

日付	献立名	食品の主なたらき			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	
1 (月)	豚丼 牛乳 小松菜のあえ物 黒糖ビーンス	精白米 上白糖 糸こんにゃく	豚肉もも 牛乳 黒糖ビーンス	たまねぎ ごぼう にんじん ねぎ こまつな キャベツ りょくとうもやし	酒 しょうゆ みりん 削りぶし (だし) 水 563 23
2 (火)	<季節の料理(八十八夜)> ごはん 牛乳 さけの緑茶揚げ 五目煮 じゃがいもたまねぎのみそ汁 かしわもち	精白米 でん粉 油 こんにゃく 上白糖 じゃがいも かしわもち	牛乳 さけ だいず 豆腐 油揚げ 中みそ 赤みそ	にんじん ごぼう さやいんげん生 たまねぎ ねぎ	食塩 粉茶 しょうゆ みりん 煮干し(だし) 水 759 33.9
8 (月)	<季節の料理> ごはん 牛乳 さわらの木の芽みそかけ キャベツともやしのあえ物 豆腐のすまし汁	精白米 上白糖	牛乳 さわら 白みそ 豆腐 塩蔵わかめ	木の芽 キャベツ こまつな りょく とうもやし にんじん たまねぎ え のきたけ ねぎ	食塩 みりん 酒 水 しょうゆ 削りぶし(だし) だし昆布 547 26.1
9 (火)	肉ごぼうどん 牛乳 ひじき入り酢の物 抹茶蒸しパン	学校給食用うどん 上白糖 サラ ダ油 コーンスターチ 米粉	牛肉スライス 牛乳 しらす干し ひじ き 調整豆乳 蒸し黒豆	ごぼう にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ	しょうゆ 酒 みりん 食塩 削り ぶし(だし) だし昆布 水 一味 酢 抹茶 ペーキングパウダー 628 25.2
10 (水)	<季節の料理> ごはん 牛乳 焼きししやも いそ煮 厚揚げのみそ汁	精白米 ごま油 つきこんにゃく 上白糖	牛乳 ししやも 若鶏肉むねざき み ひじき だいず 厚揚げ 中みそ 赤 みそ	にんじん ごぼう さやいんげん生 たまねぎ だいこん えのきたけ ねぎ	しょうゆ みりん 煮干し(だし) 水 569 26.2
11 (木)	<67開連献立(ドイツ)> ミートサンド 牛乳 アイントプフ ブルー	コッペパン じゃがいも	牛肉ミンチ 豚レバーチップ 大豆ひ き肉 レンズ豆 水煮 牛乳 チキン ウイナー スライス	にんじん たまねぎ 青ピーマン セロリ キャベツ パセリ ブルー ン個袋	赤ワイン ハヤシルウ ケチャップ ウスターソース 食塩 こしょう白 ローリエ チキンブイオン スープ ストック 水 白ワイン 616 27.2
12 (金)	<世界の料理(中国)> ごはん 牛乳 ホイコーロー 中華スープ 日向夏	精白米 上白糖 でん粉 ごま油	牛乳 豚肉もも 赤みそ ベーコン 豆腐	にんにく にんじん たまねぎ キャ ベツ 青ピーマン 白ねぎ きくらげ スライス チンゲンサイ 日向夏	酒 テンメンジャン しょうゆ トウ バンジャン 食塩 こしょう白 チ キンブイオン 水 569 23.7
15 (月)	<郷土料理(沖縄)> ジュニー 牛乳 にんじんしりしり もずくのみそ汁	精白米 上白糖 じゃがいも	豚肉もも 細切り昆布 ひじき 牛乳 まぐろ水煮 もずく塩抜き 油揚げ 豆腐 中みそ 白みそ	にんじん 乾しいたけスライス さ いやいんげん生 キャベツ たまねぎ ねぎ	酒 みりん しょうゆ 削りぶし(だ し) 水 食塩 こしょう白 煮干し (だし) 527 24.6
16 (火)	玄米入りごはん 牛乳 肉じゃが 茎わかめの酢の物	アルファ化玄米 精白米 じゃが いも 糸こんにゃく 上白糖 ごま 油	牛乳 牛肉スライス 塩蔵きわかめ	にんじん たまねぎ 冷凍さやい んげん こまつな キャベツ	しょうゆ 酒 みりん 水 酢 564 20.8
17 (水)	豆ごはん 牛乳 いわしのみりん干し キャベツとたくあんをあえ物 豚汁	精白米 つきこんにゃく	牛乳 いわしのみりん干し 豚肉もも 油揚げ 赤みそ 中みそ	アラスカ キャベツ 千切たくあん 漬 だいこん にんじん ごぼう ね ぎ	すて塩 食塩 酒 しょうゆ 煮干 し(だし) 水 585 34.3
18 (木)	<67開連献立(イギリス)> パン 牛乳 ホキフライ 粉ふきいも スコッチブロス	コッペパン 油 じゃがいも もち麦 パン 牛乳	牛乳 ベーコン	にんじん たまねぎ ホールコーン 冷凍 キャベツ パセリ	ホキフライ ノンエッグタルタル ソース 食塩 こしょう白 しょうゆ チキンブイオン 水 598 25.4
