

令和8年 6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	月	キムタクごはん 牛乳 キスの天ぷら 冬瓜入りすまし汁 青うめゼリー(中のみ)	牛乳 ぶた肉 ゆば とうふ キス	つぼづけ えだまめ とうがん にんじん えのきたけ ねぎ キムチ	米 麦 油 ごま油 小麦こ 青うめゼリー(中のみ)	636 749	いも類
2	火	ココアパン 牛乳 豚肉のハニーポークチャップ アスパラガスのレモンサラダ 野菜スープ	牛乳 ぶた肉 油あげ ベーコン	にんにく キャベツ アスパラガス きゅうり 赤ピーマン レモン果汁 たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	ココアパン はちみつ さとう 油 じゃがいも	635 764	ナッツなどの 木の実類
3	水	ごはん 牛乳 筑前煮 梅おかか和え	牛乳 とり肉 厚あげ わかめ かつお節	ごぼう にんじん れんこん たけのこ 干しいたけ きぬさや だいこん もやし うめ こんにゃく	米 麦 油 さとう	642 756	青い菜っ葉
★	木	ごはん 牛乳 鮭フライ ちくわと根菜のマヨネーズ和え 厚あげと小松菜のみそ汁	牛乳 鮭 ちくわ 厚あげ みそ	ごぼう にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ 生しいたけ こまつな	米 麦 油 さとう じゃがいも パンこ ノンエッグマヨネーズ	709 827	緑黄色野菜
5	金	ソフトめんチキンとしめじの和風スープ 牛乳 マリネサラダ 小魚芋けんぴ	牛乳 ベーコン とり肉 かたくちいわし	にんにく たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ アスパラガス パセリ 赤ピーマン 黄ピーマン ブロッコリー キャベツ レモン果汁	ソフトめん さとう 油 でんぶん さつまいも オリーブオイル	597 697	大豆・大豆製品
★	8月	地場産カレーライス 牛乳 海藻サラダ	牛乳 ぶた肉 ツナ 海そうミックス	にんにく にんじん たまねぎ トマト マッシュルーム グリンピース パス克拉サン キャベツ きゅうり	米 麦 油 じゃがいも カレールウ ドレッシング	657 762	背の青い魚
9	火	コッペパン 牛乳 鶏肉のにんにくソテー コーンサラダ 枝豆の豆乳スープ	牛乳 とり肉 ベーコン みそ 豆乳	にんにく キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ マッシュルーム えだまめ	パン さとう 油 じゃがいも	636 767	たまご
★	10水	いわしのかば揚げ丼ぶり 牛乳 あじさい和え 豆腐のみそ汁	牛乳 いわし ささみ とうふ みそ	しょうが キャベツ レッドキャベツ きゅうり レモン果汁 にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	米 麦 油 さとう でんぶん はるさめ	668 789	きのこ類
11	木	ごはん 牛乳 豚肉のキムチ炒め 切干大根のナムル	牛乳 ぶた肉 厚あげ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キムチ たら 切干だいこん もやし こまつな	米 麦 ごま油 さとう じゃがいも	655 772	小魚
12	金	代満うどん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 大豆和え	牛乳 とり肉 油あげ わかめ ちくわ 青のり 大豆	にんじん たまねぎ たけのこ えのきたけ 生しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	うどん 油 さとう でんぶん 小麦こ	672 788	くだもの
★	15月	ごはん 牛乳 鯖の塩焼き ゆかり和え かぼちゃのみそ汁	牛乳 さば 油あげ みそ	キャベツ にんじん こまつな たまねぎ えのきたけ かぼちゃ ねぎ	米 麦	702 827	赤身の肉
16	火	ツナサンド 牛乳 牛肉と白花豆のトマト煮 ミニゆずレモンゼリー	牛乳 ツナ 大豆 牛肉 白花豆	キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ トマト	パン 油 さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ゆずレモンゼリー	628 757	ごまなどの 種実類
17	水	ひじきごはん 牛乳 きゅうりの酢の物 かきたま汁 わらび餅	牛乳 とり肉 ひじき かまぼこ 卵 くきわかめ	にんじん ごぼう えだまめ キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ ねぎ	米 麦 油 さとう ごま じゃがいも でんぶん わらび餅	616 706	背の青い魚
★	18木	ごはん 牛乳 豚肉とごぼうのかりん揚げ 切干大根のみそ汁 かみかみふりかけ	牛乳 ぶた肉 みそ	ごぼう しょうが 切干だいこん にんじん たまねぎ 干しいたけ ねぎ	米 麦 油 さとう でんぶん 小麦こ じゃがいも かみかみふりかけ	709 831	海そう類
19	金	ジャージャーめん 牛乳 米粉ぎょうざ	牛乳 ぶた肉 みそ	にんにく しょうが しろねぎ たまねぎ たけのこ 干しいたけ もやし にんじん きゅうり キャベツ たら	ちゅうかめん 油 さとう でんぶん ごま	683 823	青い菜っ葉
22	月	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 いかの酢みそ和え のり佃煮	牛乳 牛肉 ぶた肉 ちくわ いか わかめ みそ のり佃煮	にんじん たまねぎ 干しいたけ えだまめ キャベツ こんにゃく	米 麦 油 じゃがいも さとう	684 802	くだもの
23	火	切干大根焼きそばサンド 牛乳 ポテトスープ	牛乳 ぶた肉 かつお節 ベーコン あおのり	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ 切干だいこん えのきたけ パセリ	パン 油 じゃがいも マカロニ	596 718	ナッツなどの 木の実類
24	水	ごはん 牛乳 酢豚 春雨サラダ	牛乳 ぶた肉	たまねぎ たけのこ きくらげ 赤ピーマン 黄ピーマン ピーマン しめじ もやし きゅうり にんじん	米 麦 でんぶん 油 さとう はるさめ ごま油	684 808	大豆・大豆製品
25	木	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き ちりめん和え 黄にらのみそ汁	牛乳 とり肉 ちりめん とうふ みそ	だいこん にんじん こまつな たまねぎ 黄にら	米 麦 さとう ごま油 じゃがいも	690 802	きのこ類
26	金	ソフトめんえびのトマトソース 牛乳 イタリアンサラダ パインゼリー	牛乳 とり肉 えび	にんにく にんじん たまねぎ なす マッシュルーム グリンピース トマト キャベツ きゅうり 赤ピーマン とうもろこし	ソフトめん 油 ドレッシング パインゼリー	603 702	ごまなどの 種実類
29	月	キンパ風まぜごはん 牛乳 わかめスープ	牛乳 牛肉 ベーコン わかめ のり	ぜんまい にんじん もやし とうもろこし チンゲンサイ えのきたけ たまねぎ たくあん たけのこ ねぎ	米 麦 ごま油 さとう ごま	594 699	魚介類
30	火	コッペパン 牛乳 スズキのプロヴァンスソース コールスローサラダ	牛乳 スズキ	たまねぎ 赤ピーマン スッキーニ マッシュルーム にんにく トマト キャベツ にんじん きゅうり えだまめ とうもろこし	パン こむぎこ 油 オリーブオイル さとう ドレッシング 小麦こ	590 712	いも類

・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。

