



令和8年4月

学校給食予定献立表

赤磐市立吉井学校給食センター

日付	献立名	【赤】のなかま	【緑】のなかま	【黄】のなかま	エネルギー (kcal)	家庭で とりたい 食品
		主に体をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーとなる		
★ 8 (水) 小1・中1 なし	豚丼 牛乳 千草和え あまなつ	牛乳 ぶた肉 油あげ	しょうが ごぼう 干しいたけ チンゲンサイ	にんじん たまねぎ 白ねぎ こんにやく キャベツ あまなつ	米 麦 油 さとう ごま	小: 629 中: 741 くだもの
9 (木) 小1・中1 なし	ごはん 牛乳 春野菜の煮物 白菜のゆず香和え のりの佃煮	牛乳 とり肉 厚あげ かまぼこ のり佃煮	にんじん たけのこ ふき ゆず果汁	だいこん さやえんどう こまつ菜 はくさい	米 麦 じゃがいも さとう	小: 634 中: 749 根菜類
10 (金) 中なし 城南小1なし	コッペパン 牛乳 アスパラガスのグラタン(乳) 新じゃがのコンソメスープ いちごジャム	牛乳 とり肉 調理用牛乳 チーズ ベーコン	にんじん マッシュルーム キャベツ こまつ菜	たまねぎ グリーンアスパラガス エリンギ	コッペパン マカロニ バター 小麦粉 じゃがいも いちごジャム	小: 671 中: 0 たまご
13 (月)	カレーライス 牛乳 海藻サラダ フルーツポンチ	牛乳 牛肉 ツナ 海藻ミックス	にんにく りんご とうもろこし 黄桃缶	にんじん たまねぎ キャベツ こまつ菜 みかん缶 パイン缶	米 麦 じゃがいも 油 さとう ごま油 カクテルゼリー カレールウ	小: 698 中: 826 魚介類
14 (火)	しょうゆラーメン 牛乳 揚げ春巻き 切干大根のりんご酢和え	牛乳 焼きぶた ぶた肉 わかめ	にんにく きくらげ たけのこ キャベツ	たまねぎ もやし にんじん ねぎ 切干大根 きゅうり	中華めん ごま油 さとう 油 あげ油 はるさめ 小麦粉	小: 663 中: 812 くだもの
★ 15 (水)	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 五目きんぴら たまねぎのみそ汁	牛乳 さば 平天 とうふ みそ	にんじん ピーマン だいこん ねぎ	ごぼう こんにやく たまねぎ しいたけ	米 麦 じゃがいも ごま油 ごま さとう	小: 678 中: 802 大豆製品
16 (木)	赤飯 牛乳 とり肉の西京焼き ブロッコリーの塩こんぶ和え すまし汁 お祝いゼリー	牛乳 小豆 とり肉 みそ こんぶ とうふ かまぼこ わかめ	だいこん にんじん えのきたけ	ブロッコリー たまねぎ みつば	米 もち米 ごま いちごゼリー	小: 681 中: 788 たまご
★ 17 (金)	黒糖パン 牛乳 チリコンカン キャベツとあまなつのサラダ ヨーグルト	牛乳 大豆 きんとき豆 ぶた肉 ヨーグルト	にんじん マッシュルーム トマト 甘夏みかん缶	たまねぎ ピーマン キャベツ グリーンアスパラガス	黒糖パン 油 さとう	小: 673 中: 809 種実類
★ 20 (月)	ごはん 牛乳 ぶた肉のしょうが焼き おかか和え 油揚げのみそ汁	牛乳 ぶた肉 かつお節 油あげ わかめ みそ	たまねぎ こまつ菜 にんじん ねぎ	しょうが キャベツ だいこん えのきたけ	米 麦 さとう じゃがいも	小: 623 中: 739 くだもの
21 (火) 小5なし	ソフトめんの豆乳クリームソース 牛乳 カラフルサラダ オレンジ	牛乳 とり肉 ベーコン とうにゅう ロースハム	にんじん ほうれんそう とうもろこし ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム キャベツ 赤ピーマン 黄ピーマン オレンジ	ソフトめん 油 さとう アレルゲンフリーホワイトルウ	小: 671 中: 779 たまご
22 (水) 小5なし	キムチチャーハン 牛乳 ちくわのマヨネーズ焼き ワンタンスープ	牛乳 焼きぶた ちくわ ぶた肉	にんじん ピーマン 白菜キムチ 青にら	たまねぎ しょうが 干しいたけ	米 麦 ごま油 じゃがいも ワンタン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	小: 648 中: 766 骨ごとたべられる小魚
23 (木)	ごはん 牛乳 肉じゃが もやしの酢の物 手作りカミカミふりかけ(ちりめん)	牛乳 牛肉 ちくわ ひじき ちりめん	にんじん さやいんげん もやし こんにやく	たまねぎ きゅうり 葉大根	米 麦 じゃがいも ごま さとう	小: 634 中: 752 魚介類
24 (金)	セルフサンド(白身魚フライ・ポイル野菜・ タルタルソース) 牛乳 ひよこ豆のミネストローネ	牛乳 ホキ ベーコン ひよこまめ	キャベツ たまねぎ パセリ	きゅうり にんじん	コッペパン 揚げ油 マカロニ じゃがいも さとう パン粉	小: 649 中: 782 緑黄色野菜
27 (月) 仁美小なし	中華風炊き込みごはん 牛乳 ジャンボしゅうまい 豆腐とチンゲン菜のスープ	牛乳 焼きぶた ぶた肉 とり肉 とうふ	にんじん えだまめ たまねぎ チンゲンサイ	たけのこ しょうが とうもろこし えのきたけ	米 もち米 麦 さとう ごま油 でんぶん しゅうまいの皮	小: 661 中: 783 乳製品
28 (火) 仁美小なし	わかめうどん 牛乳 キャベツのごまかけ にんじんとりんごの蒸しパン	牛乳 油あげ かまぼこ とり肉 とうにゅう わかめ	にんじん もやし きゅうり つぼ漬け	たまねぎ ねぎ キャベツ	うどん ごま さとう 小麦粉 ベーキングパウダー 油	小: 701 中: 837 大豆製品
30 (木)	こうごずし(えび) 牛乳 さわらの照り焼き 若竹汁 かしわもち	牛乳 えび さわら 油あげ わかめ	グリーンピース たまねぎ えのきたけ	たけのこ にんじん ねぎ	米 さとう ごま かしわもち	小: 701 中: 795 たまご

※給食物資の供給状況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。なお使用食材の成分分析について、詳しい内容をお知りになりたい場合は吉井学校給食センターまでおたずねください。
☆赤磐市の給食センターでは、赤磐市産の食材を3つ以上使用した日を【あかいわのひ(★)】としています。

☆今月の給食にできる旬のたべもの☆

わかめ ふき アスパラガス
キャベツ たけのこ あまなつ
さやいんげん しいたけ さやえんどう