19 (金)	ごはん 牛乳 いり豆腐 はりはりあえ ひじきふりかけ	精白米 じゃがいも 上白糖 ごま 油	牛乳 牛肉ミンチ しぼり豆腐 冷凍 液卵 しらす干し小 刻み昆布 ひじ きふりかけ	にんじん たまねぎ 乾しいたけス ライス たけのこゆで ねぎ 花切 りだいこん こまつな しょうが	しょうゆ 食塩 酒 酢 625 25.9
22 (月)	<世界の料理(中国)> ごはん 牛乳 酢豚 チンゲンサイの中華あえ	精白米 でん粉 じゃがいも 油 上白糖 ごま油	牛乳 豚肉もも角切り	しょうが にんじん きくらげスライ ス たけのこゆで たまねぎ 青 ピーマン チンゲンサイ しめじ りょくとうもやし	しょうゆ 酒 中華スープストック ケチャップ 酢 616 23.5
23 (火)	スパゲッティミートソース 牛乳 フレンチサラダ 甘夏ゼリー	ソフトめん 甘夏ゼリー	牛肉ミンチ 豚肉ももミンチ 牛乳	にんにく にんじん たまねぎ マッ シュルームレトルト グリンピース 冷凍 ダイスタマト キャベツ ホー ルコーン冷凍	ケチャップ ピューレー デミグラ スソース ハヤシルウ ウスター ソース 食塩 こしょう白 ホー ルコーン フレンチドレッシング 663 29.2
24 (水)	ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ 切り干し大根のあえ物 にらたま汁	精白米 でん粉 油 上白糖	牛乳 さば 豆腐 冷凍液卵	しょうが 切干しだいこん にんじん こまつな たまねぎ えのきたけ にら	しょうゆ 酒 酢 食塩 削りぶし (だし) だし昆布 水 659 28.3
25 (木)	<季節の料理・地産産物を使用した料理> 胚芽パン 牛乳 若鶏のマーマレード焼き グリーンアスパラガスのサラダ ミネストローネ	胚芽パン 上白糖 オリーブ油 じゃがいも	牛乳 若鶏肉ももカツ用 ベーコン 冷凍手むぎ	マーマレード にんにく キャベツ にんじん アスパラガス レモン果 汁 たまねぎ ダイスタマト パセリ	食塩 こしょう白 白ワイン しょう ゆ 酢 ローリエ チキンブイオン 水 649 30.5
26 (金)	チキンカレー 牛乳 小松菜とコーンのサラダ ヨーグルト	精白米 じゃがいも 上白糖 ごま 油	若鶏肉ももきざみ 豚レバーチップ レンズ豆水煮 牛乳 ヨーグルト カッ トわかめ	にんにく しょうが たまねぎ にん じん グリンピース冷凍 こまつな キャベツ ホールコーン冷凍	食塩 こしょう白 チキンブイオン カレー粉 ウスターソース ケ チャップ 赤ワイン ローリエ カ レー粉 水 しょうゆ 酢 645 25.1
29 (月)	ごはん 牛乳 若鶏と大豆の甘辛 きゅうりの酢の物 わかめ汁	精白米 でん粉 油 上白糖	牛乳 若鶏肉ももカツ用 冷凍だいず しらす干し小 豆腐 塩蔵わかめ	きゅうり キャベツ にんじん たま ねぎ ねぎ	食塩 こしょう白 酒 しょうゆ みりん 水 酢 削りぶし(だし) だ し昆布 639 25.6
30 (火)	マーボー丼 牛乳 拌三絲 美生かん	精白米 上白糖 でん粉 マロニー ごま油	豆腐 牛肉ミンチ 豚肉ももミンチ 赤 みそ 牛乳 ロースハム千切り	にんにく にんじん 乾しいたけス ライス たまねぎ たけのこゆで ねぎ キャベツ 美生かん	オイスターソース しょうゆ トウバ ンジャン 酢 洋からし粉 645 28
31 (水)	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 干草あえ えのきたけのみそ汁	精白米 上白糖	牛乳 豚肉ロースカツ用 油揚げ 豆 腐 白みそ 中みそ	しょうが キャベツ りょくとうもやし にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	酒 しょうゆ みりん 水 煮干し (だし) 620 27.5



今月の岡山県内・倉敷市内産物

こまつな チンゲンサイ りょくとう
もやし ねぎ キャベツ 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)
 1日、2日、8日、10日、15日、16日、22日、29日、
 30日、31日

