

令和 8 年 4 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<br>主にからだを<br>つくる            | 【緑】のなかま<br>主にからだの<br>調子を整える  | 【黄】のなかま<br>主にエネルギーの<br>もとになる                      | エネルギー<br>(Kcal) | 家庭で<br>とりたい<br>食品 |
|----|------|--|-------------------------------------|--|---|-----------------|-------------------|
| 8  | 水    | わかめごはん 牛乳<br>ハンバーグ ミモザサラダ<br>わかたけ汁             | 牛乳 わかめ<br>とり肉 ぶた肉 おから               | にんじん きゅうり とうもろこし たまねぎ<br>たけのこ えのきたけ ねぎ                                   | 米 麦 さとう マカロニ<br>ノンエッグマヨネーズ<br>焼きふ                 | 小:694<br>中:807  | 小魚                |
| 9  | 木    | ごはん 牛乳<br>さばのカレーじょうゆかけ<br>ゆかりあえ いりどうふ          | 牛乳 さば ぶた肉<br>とうふ かつおぶし              | キャベツ にんじん もやし こまつな 赤しそ   | 米 麦 さとう 油   | 702<br>817      | きのこ類              |
| 10 | 金    | しょうがうどん 牛乳<br>手作りかきあげ<br>きゅうりの酢のもの             | 牛乳 とり肉 油あげ<br>ちくわ わかめ               | にんじん もやし たまねぎ えのきたけ<br>しょうが ねぎ かぼちゃ ごぼう えだまめ<br>だいこん しそ きゅうり <b>キャベツ</b> | うどん 小麦粉 でんぷん<br>さとう 油                             | 668<br>769      | くだもの              |
| ★  | 13 月 | ごはん 牛乳<br>マーボーあつあげ<br>ばんさんすう                   | 牛乳 ぶた肉 みそ<br>あつあげ ポークハム             | しょうが にんじん たけのこ 干しいたけ<br>たまねぎ <b>ねぎ キャベツ</b> きゅうり                         | 米 麦 油 ごま油<br>でん粉 さとう はるさめ                         | 674<br>778      | いも類               |
|    |      |  |                                     |  |   |                 | あかいわの日            |
| 14 | 火    | コッペパン 牛乳<br>さけの花園焼き<br>まめまめスープ りんご             | 牛乳 さけ とり肉<br><b>大豆</b>              | たまねぎ 青ピーマン 赤ピーマン とうもろこし<br>にんじん パセリ りんご                                  | パン ノンエッグマヨネーズ<br>油 じゃがいも                          | 667<br>791      | 海そう類              |
| 15 | 水    | ハヤシライス 牛乳<br>フレンチサラダ                           | 牛乳 牛肉                               | にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム<br>グリーンピース トマト水煮 キャベツ きゅうり<br>ブロッコリー パイナップル缶      | 米 麦 油 じゃがいも<br>ハヤシルウ さとう                          | 655<br>752      | 大豆・大豆製品           |
| 16 | 木    | ごはん 牛乳<br>ちくわのマヨネーズ焼き<br>じゃがいも入りきんぴら きぬさやのみそ汁  | 牛乳 ちくわ とり肉<br>とうふ みそ                | ごぼう にんじん たまねぎ だいこん<br><b>生しいたけ</b> きぬさや                                  | 米 麦 油 さとう ごま油<br>ノンエッグマヨネーズ<br>じゃがいも              | 660<br>776      | 青い菜っ葉             |
| 17 | 金    | キムチラーメン 牛乳<br>あげぎょうざ<br>切干だいこんのナムル             | 牛乳 ぶた肉                              | にんじん もやし はくさい きくらげ メンマ<br>青にら キムチ 切干だいこん きゅうり<br>キャベツ たまねぎ 青にら           | 中華めん ごま油 油<br>さとう 小麦粉                             | 629<br>789      | くだもの              |
| 20 | 月    | ごはん 牛乳 白身魚のナゲット<br>ぶた肉と春野菜のみそケチャいため<br>トック汁    | 牛乳 白身魚すり身<br>ぶた肉 あつあげ<br>とり肉 わかめ みそ | しょうが たまねぎ 赤ピーマン たけのこ<br>キャベツ しめじ きぬさや にんじん<br>だいこん エリンギ 青にら              | 米 麦 油 さとう ごま油<br>でんぷん 小麦粉 トック                     | 624<br>750      | いも類               |
| 21 | 火    | キャロットパン 牛乳<br>アスパラ入り豆乳シチュー<br>キャベツのレモンサラダ      | 牛乳 とり肉 豆乳<br>みそ                     | たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ<br>アスパラガス とうもろこし きゅうり<br>レモン果汁                    | キャロットパン 油 さとう<br>じゃがいも<br>アレルゲンフリーシチューフレーク        | 627<br>747      | 背の青い魚             |
| 22 | 水    | ごはん 牛乳<br>ヤンニョムチキン もやしの塩だれあえ<br>ほたてのスープ        | 牛乳 とり肉<br>ほたて貝 わかめ                  | にんにく きゅうり もやし 青にら しょうが<br>にんじん たまねぎ <b>生しいたけ</b> チンゲン菜                   | 米 麦 でんぷん 油<br>さとう ごま油<br>ドレッシング                   | 650<br>771      | 大豆・大豆製品           |
| 23 | 木    | 春のまぜごはん 牛乳<br>さわらの塩こうじ焼き<br>とうふのすまし汁 豆乳いちごクレープ | 牛乳 さわら 油あげ<br>とうふ かまぼこ              | うめ とうもろこし 菜の花 にんじん<br>たまねぎ えのきたけ ねぎ レモン果汁                                | 米 麦<br>豆乳いちごクレープ                                  | 690<br>795      | ごまなどの種実類          |
| 24 | 金    | ツナとトマトのスパゲティ 牛乳<br>ポテトサラダ<br>中:小魚あめがらめ         | 牛乳 ツナ<br>チキンウインナー<br>中:小魚あめがらめ      | にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム<br>いんげん トマト水煮 きゅうり ブロッコリー<br>とうもろこし               | ソフトめん オリーブ油<br>さとう でんぷん<br>じゃがいも<br>ノンエッグマヨネーズ    | 663<br>784      | 海そう類              |
| 27 | 月    | ごはん 牛乳<br>とり肉のさっぱり焼き ひじきと大豆のいため煮<br>チンゲン菜のみそ汁  | 牛乳 とり肉 大豆<br>ひじき ちくわ 油あげ<br>みそ      | しょうが にんにく にんじん いんげん<br>たまねぎ もやし チンゲン菜 レモン果汁                              | 米 麦 さとう 油<br>じゃがいも                                | 680<br>790      | きのこ類              |
| 28 | 火    | セルフフィッシュサンド<br>牛乳<br>ミネストローネ                   | 牛乳 ホキ<br>ベーコン 黄大豆<br>青大豆 てぼう<br>金時豆 | キャベツ にんじん もやし 青ピーマン<br>たまねぎ パセリ トマト水煮                                    | パン 油 じゃがいも<br>マカロニ さとう<br>ノンエッグタルタルソース<br>小麦粉 パン粉 | 640<br>764      | くだもの              |
| 30 | 木    | ぶた肉のねぎ塩丼 牛乳<br>はりはりづけ<br>ヨーグルト                 | 牛乳 ぶた肉<br>ヨーグルト                     | にんにく キャベツ たまねぎ しめじ ねぎ<br>赤ピーマン 花切だいこん きゅうり みず菜<br>にんじん                   | 米 麦 ごま油 でんぷん<br>さとう                               | 655<br>760      | いも類               |

あかいわの日は、赤磐市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。

