



日付	献立名	【赤】の食品 おもに体をつくる	【緑】の食品 おもに体の調子を整える	【黄】の食品 おもにエネルギーのもとになる	エネルギー (kcal)	家庭でとりたい食品
1 金	【桜が丘中3年生作成献立】 たけのこごはん 牛乳 さわらの西京焼き おひたし ゆば入りすまし汁 かしわもち	牛乳 とり肉 油あげ さわら みそ かまぼこ ゆば わかめ	にんじん たけのこ えだ豆 ブロッコリー たまねぎ えのきたけ ねぎ	米 麦 さとう かしわもち	小 724 中 821	種実類
7 木	コッペパン 牛乳 ハンバーグのオーロラソースかけ ポイルキャベツ ABCマカロニスープ	牛乳 ぶた肉 とり肉 みそ ウインナー	たまねぎ キャベツ にんじん マッシュルーム こまつな	コッペパン でんぷん 油 マカロニ	小 622 中 770	くだもの
8 金	【前田市長のおすすめ鉄分強化献立】 大豆入りドライカレー 牛乳 ひじきサラダ 豆乳ブラマンジェ	牛乳 牛肉 ぶた肉 大豆 ひじき	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン こまつな キャベツ とうもろこし	米 麦 さとう 油 ごま油 アルゲンフリーカレー 豆乳ブラマンジェ	小 720 中 825	魚
11 月	ごはん 牛乳 アジフライ(小麦使用) そえ野菜 みそけんちん汁	牛乳 あじ 油あげ とうふ みそ	キャベツ にんじん ごぼう だいこん ねぎ	米 麦 パン粉 こむぎこ 油 ノンエッグタルソース じゃがいも ごま油	小 670 中 746	赤身の肉
12 火	スタミナどんぶり 牛乳 切干だいこんのあえもの 豆乳レモンムース	牛乳 ぶた肉 みそ	しょうが にんじん たまねぎ しめじ かりーピーマン とうもろこし 切干だいこん もやし こまつな	米 麦 油 さとう ごま油 豆乳レモンムース	小 652 中 744	大豆・大豆製品
13 水	マーボーラーメン 牛乳 焼きぎょうざ 中華風あえもの	牛乳 ぶた肉 厚あげ みそ とり肉	しょうが たまねぎ にんじん えのきたけ たけのこ キャベツ たら だいこん きゅうり	中華めん ごま油 でんぷん さとう 米粉	小 694 中 803	くだもの
14 木	【桜が丘中3年生作成献立】 スイートポテトパン 牛乳 とり肉のスパイス焼き レモンサラダ コーンポタージュ	牛乳 とり肉 ベーコン 豆乳	キャベツ かりーピーマン むき枝豆 レモン果汁 たまねぎ にんじん マッシュルーム とうもろこし パセリ	スイートポテトパン さとう 油 じゃがいも アルゲンフリーホワイトルウ	小 721 中 870	緑黄色野菜
15 金	ごはん 牛乳 牛肉と厚あげの煮もの 大豆あえ	牛乳 牛肉 厚あげ 大豆	たまねぎ にんじん こんにやく だいこん ねぎ こまつな キャベツ	米 麦 さとう	小 650 中 752	いも類
18 月	【桜が丘中3年生作成献立】 ごはん 牛乳 ぶた肉のしょうが焼き ポテトサラダ みそ汁 一口洋なしゼリー	牛乳 ぶた肉 ツナフレーク 厚あげ みそ わかめ	たまねぎ しょうが きゅうり にんじん しめじ えのきたけ だいこん ねぎ	米 麦 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ フレンチドレッシング 洋なしゼリー	小 748 中 867	くだもの
19 火	ごはん 牛乳 さけのピリから焼き とりごぼう	牛乳 さけ とり肉 ちくわ	しょうが にんじん ごぼう れんこん こんにやく いんげん	米 麦 さとう でんぷん 油 じゃがいも	小 682 中 791	大豆・大豆製品
20 水	ソフトめんナポリタン風 牛乳 ハニードレッシングサラダ チョコクレープ(28品目使用なし)	牛乳 ベーコン ハム	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン キャベツ きゅうり かりーピーマン	ソフトめん でんぷん オリブオイル はちみつ チョコクレープ	小 674 中 779	小魚・海そう類
21 木	セルフハムサンド 牛乳 オニオンスープ	牛乳 ハム ウインナー	キャベツ たまねぎ にんじん アスパラガス	コッペパン 油 ノンエッグマヨネーズ フレンチドレッシング じゃがいも	小 624 中 756	きのこ類
22 金	こうこずし 牛乳 いかの天ぷら(小麦使用) 若竹汁	牛乳 あなご いか かまぼこ わかめ	たくあん えだ豆 にんじん たまねぎ えのきたけ たけのこ ねぎ	米 さとう 水あめ こむぎこ でんぷん 油	小 676 中 784	青菜類
25 月	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 いもだんご汁 昆布つくだ煮	牛乳 さば みそ 昆布 寒天	ごぼう にんじん だいこん しめじ ねぎ	米 麦 さとう でんぷん じゃがいも こむぎこ	小 634 中 758	くだもの
26 火	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン もずくスープ 韓国のり	牛乳 とり肉 ベーコン とうふ もずく のり	にんにく にんじん もやし たまねぎ チンゲンサイ	米 麦 さとう でんぷん 油 ごま油	小 681 中 789	葉菜類 きのこ類
27 水	山菜うどん 牛乳 照り焼きつくね 紅白なます	牛乳 とり肉 油あげ わかめ ぶた肉 かつおぶし 糸かまぼこ	たまねぎ にんじん わらび みずな えのきたけ 山うど なめこ ねぎ たけのこ しょうが キャベツ だいこん	うどん でんぷん さとう	小 605 中 715	いも類
28 木	コッペパン 牛乳 チリコンカン マーマレードサラダ	牛乳 ぶた肉 ベーコン 大豆	たまねぎ にんじん トマト水煮 りんご マッシュルーム えだ豆 キャベツ きゅうり とうもろこし かりーピーマン	コッペパン 油 さとう じゃがいも マーマレード	小 628 中 760	種実類
29 金	ビビンバ風 牛乳 ナムル 一口ゆずレモンゼリー	牛乳 牛肉 たまご ハム みそ	しょうが にんにく にんじん もやし えのきたけ チンゲンサイ ぜんまい きゅうり キャベツ ねぎ	米 麦 ごま油 さとう ゆずレモンゼリー	小 634 中 728	大豆・大豆製品

※給食物資の供給等の理由で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。

赤磐市でとれた「米・アスパラガス・ねぎ・きゅうり」を使う予定です。

赤磐市の学校給食センターでは、赤磐市産の食材を3品目以上使用した日について【あかいわの日】としています。