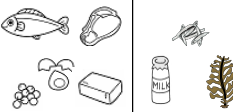
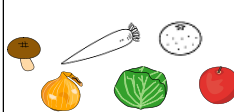
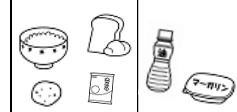
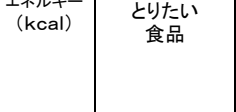


令和5年 6月



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		主に体を動かす エネルギーとなる			
										
1	(木)	ごはん 牛乳 とりと野菜のフリット 炒めビーフン 豆腐とレタスのスープ	牛乳 焼豚	とり肉 とうふ	キャベツ 青にら たまねぎ レタス	にんじん きくらげ えのきたけ ほうれんそう	米 あけ油 ごま油	麦 ビーフン さとう	小: 690 中: 826	たまご
2	(金)	セルフサンド(ウインナー・キャベツソテー・ケチャップ) 牛乳 マカロニスープ	牛乳 ウインナー	とり肉	セロリー たまねぎ キャベツ こまつ菜	にんじん さやえんどう ピーマン	コッペパン サラダ油	じゃがいも マカロニ	小: 604 中: 711	魚介類
5	(月)	だいず い なめし 牛乳 大豆入り菜飯 牛乳 いわしの梅煮 豚汁	牛乳 いわし 油あげ	大豆 豚肉 みそ	だいこん ごぼう 広島菜 うめ	にんじん ねぎ こんにゃく	米 さといも	麦	小: 673 中: 0	緑黄色野菜
6	(火)	しお 牛乳 れんこん入りぎょうざ 海藻入りナムル	牛乳 ぶた肉 海藻ミックス	なると	にんにく キャベツ 太もやし メンマ きゅうり	にんじん れんこん たまねぎ ねぎ きくらげ ほうれんそう とうもろこし	中華めん あけ油 小麦粉	ごま油 さとう	小: 630 中: 769	乳・乳製品
7	(水)	ごはん 牛乳 筑前煮 かみかみあえ 手作りひじきふりかけ	牛乳 厚あげ ひじき かたくちいわし	とり肉 さきいか かつおぶし	にんじん 干しいたけ キャベツ こんにゃく	ごぼう さやいんげん こまつ菜	米 じゃがいも サラダ油 ごま油	麦 ごま さとう	小: 642 中: 739	くだもの
8	(木)	ちゅうか 牛乳 中華どんぶり 牛乳 ピリ辛漬け ひとくちゼリー(オレンジ)	牛乳 いか ぶた肉	えび うずら卵 茎わかめ	しょうが たまねぎ 干しいたけ さやえんどう	にんじん キャベツ たけのこ だいこん オレンジ果汁	米 サラダ油 でんぶん さとう	麦 ごま油 ごま	小: 619 中: 707	いも類
9	(金)	コッペパン 牛乳 とり肉のワイン焼き インゲンとコーンのソテー ジュリアンスープ	牛乳 ロースハム	とり肉	にんにく エリンギ にんじん キャベツ	さやいんげん とうもろこし たまねぎ こまつ菜	コッペパン サラダ油	小麦 さとう	小: 598 中: 722	魚介類
12	(月)	じばさん 牛乳 地場産カレー 牛乳 グリーンサラダ 冷凍みかん	牛乳 ぶた肉		にんにく たまねぎ りんご アスパラガス	にんじん マッシュルーム なす トマトピューレ きゅうり キャベツ みかん	米 じゃがいも ドレッシング	麦 サラダ油	小: 682 中: 802	種実類
13	(火)	にく 牛乳 肉うどん 牛乳 小松菜のおひたし 黒豆蒸しパン	牛乳 黒大豆	牛肉 チーズ	しょうが たまねぎ 太もやし こまつ菜	ごぼう にんじん ねぎ きゅうり	うどん さとう	麦 さとう	小: 670 中: 800	たまご
14	(水)	むぎ 牛乳 シズの甘酢味 ふるさとみそ汁 味のり	牛乳 油あげ のり	シズ みそ	えだまめ たまねぎ なす	にんじん しいたけ ねぎ	米 じゃがいも さとう	もち麦 あけ油 米粉	小: 659 中: 757	緑黄色野菜
15	(木)	ごはん 牛乳 とり肉の照り焼き じゃがいもの塩こうじ炒め 黄にらのすまし汁	牛乳 平天 わかめ	とり肉 とうふ	にんじん こまつ菜 しいたけ こんにゃく	しょうが たまねぎ 黄にら	米 さとう サラダ油	麦 じゃがいも	小: 680 中: 784	骨ごと食べられる 小魚
