



日付	献立名	食品の主なはたらき				エネルギー(kcal)
		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	
1 (木)	パン 牛乳 ポークビーンズ こまつなとコーンのサラダ いちごジャム	コッペパン ジャがいも 上白糖 ごま油	牛乳 ベーコン 豚肉もも だいず	にんじん たまねぎ マッシュルーム レトルト キャベツ こまつな ホールコーン冷凍 いちごジャム 低糖度	食塩 こしょう ローリエ スープ ストック ビューラー ケチャップ ウスターソース 赤ワイン 水 しょうゆ 酢	754 33.6
2 (金)	キーマカレー 牛乳 寒天サラダ オレンジ	精白米	豚肉ももミンチ 豚レバーチップ 大豆ひき肉 ひよこ豆粗挽き 牛乳 サラダ用寒天	にんにく しょうが にんじん たま ねぎ セロリ マッシュルーム トルト きゅうり キャベツ バレン シアオレンジ	ケチャップ デミグラスソース カ レー粉 赤ワイン ウスターソ ース 食塩 こしょう白 カレー粉 ターメリック ガラムマサラ ロー リエ 水 しそドレッシング	719 26.7
5 (月)	ごはん 牛乳 肉野菜炒め チンゲンサイと卵のスープ	精白米 でん粉 ごま油	牛乳 豚肉ロースカツ用 ベーコン 豆腐 冷凍液卵	キャベツ 青ピーマン たまねぎ にんにく しょうが にんじん すり おろしりんご きくらげスライス チ ンゲンサイ	食塩 こしょう白 ケチャップ しょう ゆ ウスターソース みりん 一 味 チキンスープ スープストック 水	770 33.2
6 (火)	ソフトメンのチキントマトソースか け 牛乳 野菜と豆のサラダ 角チーズ	ソフトめん オリーブ油 上白糖 でん粉	若鶏肉ももきざみ ベーコン 大豆 ペースト 牛乳 ミックスビーンズ チーズ	にんにく たまねぎ ダイストマト にんじん パセリ こまつな キャ ベツ	ケチャップ ローリエ オレガノ 食塩 こしょう白 ウスターソース フレンチドレッシング	783 35.5
7 (水)	ごはん 牛乳 あじの薬味ソースかけ 小松菜のあえ物 豆腐とたまねぎのみそ汁	精白米 でん粉 油 上白糖 ジャ がいも	牛乳 あじ切身 豆腐 中みそ 赤み そ	しょうが ねぎ キャベツ こまつな りょうとうもやし にんじん たまね ぎ えのきたけ	しょうゆ みりん 酒 水 煮干し (だし)	703 30.7
8 (木)	パン 牛乳 豆腐のカレーいため煮 フライドポテト 白桃ゼリー	コッペパン 上白糖 でん粉 冷凍 フライドポテト ナチュラル 油	牛乳 豚肉もも 豆腐	にんにく にんじん たまねぎ た けのこゆで 乾しいたけスライス チンゲンサイ 白桃ゼリー	カレー粉 酒 しょうゆ みりん 食塩	758 33.1
9 (金)	<季節の料理> ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 ひじきとちりめんのおえ物 小魚のあまからめ	精白米 ジャがいも 上白糖 ごま 油	牛乳 牛肉ミンチ ひじき しらす干し 小魚のあまからめ	にんじん たまねぎ 冷凍さやいん げん キャベツ	しょうゆ 酒 みりん 酢	729 27.6
12 (月)	とりめし 牛乳 きゅうりとキャベツの酢の物 豆腐とわかめのすまし汁	精白米 上白糖	若鶏肉ももきざみ もみのり個袋 牛 乳 しらす干し小 豆腐 下津井産乾 燥わかめ	しょうが キャベツ きゅうり にん じん たまねぎ えのきたけ ねぎ	みりん しょうゆ 酢 食塩 削り ぶし(だし) だし昆布 水	687 29.9
13 (火)	豚キムチ丼 牛乳 きくらげのおえ物 冷凍みかん	精白米 上白糖 ごま油	豚肉もも 中みそ 牛乳	にんにく しょうが にんじん たま ねぎ キャベツ りょうとうもやし はくさい キムチ なら きゅうり きくらげ チンゲンサイ 冷凍み かん	酒 みりん しょうゆ 酢 洋から し粉	676 27.5
14 (水)	<地産産物を使用した料理> ごはん 牛乳 ずすきのからあげ きんぴら 花切り大根のみそ汁	精白米 油 つきこんにやく 上白 糖 ジャがいも	牛乳 ずすきカット(粉付き) さつま 揚げ 豆腐 中みそ 赤みそ	ごぼう にんじん さやいんげん生 花切りだいこん たまねぎ ねぎ	食塩 みりん しょうゆ 一味 煮 干し(だし) 水	716 31.2
