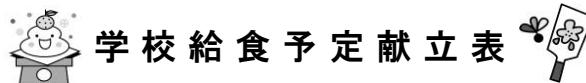


令和 8 年 1 月


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	牛乳 ぶりとり肉 ほたて	赤じそ にんじん だいこん こんにゃく きくらげ こまつ菜 みかん	* 麦 さとう さといも 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	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	* 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 生しいたけ グリンピース おろしりんご こまつ菜 キャベツ 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	青い菜つ葉
14	水	キンパ風ませごはん 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 はくさい 白菜キムチ にら きくらげ たまねぎ	* 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	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 だいこん はくさい えのきたけ ねぎ とうがらし	* 麦 油 さといも 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 生しいたけ ねぎ しょうが キャベツ 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	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 キャベツ きゅうり とうもろこし	* 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 ワインナーとだいこんのスープ	牛乳 いわし ウィンナー ひよこ豆	トマト キャベツ ブロッコリー とうもろこし セロリ にんじん たまねぎ だいこん 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 いよかんゼリー	牛乳 とり肉 とうふ たまご かまぼこ のり	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ こまつ菜	* 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	牛乳 ぶた肉 ひじき はんべん(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	* 麦 油 さとう さつまいも	634 761	くだもの
23	金	ソフトめんのホワイトソース(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 キャベツ レモン果汁 バジル	ソフトめん 油 じゃがいも アレルゲンフリーシューパーク 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	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 だいこん おろしりんご	* 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	牛乳 牛肉 みそ ベーコン ポークワインナー	たまねぎ にんじん にんにく しょうが 白ねぎ なす ピーマン キャベツ 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 おかげあえ ヨーグルト	牛乳 牛肉 とうふ かつお節 ヨーグルト	にんじん たまねぎ ごぼう 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	* 麦 じゃがいも さとう 焼きふ	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	牛乳 とり肉 ちくわ たまご さわら わかめ ゆば	干ししいたけ にんじん ごぼう かんぴょう えだまめ たまねぎ えのきたけ ねぎ	* さとう 油 小麦粉	650 762	青い菜つ葉
30	金	笠岡ラーメン 牛乳 しゅうまい 中華あえ	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 ねぎ とうもろこし だいこん キャベツ	中華めん さとう 米粉 はるさめ ごま油	627 769	牛乳・乳製品

・あかいわしない がっこきゅうしょく あかいわさん ぶつし にち ひんもくいじょうしょ ひ
・赤磐市内の学校給食センターでは、赤磐市の物資を1日3品目以上使用した日にについて「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！