たまねぎ もやし たけのこ ねぎ キャベツ ほうれんそう	中華めん さとう 小麦粉 ベーキングパウダー	ごま油 油 あんこ	小: 703 中: 834	ナッツ類
19 (水)	ごはん 牛乳 ホキとちくわの鍋照り かす汁 黒糖ビーンズ	牛乳 ちくわ 油あげ 大豆	ホキ ぶた肉 みそ	しょうが にんじん だいこん ねぎ	えだまめ ごぼう こんにゃく はくさい	米 あけ油 でんぶん	麦 さとう	小: 705 中: 824	くだもの
20 (木)	ごはん 牛乳 焼きししゃも キムチ鍋 もやしの和え物	牛乳 ぶた肉 あつあげ 大豆	ししゃも とり肉 みそ	こまつ菜 にんじん はくさい 白ねぎ	もやし だいこん しめじ にんにく 青にら	米 さとう ごま油	麦 油	小: 657 中: 789	いも類
21 (金)	コッペパン 牛乳 ビーフシチュー はなやさい 花野菜のコールスローサラダ はるか	牛乳 チキンハム	牛肉	たまねぎ トマトピューレ カリフラワー キャベツ	にんじん マッシュルーム ブロッコリー とうもろこし はるか	コッペパン じゃがいも ビーフシチュールウ ドレッシング	じゃがいも	小: 718 中: 860	魚介類
25 (火)	ちから 牛乳 力うどん 牛乳 ほうれん草のおひたし むらさきもチップス	牛乳 かまぼこ	とり肉 油あげ	にんじん ごぼう ねぎ キャベツ	たまねぎ 干しいたけ ほうれんそう えのきたけ	うどん さとう 油	もち さつまいも	小: 689 中: 795	乳製品
26 (水)	コーン入り菜飯 牛乳 チキンチキンごぼう けんちょう ぼんかん	牛乳 とうふ	とり肉 ちくわ	とうもろこし ごぼう 干しいたけ にんじん	大根葉 えだまめ だいこん こまつ菜 ぼんかん	米 でんぶん さとう	麦 あけ油 油	小: 725 中: 852	たまご
27 (木)	ごはん 牛乳 赤魚の西京焼き れんこんのおかか和え のっぺい汁	牛乳 かつおぶし 油あげ	赤魚 とり肉 みそ	こまつな にんじん だいこん ねぎ	れんこん ごぼう はくさい	米 油 でんぶん	麦 さといも	小: 613 中: 723	海藻類
28 (金)	セルフサンド(ウインナー・野菜ソテー・ケチャップ) 牛乳 プイヤベース風スープ フルーツムース(乳)	牛乳 ベーコン えび いか	ウインナー たら ホタテ	キャベツ ケチャップ にんじん さやいんげん	ピーマン にんにく たまねぎ トマト	コッペパン オリーブオイル フルーツムース(乳)	サラダ油 じゃがいも	小: 657 中: 766	緑黄色野菜
※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☆ キャベツ はくさい だいこん チンゲンサイ こまつな 白ねぎ ほうれんそう れんこん ごぼう ねぎ いちご ぼんかん はるか			