

令和8年 5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) 上段：小学校 下段：中学校	家庭で とりたい 食品
1	金	きつねうどん 牛乳 さっぱりあえ かしわもち  端午の節句献立	牛乳 とり肉 わかめ 油あげ	にんじん たまねぎ もやし えのきたけ ねぎ きゃべつ だいこん しょうが	うどん さとう かしわもち	670 746	いも類
7	木	そぼろごはん 牛乳 じゃがいものみそ汁 いちごゼリー	牛乳 とり肉 油あげ 大豆ミート みそ	しょうが にんじん とうもろこし いんげん たまねぎ しいたけ ねぎ	※ 麦 じゃがいも さとう いちごゼリー	665 763	青い菜っ葉
8	金	わかめラーメン 牛乳 ショーロンポー 大豆とえだまめのサラダ	牛乳 ぶた肉 わかめ 大豆	にんにく にんじん もやし キャベツ メンマ ねぎ えだまめ とうもろこし たまねぎ たけのこ しいたけ	中華めん ごま油 さとう ノンエッグマヨネーズ はるさめ こむぎこ	670 756	くだもの
11	月	大豆入りドライカレー 牛乳 ひじきサラダ アセロラゼリー 市長 イテオン給食	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 グリーンピース きゅうり キャベツ	※ 麦 油 じゃがいも さとう アセロラゼリー	677 785	緑黄色野菜
12	火	幼・中：きなこあげパン/小：パン・苺ジャム 牛乳 ハムステーキ ブロッコリーサラダ ポテトスープ	牛乳 ハム とり肉 きなこ(幼中のみ)	ブロッコリー 赤ピーマン とうもろこし にんじん たまねぎ キャベツ エリンギ	パン 油 じゃがいも いちごジャム(小のみ) ドレッシング	593 754	ごまなどの種実類
13	水	ごはん 牛乳 厚あげのチリソース煮 チンゲン菜の中華あえ	牛乳 ぶた肉 あつあ げ	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ 干しいたけ トマトピューレ チンゲンサイ にんじん もやし	※ 麦 油 じゃがいも さとう ごま油	630 737	青い背の魚
14	木	ごはん 牛乳 さけのみそマヨネーズ焼き  けんちん汁 あまなつ	牛乳 さけ みそ とうふ 油あげ	だいこん にんじん ごぼう しめじ ねぎ あまなつ	※ 麦 さとう ごま油 ノンエッグマヨネーズ さといも	673 785	海そう類
15	金	ソフトめんのだみグラスソース 牛乳 りんごドレッシングサラダ ミニチーズ	牛乳 ぶたレバー ぶた肉	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース アスパラガス トマトピューレ しいたけ キャベツ 赤ピーマン りんご とうもろこし	ソフトめん 油 さとう チーズ ハヤシルウ	648 750	大豆・大豆製品
★	18月	ホイコーローどんぶり 牛乳 あかいわの日 焼きししゃも もやしのシャキシャキあえ 	牛乳 ぶたにく みそ 油あげ ししゃも	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ ピーマン もやし こまつな とうもろこし	※ 麦 ごま油 さとう でんぶん	645 750	いも類
19	火	小：きなこあげパン/幼・中：パン・苺ジャム 牛乳 肉だんごのケチャップ煮 ポトフスープ	牛乳 とり肉 ミートボール きなこ(小のみ)	セロリ にんじん たまねぎ カリフラワー キャベツ アスパラガス	パン 油 じゃがいも いちごジャム(幼・中のみ)	627 732	小魚
20	水	ごはん 牛乳 キムチ肉じゃが キャベツのしそマヨネーズサラダ	牛乳 ぶた肉 あつあげ	しょうが たまねぎ にんじん なら キムチ キャベツ きゅうり えだまめ こんにゃく	※ 麦 じゃがいも さとう ドレッシング ノンエッグマヨネーズ	660 756	きのこ類
21	木	こうごずし 牛乳 さわらの西京焼き 具だくさんすまし汁 お茶ムース(乳)	牛乳 あなご さわら とり肉 油あげ みそ	にんじん ごぼう グリンピース たまねぎ はくさい ねぎ たくあん	※ さとう じゃがいも お茶ムース	669 749	くだもの
22	金	とり天うどん 牛乳 和風サラダ 小魚ごまアーモンド	牛乳 油あげ かまぼこ とり肉 こんぶ かつおぶし いわし	にんじん たまねぎ 干しいたけ ねぎ きゃべつ きゅうり とうもろこし	うどん 油 さとう ごま アーモンド	647 754	芋類
25	月	ごはん 牛乳 さばのもろみみそ焼き はりはりづけ すまし汁	牛乳 さば わかめ みそ	はなگیریだいこん にんじん みずな きゅうり たまねぎ えのきたけ ねぎ	※ 麦 さとう でんぶん 焼きふ	677 795	根菜類
26	火	セルフホットドッグ 牛乳 クラムチャウダー(乳)	牛乳 ウインナー あさり とり肉 調理用牛乳	キャベツ にんじん たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー 白花豆 白いんげん豆	パン さとう じゃがいも アレルギーフリーシチュー フレーク	650 753	木の実類
27	水	ごはん 牛乳 ぶた肉と野菜のたれいため 根菜のごまドレッシングあえ なつとう	牛乳 ぶた肉 みそ 納豆	にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ れんこん ごぼう だいこん こまつな	※ 麦 油 じゃがいも でんぶん さとう ドレッシング(ごま)	696 799	海そう類
★	28木	ごはん 牛乳 あかいわの日 若どりのマスタード焼き マーマレードサラダ もち麦スープ 	牛乳 とり肉 ベーコン	キャベツ きゅうり 赤ピーマン たまねぎ にんじん だいこん こまつな	※ 麦 じゃがいも 油 ノンエッグマヨネーズ マーマレード さとう もち麦	651 756	青い背の魚
29	金	中華めんの野菜あんかけ 牛乳  あげはるまき 冷凍パイ	牛乳 ぶた肉 かまぼこ はるまき	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ もやし ピーマン しいたけ とうもろこし バイナップル	中華めん ごま油 さとう でんぶん 油	678 806	 青い菜っ葉

・あかいわしなない がっこうきょうしゅく あかいわきん ぶつし にち ひんもくいじょうしゅう ひ
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。
・きょうしゅくがふし きょうしゅくがふし
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。

