



学校給食予定献立表



赤磐市立中央学校給食センタ

日	曜日	献立名	【赤】のなかま 主にならだを つくる	【緑】のなかま 主にならだの 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
28	金	ぶっかけうどん 牛乳 たことじゃがいものピリカラ揚げ	牛乳 とり肉 油あげ たこ	にんにく もやし しょうが にんじん きゅうり 白ねぎ	うどん さとう じゃがいも 油	小なし 747	乳製品
31	月	ごはん 牛乳 和風おろしハンバーグ(卵) 野菜ソテー わかめのみそ汁	牛乳 ぶた肉 油あげ とうふ 牛肉 たまご わかめ みそ	にんじん たまねぎ エリンギ キャベツ ピーマン えのきたけ にんにく だいこん	米 麦 さとう パンこ 油 じゃがいも	小なし 895	くだもの
1	火	コッペパン 牛乳 ラタトゥイユ フレンチサラダ	牛乳 とり肉	たまねぎ なす キャベツ ズッキーニ かぼちゃ にんにく えだ豆 トマト にんじん	パン さとう オリーブオイル とうもろこし	598 725	背の青い魚
★ 2	水	ガバオライス 牛乳 タイ風春雨サラダ マンゴープリン	牛乳 とり肉 大豆 ぶた肉 ささみ	にんにく たまねぎ ピーマン エリンギ カラーパプリカ きくらげ 赤たまねぎ もやし きゅうり レモン果汁	米 麦 油 さとう ごま油 はるさめ マンゴープリン	640 761	根菜類
★ 3	木	みそだれ焼肉どんぶり 牛乳 もやしのゆかり和え	牛乳 牛肉 みそ くきわかめ	しょうが にんじん いんげん たまねぎ たけのこ しめじ キャベツ もやし きゅうり ゆかり	米 麦 油 さとう	593 711	いも類
4	金	肉みそ冷麺 牛乳 揚げはるまき	牛乳 みそ ぶた肉	にんにく しょうが 白ねぎ たまねぎ なす たけのこ にんじん きゅうり もやし	中華めん ごま油 さとう 油 はるさめ 小麦粉	701 862	海藻類
★ 7	月	ごはん 牛乳 豚肉の香味焼き 塩こんぶ和え 防災みそ汁	牛乳 ぶた肉 塩こんぶ 油あげ みそ	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ ピーマン にんじん 干しいたけ 切干だいこん ねぎ	米 麦 ふ さとう でんぶん ごま油 じゃがいも	673 800	緑黄色野菜
8	火	セルフスラッピージョー 牛乳 オニオンスープ フルーツポンチ	牛乳 牛肉 大豆 ぶた肉 ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン セロリ えのきたけ パイン キャベツ パセリ もも みかん	パン 油 さとう パンこ さとう ナタデココ 白玉だんご	716 861	ナッツなどの 木の実類
★ 9	水	ごはん 牛乳 牛肉となすのしぐれ煮 キャベツの甘酢和え	牛乳 厚あげ 牛肉 ちりめん わかめ	しょうが にんじん なす たまねぎ こんにゃく しめじ 白ねぎ キャベツ きゅうり	米 麦 油 さとう	646 774	たまご
★ 10	木	ごはん 牛乳 鶏肉とカシューナッツのチリソース 中華コーンスープ	牛乳 とり肉 とうふ	たまねぎ たけのこ ピーマン カラーパプリカ えのきたけ ねぎ とうもろこし	米 麦 油 さとう でんぶん さとう カシューナッツ	722 864	赤身の肉
11	金	ソフトめんミートボールソース 牛乳 夏みかんサラダ	牛乳 ベーコン ぶた肉 とり肉	にんにく たまねぎ にんじん なす マッシュルーム あまなつ キャベツ グリーンピース	ソフトめん 油 さとう はちみつ パンこ でんぶん オリーブオイル ハヤシルウ	662 789	緑黄色野菜
★ 14	月	ごはん 牛乳 さばの梅風味 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 さば とうふ わかめ みそ	たまねぎ にんじん うめ きゅうり だいこん なめこ ねぎ	米 麦 油 さとう でんぶん 油	742 887	いも類
15	火	テリヤキチキンサンド 牛乳 かぼちゃのポタージュ(乳)	牛乳 とり肉 ベーコン 調理用牛乳	にんにく キャベツ ピーマン にんじん たまねぎ かぼちゃ パセリ マッシュルーム	パン さとう さとう でんぶん ホワイトルウ	692 823	ごまなどの 種実類
★ 16	水	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ばんさんすう(卵)	牛乳 ぶた肉 ぶたレバー とうふ みそ ハム たまご	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ もやし きゅうり ねぎ	米 麦 油 さとう ごま油 さとう でんぶん はるさめ	651 764	小魚
★ 17	木	冬瓜入りカレーライス 牛乳 ビーンズコールスロー	牛乳 牛肉 大豆 いんげん豆 金時豆 手ぼう豆	にんにく にんじん たまねぎ グリーンピース とうがん キャベツ とうもろこし	米 麦 油 さとう じゃがいも カレールウ ドレッシング	684 824	海藻類
18	金	おろしうどん 牛乳 鮭とごぼうの甘辛揚げ きゅうりの即席漬け	牛乳 さけ 塩こんぶ	だいこん ねぎ きゅうり ごぼう えだ豆 たくあん	うどん さとう さとう でんぶん 油	621 735	緑黄色野菜
24	木	萩の花ごはん 牛乳 さんまのかぼすレモン煮 芋の子汁 ぶどうゼリー(中学校のみ)	小豆 牛乳 さんま とり肉 油あげ	えだ豆 ごぼう にんじん だいこん しめじ ねぎ かぼす果汁 レモン	米 油 さとう さとう さとう ぶどうゼリー	612 745	青い菜っ葉
25	金	お月見かまぼこ入り五目ラーメン 牛乳 きくらげの中華和え お月見デザート	牛乳 かまぼこ ぶた肉	にんじん たまねぎ キャベツ メンマ とうもろこし ねぎ きくらげ きゅうり もやし	中華めん ごま油 ドレッシング お月見ゼリー(幼のみ) お月見だいふく(小中のみ)	621 715	いも類
28	月	ビビンバどんぶり 牛乳 わかめと春雨のスープ(ごま)	牛乳 みそ 牛肉 ベーコン わかめ	にんにく ぜんまい にんじん チンゲン菜 もやし たまねぎ たけのこ えのきたけ	米 麦 油 さとう ごま油 さとう ごま はるさめ でんぶん	624 748	旬の野菜
29	火	胚芽パン 牛乳 タンドリーチキン ごぼうサラダ もち麦スープ	牛乳 ベーコン とり肉	ごぼう にんじん にんにく キャベツ ブロッコリー しょうが たまねぎ だいこん こまつな マッシュルーム レモン果汁	胚芽パン さとう もち麦 ノンエッグマヨネーズ	673 812	くだもの
★ 30	水	くふあじゅーしー 牛乳 根菜つくねバーグ もずくのみそ汁 シークワーサーゼリー	牛乳 こんぶ かまぼこ ぶた肉 とり肉 とうふ もずく みそ	にんじん 干しいたけ こんにゃく えだ豆 たまねぎ だいこん ねぎ ごぼう れんこん	米 もち米 さとう ごま油 さとう さとう シークワーサーゼリー	622 739	たまご

・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。

・9日は「**素材を大切にした給食の日**」です。加工品を控え、食材のもち味を活かした給食の日で、月に1回程度登場します。調味料もできるだけシンプルなものを選んで作っています。

