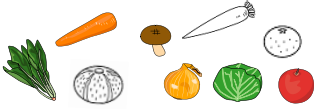


令和5年8/9月

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		
							
29	(火)	おろしぶっかけうどん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ ごもくいた 五目炒め ひとくちゼリー(グレープ)	牛乳 ぶた肉 青のり	だいこん オクラ こんにやく ビーマン	うどん あげ油 サラダ油 さとう	小: 641 中: 775	骨ごとたべられる小魚
30	(水)	キーマカレー 牛乳 かいそう 海藻サラダ	牛乳 ぶた肉 海藻ミックス	にんにく たまねぎ キャベツ とうもろこし	米 カレールウ ごま油 サラダ油	小: 696 中: 821	緑黄色野菜
31	(木)	ごはん 牛乳 きのこ入りマーボー豆腐 ちゅうか 中華サラダ 冷凍みかん	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ	しょうが 干ししいたけ しめじ こまつな	米 でんぶん ごま油	小: 638 中: 756	海藻類
1	(金)	セルフサンド (ハンバーグ・キャベツソテー・マイティソース) ぎゅうにゅう 牛乳 豆乳コーンスープ	牛乳 とうにゅう ぶた肉 とり肉	キャベツ ビーマン たまねぎ	胚芽パン サラダ油 アレルゲンフリーホワイトルウ	小: 700 中: 820	ナッツ類
4	(月)	とりめし 牛乳 なつやさい 夏野菜のみそ汁 ゆでとうもろこし	牛乳 みそ 油あげ とり肉	えだまめ ねぎ オクラ ごぼう	米 ごま あげ油	小: 714 中: 818	魚介類
5	(火)	しょうゆラーメン 牛乳 さつまいもの中華和え ぶどう	牛乳 ぶた肉	にんにく にんじん きくらげ たけのこ	中華めん さつまいも さとう	小: 620 中: 725	たまご
6	(水)	えだまめ 枝豆ごはん 牛乳 鮭のちゃんちゃん焼き すまし汁 わらびもち	牛乳 とうふ わかめ	えだまめ キャベツ ビーマン えのきたけ	米 さとう わらびもち	小: 679 中: 774	緑黄色野菜
7	(木)	ごはん 牛乳 豚肉のくわ焼き きりぼしだいこん 切干大根とツナの炒めもの もずくスープ	牛乳 ツナ もずく	たまねぎ 切干大根 こまつな とうもろこし	米 でんぶん サラダ油	小: 623 中: 719	くだもの
8	(金)	コッペパン 牛乳 ラタトゥイユ キャラットラベ 冷凍洋梨	牛乳 とり肉	たまねぎ さやいんげん トマトピューレ キャベツ	かぼちゃ なす ズッキーニ パセリ レモン果汁 にんじん ようなし	小: 631 中: 759	乳、乳製品
11	(月)	ごはん 牛乳 とり肉の和風バン粉焼き そくせき漬 いもだんご汁	牛乳 油あげ	青しその葉 こまつな にんじん ねぎ	米 パン粉 でんぶん	小: 670 中: 776	きのこ類
12	(火)	スープスパゲッティ 牛乳 カラフルサラダ いろどりマフィン	牛乳 とり肉	にんにく えのきたけ ほうれんそう ブロッコリー	にんじん しめじ 赤ピーマン キャベツ レーズン	小: 690 中: 821	魚介類
13	(水)	ごはん 牛乳 すぶた 酢豚 きゅうりのからし和え 豆乳プリン	牛乳 とうにゅう	しょうが たまねぎ 干ししいたけ きゅうり	米 でんぶん あげ油 さとう	小: 695 中: 812	たまご
14	(木)	ひじきごはん 牛乳 ししやもの素焼き とうふ 豆腐チャンプルー 冷凍みかん	牛乳 ひじき ししやも かつおぶし	にんじん しょうが たまねぎ みかん	米 さとう ごま油	小: 666 中: 772	いも類
15	(金)	コッペパン 牛乳 はちみつレモンチキン キャベツソテー マセドアンスープ	牛乳 ウィナー	レモン果汁 エリンギ にんじん だいこん	コッペパン サラダ油	小: 632 中: 762	海藻類
19	(火)	みそラーメン 牛乳 ひじきとほうれん草のサラダ 大学いも	牛乳 みそ ひじき	にんにく にんじん メンマ とうもろこし	たまねぎ きくらげ キャベツ チンゲンサイ ほうれん草	小: 706 中: 832	骨ごとたべられる小魚
20	(水)	はぎ 萩の花ごはん 牛乳 さわらの照り焼き 五目汁 ひとくちゼリー(アセロラ)	牛乳 さわら 油あげ	えだまめ にんじん ねぎ アセロラ果汁	米 さといも さとう 水あめ	小: 648 中: 744	きのこ類
21	(木)	ごはん 牛乳 タッカルビ 大根のナムル 小魚	牛乳 くきわかめ かたくちいわし	にんにく しょうが キムチ 青にら	米 さつまいも さとう でんぶん	小: 700 中: 793	たまご
22	(金)	コッペパン 牛乳 なすのミートグラタン しろ 白いんげん豆のスープ アプリコットジャム	牛乳 大豆 ぶた肉 チーズ ベーコン 白いんげん豆	たまねぎ ビーマン にんじん あんず果汁	コッペパン サラダ油	小: 692 中: 833	魚介類
25	(月)	ごはん 牛乳 いかのオイスターマヨ焼き だいず 大豆とわかめのサラダ 肉だんごスープ	牛乳 わかめ だいず ぶた肉	にんじん こまつな だいこん 青にら	米 さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	小: 649 中: 754	乳、乳製品
26	(火)	つきみ 月見うどん 牛乳 さといも 里芋とちくわの揚げ煮 月見大福	牛乳 かまぼこ とうにゅう 白いんげん豆	にんじん はくさい えだまめ	うどん さといも でんぶん あげ油 ごま さつまいも 米粉 水あめ	小: 745 中: 861	緑黄色野菜
27	(水)	ごはん 牛乳 カレー肉じゃが ほうれん草のおひたし はいがふりかけ	牛乳 かつおぶし	にんじん さやいんげん キャベツ	米 じゃがいも ごま	小: 650 中: 750	海藻類
28	(木)	ごはん 牛乳 とり肉の金山寺みそ焼き キャベツの梅こんぶ和え けんちん汁	牛乳 みそ とうふ	しょうが きゅうり にんじん だいこん	米 さとう ごま油	小: 654 中: 757	たまご
29	(金)	コッペパン 牛乳 ビーフシチュー オムレツ フルーツポンチ	牛乳 たまご ぶた肉	にんにく たまねぎ えだまめ みかん缶	コッペパン さとう	小: 711 中: 848	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。						☆今月の給食にでる旬のたべもの☆ えだまめ さつまいも なす ズッキーニ ぶどう ビーマン さといも チンゲンサイ きゅうり	