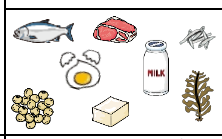
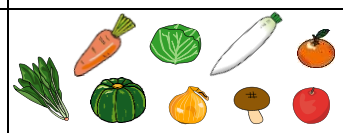


令和8年 10月　学 校 給 食 予 定 献 立 表

赤磐市立吉井学校給食センター

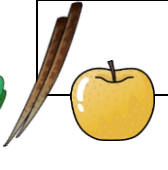
	日付		献立名	【赤】のなかま 主に体をつくる	【緑】のなかま 主に体の調子を整える	【黄】のなかま 主にエネルギーとなる	エネルギー（kcal）	家庭でとりたい食品
								
★	1	（木）	ごはん　牛乳　ホイコーロー　春雨のすのもの さつまいもとくりのタルト	牛乳　ぶた肉 みそ　豆乳	**にんにく**　しょうが　きゅうり たけのこ　にんじん **たまねぎ**　キャベツ **ピーマン**　きくらげ	**米**　麦 ごま油　さとう でんぷん　春雨 さつまいもとくりのタルト	小：670 中：777	魚介類
★	2	（金）	セルフウインナーサンド（パン・ウインナー・野菜ソテー・ケチャップ）　牛乳　かぼちゃのポタージュ	牛乳　ウインナー 白いんげん豆　とり肉 豆乳	キャベツ　**ピーマン** にんじん　**たまねぎ** かぼちゃ　パセリ	パン　油 **じゃがいも** アレルゲンフリーホワイトルウ	小：621 中：737	海そう類
★	5	（月）	タコライス　牛乳　もずくスープ はちみつレモンゼリー　岡山シーガルズ応援献立	牛乳　牛肉 ぶた肉　大豆 とり肉　とうふ もずく	**にんにく**　**たまねぎ**　えのきたけ にんじん　トマト　ねぎ えだまめ　しょうが　キャベツ だいこん　とうもろこし	**米**　麦 はちみつレモンゼリー	小：697 中：822	種実類
	6	（火）	みそラーメン　牛乳　中華あえ 大学いも	牛乳　ぶた肉 みそ　わかめ	**にんにく**　しょうが　たけのこ きくらげ　にんじん　**たまねぎ** キャベツ　ねぎ　だいこん きゅうり	中華めん　ごま油 油　さとう さつまいも　ごま	小：696 中：823	緑黄色野菜
★	7	（水）	岡山ばらずし（たまご）　牛乳　さわらの塩こうじ焼き ゆば入りすまし汁	牛乳　あなご 高野どうふ　たまご さわら　みそ ゆば　わかめ　とうふ	**ごぼう**　れんこん にんじん　えだまめ **たまねぎ**　えのきたけ ねぎ	**米**　さとう	小：666 中：769	いも類
★	8	（木）	ごはん　牛乳　じゃがいものピリからそぼろに ほうれん草のナムル　韓国のり 城南小 4年なし	牛乳　ぶた肉 あつあげ　のり	**にんにく**　にんじん **たまねぎ**　にら キャベツ　ほうれんそう	**米**　麦 ごま油　**じゃがいも** さとう	小：628 中：745	魚介類
	9	（金）	コッペパン　牛乳　とり肉のつぶマスタード焼き コーンスープ　ブルーベリージャム　目の愛護デー 城南小 4年なし	牛乳　とり肉 ぶた肉　たまご	にんじん　**たまねぎ** えのきたけ　とうもろこし ほうれんそう	パン　じゃがいも ノンエッグマヨネーズ　でんぷん ブルーベリージャム	小：687 中：834	豆、豆製品
	13	（火）	かきあげうどん　牛乳 ひじきのサラダ	牛乳　とり肉 かまぼこ　ひじき	**ごぼう**　にんじん **たまねぎ**　えのきたけ ねぎ　しゅんぎく ほうれんそう　キャベツ	うどん　小麦粉 油　さとう ごま油	小：621 中：775	いも類
	14	（水）	ごはん　牛乳　いりどうふ キャベツのごまかけ　ツナみそ	牛乳　とり肉 とうふ　ツナ みそ	にんじん　**たまねぎ**　干ししいたけ きくらげ　たけのこ　グリンピース つぼ漬け　きゅうり キャベツ　しょうが	**米**　麦 ごま油　さとう ごま	小：632 中：755	緑黄色野菜
★	15	（木）	ごはん　牛乳　さけのちゃんちゃん焼き だんご汁　のりつくだに	牛乳　さけ みそ　油あげ のり	にんじん　たまねぎ　えのきたけ とうもろこし　**ごぼう** だいこん　**しいたけ** ねぎ	**米**　麦 さとう　白玉だんご	小：660 中：779	くだもの
