



日付	献立名	食品の主なはたらき				エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
		エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	その他	
10 (月)	ごはん 牛乳 すきやき キャベツのおかかあえ 甘夏かん	精白米 じゃがいも 糸こんにゃく 焼きふ、上白糖	牛乳 牛肉スライス 焼き豆腐 糸が つお	にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ こ まつな キャベツ 甘夏かん	しょうゆ 酒	560 25
11 (火)	入学式 					
12 (水)	ごはん 牛乳 豚肉と大豆の甘酢あえ 小松菜とじゃこの炒め煮 にらとじゃがいものみそ汁	精白米 でん粉 油 上白糖 ごま油 じゃがいも	牛乳 豚肉もも角切り 大豆水煮 し らす干し 油揚げ 中みそ 赤みそ	しょうが こまつな にんじん 切干し だいこん キャベツ たまねぎ にら	酒 酢 しょうゆ 水 みりん 煮干 し(だし)	628 27.9
13 (木)	<G7関連献立(カナダ)> パン 牛乳 若鶏の香草焼き 粉ふきいも 野菜スープ メープルシロップ	コッペパン 上白糖 じゃがいも メー プルシロップ	牛乳 若鶏肉ももカツ用 ベーコン	にんにく ローズマリー(パウダー) レモン果汁 にんじん たまねぎ ホールコーン冷凍 キャベツ パセリ	食塩 こしょう白 白ワイン パジ ル粉 しょうゆ チキンブイオン 水	619 28.6
14 (金)	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 寒天の酢の物 はっさく	精白米 じゃがいも 上白糖	牛乳 牛肉ミンチ サラダ用系寒天 しらす干し	にんじん たまねぎ 冷凍さやいんげ ん チンゲンサイ りょくとうもやし はっさく	しょうゆ 酒 みりん 酢	578 21.2
17 (月)	カレーライス 牛乳 海藻サラダ いちごゼリー	精白米 じゃがいも 上白糖 ごま油	牛肉スライス 牛乳 海藻ミックス し らす干し	にんにく しょうが たまねぎ にんじ ん グリンピース冷凍 キャベツ いち ごゼリー	食塩 こしょう白 チキンブイオン カレールウ ウスターソース ケ チャップ 水 しょうゆ 酢	622 21.4
18 (火)	ちゃんぽん麺 牛乳 揚げ春巻き ひじき入り中華のあえ物	学校給食用中華めん でん粉 ごま 油 油 上白糖	豚肉もも 短冊いか なんと 牛乳 ひ じき	しょうが たまねぎ にんじん 乾しい たけスライス りょくとうもやし キャベ ツ チンゲンサイ こまつな ホール コーン冷凍	酒 しょうゆ 十五分湯(ポーク) チキンスープ 中華スープストック 食塩 こしょう白 水 ミニ春巻き 酢	611 26.3
19 (水)	<入学・進級お祝い献立> 赤飯 牛乳 さわらの照り焼き 昆布の酢の物 湯葉入りすまし汁	アルファ一化赤飯 上白糖 でん粉	牛乳 さわら 刻み昆布 冷凍カット湯 葉 豆腐	こまつな キャベツ にんじん たまね ぎ えのきたけ 根みつば	食塩 しょうゆ みりん 水 酢 削 りぶし(だし) だし昆布	536 27.7
20 (木)	<高梁川流域アレルギー対応レシピ> ハンバーガー 牛乳 豆乳コーンチャウダー(乳なし)	コッペパン 上白糖 オリーブ油 じゃ がいも	牛乳 ベーコン 調製豆乳 白いんげ ん豆ペースト	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ ホールコーン冷凍 クリームコーン パセリ	ハンバーグ冷凍 ケチャップ ウス ターソース みりん 赤ワイン チ キンブイオン スープストック 食 塩 こしょう白 水	624 27
21 (金)	<G7関連献立(日本)> ごはん 牛乳 若竹煮 小松菜の甘酢あえ ひじきのり佃煮	精白米 じゃがいも 上白糖	牛乳 若鶏肉むねぎざみ 油揚げ 塩 蔵わかめ しらす干し ひじきのり佃 煮	たけのこ にんじん さやえんどう キャベツ こまつな しょうが	すて塩 しょうゆ 酒 削りぶし(だ し) 水 酢	553 26.2
24 (月)	玄米入りごはん 牛乳 ホキの南蛮漬け きんぴらごぼう わかめのみそ汁	アルファ一化玄米 精白米 でん粉 油 上白糖 つきこんにゃく	牛乳 ホキ角切り 豆腐 塩蔵わかめ 中みそ 赤みそ	たまねぎ ねぎ しょうが レモン果汁 ごぼう にんじん 冷凍さやいんげん えのきたけ	しょうゆ 酢 一味 みりん 煮干 し(だし) 水	557 24.4
25 (火)	ごはん 牛乳 いりどり もやしのからしあえ 味付け乾燥黒豆(個袋)	精白米 こんにゃく じゃがいも 上白 糖 やわらか丹波黒	牛乳 若鶏肉むねぎざみ ちくわ	にんじん ごぼう 乾しいたけスライス 冷凍さやいんげん しょうが こまつな りょくとうもやし	しょうゆ みりん 酒 水 洋からし 粉 酢	543 23.4
26 (水)	<季節の料理> ごはん 牛乳 さばの塩焼き たけのこの木の芽あえ えのきたけのすまし汁	精白米 上白糖	牛乳 さば 短冊いか 白みそ 塩蔵 わかめ 豆腐	たけのこ ほうれんそう ベースト冷凍 木の芽 にんじん たまねぎ えのき たけ ねぎ	食塩 しょうゆ みりん 酒 削り ぶし(だし) だし昆布 水	546 28.2
27 (木)	<G7関連献立(フランス)> 胚芽パン 牛乳 ポトフ フレンチサラダ 美生かん	胚芽パン じゃがいも	牛乳 牛肉もも角切り ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ だいこ ん ホールコーン冷凍 きゅうり 美生 かん	赤ワイン 食塩 こしょう白 ローリ エ スープストック チキンブイオン 水 フレンチドレッシング	606 26.1
28 (金)	<季節の料理> 春の香りごはん 牛乳 わかさぎの空揚げ わらび入りみそ汁	精白米 油 じゃがいも	若鶏肉ももぎざみ 油揚げ 牛乳 わ かさぎの空揚げ 豆腐 中みそ 白み そ	たけのこゆで ふき水煮 にんじん さ やえんどう たまねぎ わらび水煮カッ ト ねぎ	みりん しょうゆ 食塩 削りぶし (だし) 水 すて塩 煮干し(だし)	509 23.5



今月の岡山県内・倉敷市内産物

こまつな チンゲンサイ もやし  
キャベツ ねぎ たけのこ

※ 献立は材料その他の都合により変更することがあります  
 ※ 特定原材料7品目(卵・乳・小麦・えび・かに・ピーナッツ・そば)  
 を使用しない献立の日(飲用牛乳を除く)  
 12日、14日、19日、14日、21日、24日、25日、26日、28日