16	(金)	はいが 牛乳 チリコンカン カラフルサラダ ミニマト	牛乳 ぶた肉	大豆	にんじん マッシュルーム トマト 黄ピーマン 赤ピーマン	たまねぎ ピーマン トマトピューレ キャベツ きゅうり ミニトマト	胚芽パン さとう	小麦 サラダ油	小: 643 中: 778	海藻類
19	(月)	たこめし 牛乳 さばのレモンみそかけ キャベツの煮びたし	牛乳 さば ちくわ	たこ みそ	にんじん えだまめ しょうが キャベツ	ごぼう レモン果汁 こまつ菜 切干だいこん えのきたけ	米 さとう	麦 ごま油	小: 697 中: 0	いも類
20	(火)	スープパゲッティ 牛乳 あじさいサラダ じゃがいものチーズ焼き	牛乳 ベーコン チーズ	とり肉	にんにく たまねぎ ほうれんそう レッドキャベツ	にんじん しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし	ソフトめん じゃがいも	でんぶん バター	小: 698 中: 824	魚介類
21	(水)	ごはん 牛乳 肉団子と野菜のうま煮 アーモンドあえ いもけんぴ	牛乳 厚あげ かたくちいわし	とり肉	にんじん ごぼう いんげん キャベツ	だいこん 干しいたけ ほうれんそう たまねぎ こんにゃく	米 じゃがいも さとう	麦 アーモンド さつまいも	小: 675 中: 777	くだもの
22	(木)	のぎわな 牛乳 野沢菜チャーハン 牛乳 わかさぎフライ トック汁 白桃ゼリー	牛乳 わかさぎ わかめ	ぶた肉 ベーコン	たまねぎ とうもろこし たけのこ 青にら	にんじん 野沢菜 太もやし えのきたけ 白桃果汁	米 サラダ油 トック 小麦粉 水あめ	麦 あけ油 パン粉 水あめ	小: 654 中: 754	緑黄色野菜
23	(金)	コッペパン 牛乳 ホキのバジル焼き マーマレードサラダ パンプキンスープ	牛乳 ベーコン	ホキ 白いんげん豆	レモン果汁 キャベツ とうもろこし にんじん	にんにく きゅうり 赤ピーマン かぼちゃ パセリ	コッペパン オリーブオイル じゃがいも マーマレード	小麦 サラダ油 さとう	小: 662 中: 803	豆・大豆製品
26	(月)	ごはん 牛乳 マーボーなす 中華あえ 冷凍みかん	牛乳 厚揚げ	ぶた肉 みそ	なす たまねぎ たけのこ にんじん	しょうが 干しいたけ 白ねぎ きゅうり きくらげ チンゲンサイ みかん	米 サラダ油 ごま油	麦 さとう でんぶん	小: 671 中: 777	魚介類
27	(火)	ぶっかけうどん(きざみのり) 牛乳 キスの天ぷら ひじき入りサラダ	牛乳 ひじき	キス のり	しょうが ねぎ えだまめ きゅうり	たまねぎ キャベツ にんじん	うどん 天ぷら油 さとう	麦 ごま油	小: 645 中: 737	たまご
28	(水)	ごはん 牛乳 豚肉の梅しょうが焼き 大根サラダ なすの赤だしみそ汁	牛乳 わかめ 厚あげ	ぶた肉 かつおぶし みそ	たまねぎ ねりうめ とうもろこし なす	しょうが だいこん きゅうり にんじん ねぎ	米 ごま	麦 じゃがいも	小: 661 中: 761	くだもの
29	(木)	ブルコギ丼 牛乳 にんじんしりしり フルーツポンチ	牛乳 牛肉	みそ ツナ	にんにく 赤ピーマン ピーマン 黄桃缶 みかん缶	しょうが りんご たまねぎ もやし にんじん レモン果汁	米 サラダ油 ごま 水あめ	麦 さとう ごま油	小: 646 中: 741	乳・乳製品
30	(金)	コッペパン 牛乳 ツナのマヨネーズ焼き トマトとたまごのスープ りんごジャム	牛乳 たまご	ツナ とり肉	たまねぎ ピーマン えのきたけ りんご果汁	マッシュルーム トマト パセリ	コッペパン ノン・エッグマヨネーズ でんぶん さとう	じゃがいも ごま油	小: 680 中: 831	淡色野菜
※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【あかいわのひ(★)】としています。										☆今月の給食にできる旬のたべもの☆ たこ ちりめん たまねぎ じゃがいも きゅうり アスパラガス なす ごぼう ミニトマト 梅 えだまめ ピーマン