	16	（金）	コッペパン　牛乳　スコップコロッケ（とんかつソース） ミネストローネ　りんご 城南小なし	牛乳　牛肉 ぶた肉　ポークハム レンズまめ	にんじん　たまねぎ とうもろこし　キャベツ トマト　パセリ りんご	パン　じゃがいも さとう　パン粉 オリーブオイル　マカロニ 油	小：674 中：818	きのこ類
	19	（月）	ごはん　牛乳　秋野菜のにもの のりずあえ 仁美小なし	牛乳　とり肉 こんぶ　あつあげ のり	にんじん　**ごぼう** だいこん　しめじ えだまめ　キャベツ ほうれんそう	**米**　麦 さつまいも　さとう ごま	小：618 中：735	魚介類
	20	（火）	ソフトめんのデミグラスソース　牛乳　大豆サラダ 小魚のごまがらめ	牛乳　ぶた肉 かたくちいわし　大豆	**にんにく**　にんじん たまねぎ　マッシュルーム トマト　キャベツ ブロッコリー　とうもろこし	ソフトめん　じゃがいも ハヤシルウ　ごま イタリアンドレッシング さとう	小：650 中：766	海そう類
★	21	（水）	ごはん　牛乳　すき焼き　小松菜のゆかりあえ ひとくちぜりー（りんご）	牛乳　牛肉 とうふ	にんじん　たまねぎ　**ごぼう** はくさい　白ねぎ **こまつな**　きゅうり 赤しそ	**米**　麦 さとう　じゃがいも りんごゼリー	小：612 中：723	乳・乳製品
★	22	（木）	さつまいもごはん　牛乳 とり肉のすだち風味　にびたし	牛乳　とり肉 高野どうふ　平天	えだまめ　すだち にんじん　しめじ はくさい　**こまつな**	**米**　**もち米** さつまいも　油 ごま　でんぷん さとう　ごま油	小：704 中：839	魚介類
	23	（金）	ソーイブレッド　牛乳　さけときのこのシチュー にんじんサラダ　新高梨	牛乳　さけ 豆乳	にんじん　たまねぎ　マッシュルーム しめじ　ほうれんそう キャベツ　とうもろこし レモン　**にいたかなし**	ソーイブレッド　じゃがいも アレルゲンフリーホワイトルウ 油　さとう	小：632 中：768	たまご
	26	（月）	ごはん　牛乳　ぶた肉のしょうが焼き　梅肉あえ みそ汁　みかん　前田市長おすすめ献立 スポーツ栄養	牛乳　ぶた肉 かつおぶし　油あげ わかめ　みそ	たまねぎ　しょうが　ねぎ ブロッコリー　だいこん　みかん にんじん　うめ **なす**　しめじ	**米**　麦 さとう　じゃがいも	小：648 中：765	種実類
	27	（火）	ちゃんぽん　牛乳　焼きぎょうざ ピリからづけ	牛乳　ぶた肉 なると　くきわかめ	しょうが　**にんにく**　にんじん きくらげ　たまねぎ　キャベツ もやし　チンゲンサイ　にら だいこん　はだいこん	中華めん　ごま油 米粉　さとう でんぷん	小：597 中：728	豆、豆製品
	28	（水）	チキンカレーライス　牛乳 パインサラダ	牛乳　とり肉	**にんにく**　にんじん たまねぎ　りんご キャベツ　きゅうり トマト　パインシロップ漬け	**米**　麦 油　じゃがいも カレールウ	小：649 中：757	骨ごと食べられる小魚
★	29	（木）	ごはん　牛乳　さばのみそに ごまあえ　さわにわん　素材を大切にした給食の日	牛乳　さば みそ　ぶた肉 油あげ	しょうが　にんじん キャベツ　ほうれんそう **ごぼう**　だいこん **しいたけ**　**こまつな**	**米**　麦 ごま　きびさとう	小：634 中：761	乳・乳製品
	30	（金）	キャロットパン　牛乳　かぼちゃひき肉フライ　紫キャベツのサラダ もち麦の野菜スープ　ハロウィンカラーゼリー　ハロウィン	牛乳　ぶた肉 チキン・ポークハム	かぼちゃ　たまねぎ　トマト キャベツ　レッドキャベツ きゅうり　とうもろこし にんじん　ほうれんそう	キャロットパン　さとう　もち麦 パン粉　小麦粉　でんぷん オリーブオイル　油　じゃがいも ハロウィンカラーゼリー（みかん・ぶどう）	小：705 中：857	海そう類

※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【あかいわの日（★）】としています。（**太字**の食材は赤磐市産）



☆今月の給食にでる旬のたべもの☆



なす　ごぼう　さつまいも
さば　さけ　きのこ
なし　みかん　りんご