



令和5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		
★ 10 (月)	ごはん 牛乳 ししゃもの酢炒り 春野菜の煮物 菜の花のふりかけ	牛乳 厚あげ ししゃも	とり肉 うずら卵 にんじん たけのこ ねぎ 菜の花	米 じゃがいも さとう 麦 さとう ごま	小： 674 中： 786	牛乳・乳製品
★ 11 (火)	わかめうどん 牛乳 キャベツのごまかけ たい焼き	牛乳 かまぼこ とり肉	油あげ わかめ 小豆 にんじん もやし キャベツ じゃがいも	うどん さとう 小麦粉 ごま 小豆	小： 604 中： 725	骨ごと食べられる小魚
12 (水)	カレーライス 牛乳 海藻サラダ ヨーグルト	牛乳 海藻ミックス	牛肉 ヨーグルト にんにく たまねぎ キャベツ りんご	米 じゃがいも さとう 麦 サラダ油 ごま油 カレーパウダー	小： 712 中： 0	きのこ類
★ 13 (木)	赤飯 牛乳 いかの天ぷら おかか和え すまし汁 お祝いクレープ	牛乳 かつおぶし 豆腐 小豆	いか わかめ かまぼこ 豆乳 にんにく たまねぎ キャベツ いちご果汁	米 さとう ごま 小麦粉 麦 あげ油 でんぱん もち米	小： 698 中： 806	いも類
14 (金)	コッペパン 牛乳 ミートグラタン コンソメスープ いちごジャム	牛乳 ぶた肉 チーズ	牛肉 大豆 ウィナー にんにく たまねぎ ピーマン セロリ	コッペパン じゃがいも オリーブオイル 水あめ さとう ハヤシルウ	小： 670 中： 816	海藻類
★ 17 (月)	ごぼうのごまだれどんぶり 牛乳 豚汁	牛乳 ぶた肉 みそ	ちくわ 油揚げ ごぼう にんじん たまねぎ こんにゃく	米 あげ油 さとう 麦 でんぱん ごま 里芋	小： 683 中： 807	くだもの
★ 18 (火)	しょうゆラーメン 牛乳 かんぴょうサラダ パス克拉サンマフィン	牛乳 ぶた肉	焼豚 にんにく はくさい もやし ねぎ	中華めん さとう ホットケーキ粉 ごま油 サラダ油 バター かんぴょう メンマ	小： 670 中： 797	たまご
★ 19 (水)	ごはん 牛乳 さばの塩焼き ごもくきんぴら 新玉ねぎのみそ汁	牛乳 平天 みそ	さば 豆腐 茎わかめ にんじん こんにゃく たまねぎ えのきたけ	米 じゃがいも ごま 麦 さとう サラダ油	小： 702 中： 830	牛乳・乳製品
★ 20 (木)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 春雨サラダ	牛乳 豆腐 ハム	ぶた肉 みそ しょうが たまねぎ 干しいたけ	米 サラダ油 でんぱん 麦 ごま油 ばるさめ さとう	小： 624 中： 737	緑黄色野菜
★ 21 (金)	コッペパン 牛乳 とり肉のマスタード焼き キャベツと甘夏のサラダ もち麦の野菜スープ	牛乳 ベーコン	とり肉 キャベツ 甘夏 にんじん りんご	コッペパン もち麦 サラダ油 さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	小： 682 中： 823	青魚
★ 24 (月)	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 きゅうりとわかめの酢の物 のり佃煮	牛乳 厚あげ かまぼこ	牛肉 わかめ のり にんじん たけのこ きゅうり	米 サラダ油 さとう 麦 じゃがいも でんぱん ごま	小： 650 中： 768	きのこ類
★ 25 (火)	ソフトめんのホワイトソース 牛乳 フレンチサラダ 甘夏	牛乳 ベーコン ハム	とり肉 チーズ にんじん アスパラガス キャベツ きゅうり	ソフトめん さとう ホワイトルウ アーモンド サラダ油 ポタージュ	小： 676 中： 791	豆・大豆製品
★ 26 (水)	ごはん 牛乳 さけのしょうがみそ焼き 吉野汁 うまかつてん	牛乳 みそ 油あげ	さけ とり肉 大豆 しょうが にんじん ごぼう 生しいたけ	米 さとう ごま 小麦粉 麦 でんぱん アーモンド	小： 627 中： 734	海藻類
27 (木)	ごもくチャーハン 牛乳 揚げぎょうざ ワンタンスープ	牛乳 焼豚	たまご ぶた肉 にんじん ピーマン 干しいたけ	米 ごま油 ワンタン 麦 あげ油 じゃがいも さとう ごま	小： 637 中： 769	骨ごと食べられる小魚
★ 28 (金)	黒糖パン 牛乳 ポークビーンズ アスパラのサラダ 一口ゼリー（グレープ）	牛乳 ぶた肉	大豆 ハム にんにく にんじん さやいんげん	コッペパン サラダ油 じゃがいも さとう 水あめ	小： 656 中： 792	ナッツ類
※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☆ ふき なのはな アスパラガス あまなつ キャベツ ごぼう たけのこ わかめ さやいんげん しいたけ		