

令和 8 年 1 月



学校給食予定献立表



赤磐市立中央学校給食センター

日	曜日	献立名	【赤】のなかま 主にからだを つくる	【緑】のなかま 主にからだの 調子を整える	【黄】のなかま 主にエネルギーの もとになる	エネルギー (Kcal)	家庭で とりたい 食品
★7	水	赤じそごはん 牛乳 ぶりのてり焼き こづゆ みかん <div>あかいわの日</div> <div>正月献立</div>	牛乳 ぶり とり肉 ぼたて	赤じそ にんじん <b>だいこん</b> こんにゃく きくらげ こまつ菜 みかん	<b>米</b> 麦 さとう <b>さといも</b> 焼きふ	小: 665 中: 773	海そう類
8	木	キムタクごはん 牛乳 ぎょうざ さきいかのかみかみあえ もずくスープ <div>わくわく給食 ～軽部小6年～</div>	牛乳 ぶた肉 さきいか とうふ かまぼこ もずく	白菜キムチ つぼ漬け えだまめ もやし にんじん きゅうり たまねぎ えのきたけ ねぎ キャベツ にら	<b>米</b> 麦 ごま油 小麦粉 油 さとう じゃがいも	651 813	背の青い魚
9	金	ソフトめんのカレーソース 牛乳 ツナとこまつ菜のサラダ チョコプリン(卵・乳・大豆不使用)	牛乳 ぶた肉 大豆ミート ツナ	にんにく にんじん たまねぎ しめじ <b>生しいたけ</b> グリンピース おろしりんご こまつ菜 <b>キャベツ</b> だいこん レモン果汁	ソフトめん じゃがいも 油 カレールウ さとう チョコプリン	672 772	海そう類
13	火	はいがパン 牛乳 さけの塩レモン焼き キャベツサラダ 白玉ぜんざい	牛乳 さけ あずき	レモン果汁 キャベツ 赤キャベツ にんじん ブロッコリー	胚芽パン ドレッシング さとう 白玉もち オリーブ油	685 832	青い菜っ葉
14	水	キンパ風まぜごはん 牛乳 とりだんごのチゲ いちごゼリー	牛乳 牛肉 みそ とり肉 とうふ のり	にんにく しょうが にんじん もやし たくあん こまつ菜 <b>はくさい</b> 白菜キムチ にら きくらげ たまねぎ	<b>米</b> 麦 ごま油 さとう じゃがいも トック いちごゼリー	655 757	ごまなどの種実類
★15	木	ごはん 牛乳 ちくわのマヨネーズ焼き にんじやいため 冬野菜のみそ汁 <div>あかいわの日</div>	牛乳 ちくわ ちりめん 油あげ みそ	にんじん もやし こまつ菜 にんにく <b>だいこん</b> <b>はくさい</b> えのきたけ ねぎ とうがらし	<b>米</b> 麦 油 <b>さといも</b> ノンエッグマヨネーズ ごま油	631 759	くだもの
16	金	おかめうどん 牛乳 和風サラダ	牛乳 かまぼこ とり肉 わかめ こんぶ かつお節	にんじん たまねぎ もやし <b>生しいたけ</b> ねぎ しょうが <b>キャベツ</b> だいこん とうもろこし にんにく	うどん でん粉 油 さとう	669 769	大豆・大豆製品
19	月	ハヤシライス 牛乳 海そうサラダ 豆乳プリンタルト <div>わくわく給食 ～山陽小6年～</div>	牛乳 牛肉 わかめ こんぶ 赤桜草 白杉のり	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース トマト水煮 <b>キャベツ</b> きゅうり とうもろこし	<b>米</b> 麦 油 じゃがいも ハヤシルウ ドレッシング 豆乳プリンタルト	697 790	背の青い魚
20	火	ココアパン 牛乳 いわしのトマト煮 マーマレードサラダ ウインナーとだいこんのスープ	牛乳 いわし ウインナー ひよこ豆	トマト <b>キャベツ</b> ブロッコリー とうもろこし セロリ にんじん たまねぎ <b>だいこん</b> パセリ	ココアパン さとう 油 マーマレード じゃがいも	622 760	貝類
21	水	ふわふわ卵どんぶり 牛乳 のり酢あえ いーよかんゼリー	牛乳 とり肉 とうふ <b>たまご</b> かまぼこ のり	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ こまつ菜	<b>米</b> 麦 焼きふ 油 さとう でん粉 いよかんゼリー	655 760	ごまなどの種実類
22	木	ごはん 牛乳 ぶた肉のしょうが焼き ひじきのいため煮 すまし汁 <div>わくわく給食 ～山陽小6年～</div>	牛乳 ぶた肉 ひじき はんぺん(山芋)	エリンギ たまねぎ しょうが にんじん こんにゃく えだまめ だいこん こまつ菜	<b>米</b> 麦 油 さとう さつまいも	634 761	くだもの
23	金	ソフトめんホワイトソース(乳) 牛乳 レモンバジルナゲット イタリアンサラダ	牛乳 とり肉 大豆 調理用牛乳 手ぼう 金時豆	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム チンゲン菜 えだまめ <b>キャベツ</b> レモン果汁 バジル	ソフトめん 油 じゃがいも アレルギーフリーシチューフレーク 米粉 ドレッシング	660 760	背の青い魚
26	月	デミカツ丼 牛乳 キャベツのさっぱりあえ <div>岡山市</div>	牛乳 ぶた肉	にんにく たまねぎ グリンピース キャベツ だいこん葉 にんじん しょうが マッシュルーム <b>だいこん</b> おろしりんご	<b>米</b> 麦 でん粉 パン粉 油 ハヤシルウ さとう	628 762	貝類
27	火	総社ドッグ 牛乳 コンソメスープ <div>総社市</div>	牛乳 牛肉 みそ ペーコン ポークウインナー	たまねぎ にんじん にんにく しょうが <b>白ねぎ</b> なす ピーマン <b>キャベツ</b> とうもろこし パセリ	パン 油 カレールウ じゃがいも マカロニ	656 764	豆類
28	水	ごはん 牛乳 そずりなべ おかかあえ ヨーグルト <div>津山市</div>	牛乳 牛肉 とうふ かつお節 ヨーグルト	にんじん たまねぎ <b>ごぼう</b> はくさい 白ねぎ こんにゃく ブロッコリー だいこん ゆず果汁	<b>米</b> 麦 じゃがいも さとう 焼きふ	食 週 704 800	ごまなどの種実類
29	木	どどめせ(卵) 牛乳 さわらの天ぷら すまし汁 <div>瀬戸内市</div>	牛乳 とり肉 ちくわ <b>たまご</b> さわら わかめ ゆば	干しいたけ にんじん ごぼう かんびょう えだまめ たまねぎ えのきたけ ねぎ	<b>米</b> さとう 油 小麦粉	間 650 762	青い菜っ葉
30	金	笠岡ラーメン 牛乳 しゅうまい 中華あえ <div>笠岡市</div>	牛乳 とり肉 ぶた肉	しょうが たまねぎ にんじん もやし メンマ <b>ねぎ</b> とうもろこし だいこん <b>キャベツ</b>	中華めん さとう 米粉 はるさめ ごま油	627 769	牛乳・乳製品

給食週間

間

間

間

間

間

間

間

間

間

・赤磐市内の学校給食センターでは、赤磐産の物資を1日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。

・給食物資の供給状況などにより、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。



学校給食週間テーマ：岡山県のご当地グルメを味わおう！