15 (木)	<季節の料理> パン 牛乳 ポイルウインナー ジャーマンポテト ミネストラスープ	コッペパン ジャがいも オリーブ 油	牛乳 荒びきウインナー ベーコン 若鶏肉むねきざみ 冷凍手芸豆	たまねぎ にんにく にんじん セ ロリー ダイストマト パセリ	食塩 こしょう白 チキンピヨ ンスープストック 水	758 29.4
16 (金)	<季節の料理> ごはん 牛乳 いかの煮つけ きゅうりの梅肉あえ 寒わかめのみそ汁	精白米 上白糖 ジャがいも	牛乳 いか切身 糸がつお 豆腐 油揚げ 塩蔵きわかめ 中みそ 白 みそ	きゅうり キャベツ ねり梅 たま ねぎ にんじん ねぎ	酒 しょうゆ みりん 水 煮干し (だし)	651 31.1
19 (月)	ごはん 牛乳 八宝菜 中華サラダ ブルー	精白米 でん粉 上白糖 ごま油	牛乳 豚肉もも 短冊うい ずら卵 水煮	しょうが にんじん たまねぎ 乾し いたけスライス たけのこゆで キャベツ ねぎ チンゲンサイ ブルー個袋	食塩 しょうゆ 中華スープスト ック 水 酢	675 26.9
20 (火)	かやろどん 牛乳 野菜のレモン酢あえ オレンジ	学校給食用うどん 上白糖	若鶏肉ももきざみ 油揚げ かまぼ こ 牛乳 カットわかめ	たまねぎ にんじん 乾しいたけス ライス ねぎ キャベツ きゅうり レモン果汁 バレシアオレンジ	食塩 しょうゆ みりん 一味 削 りぶし(だし) だし昆布 水 酢	674 28.8
21 (水)	ごはん 牛乳 いりどり かつおふりかけ もやしのおひたし	精白米 こんにやく ジャがいも 上白糖	牛乳 若鶏肉むねきざみ ちくわ か つおふりかけ だいずダイス	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 りょうとうもやし こまつな	しょうゆ みりん 酒	660 28
22 (木)	ソーイブレッド 牛乳 さけのバジル焼き 粉ふきいも コーンスープ ブルーベリーゼリー	ソーイブレッド オリーブ油 ジャが いも	牛乳 さけ ベーコン 冷凍手芸豆	レモン果汁 にんじん たまねぎ キャベツ ホールコーン冷凍 パセ リ ブルーベリーゼリー	食塩 白ワイン バジル粉 こしょ う白 しょうゆ チキンピヨ ン 水	762 38
23 (金)	<地産産物を使用した料理> 連島ごぼう丼 牛乳 キャベツの甘酢あえ 冷凍みかん	精白米 糸こんにやく 上白糖	豚肉もも 高野豆腐 牛乳 しらす干 し小	にんにく ごぼう にんじん たま ねぎ 冷凍さやいんげん キャベツ こまつな しょうが 冷凍みかん	しょうゆ みりん 酒 削りぶし(だ し) 水 酢	691 29.1
26 (月)	<季節の料理> ごはん 牛乳 ホキのピリ辛揚げ きくらげの酢の物 華風スープ	精白米 でん粉 油 マロニー ご ま油	牛乳 ホキ角切り 冷凍だいず 豚肉 もも	しょうが キャベツ りょうとうもやし きくらげスライス にんじん たま ねぎ たけのこゆで えのきたけ ね ぎ	酒 みりん しょうゆ トウバンジャ ン 水 中華ドレッシング 食塩 こしょう白 チキンピヨ ン	704 30.5
27 (火)	<郷土料理(沖縄県)> ごはん 牛乳 ゴーヤチャンプルー キャベツのシークワーサーあえ 冷凍パン	精白米 ごま油 上白糖	牛乳 豚肉もも 豆腐 中みそ まく ろ水煮	にんじん たまねぎ ながりり り ょうとうもやし こまつな キャベツ シークワーサー果汁 冷凍パイ ナップル	酒 食塩 こしょう白 しょうゆ オ イスターソース 酢	673 29.2
28 (水)	<季節の料理> 玄米入りごはん 牛乳 いわしのみりん干し 小松菜の炒め煮 夏けんちん	アルファ化玄米 精白米 ごま 油 つきこんにやく	牛乳 いわしのみりん干し さつま揚 げ しほり豆腐 油揚げ	こまつな にんじん キャベツ ご ぼう かぼちゃ ねぎ	みりん しょうゆ 食塩 煮干し (だし) 水	726 36.2
29 (木)	<高梁川流域アレルギーマッチレス ン> 連島バーガー 牛乳 野菜スープ	コッペパン 上白糖 でん粉 ジャ がいも	若鶏肉ももカツ用 牛乳 ベーコン 冷凍手芸豆	しょうが ごぼう にんじん 青ピー マン たまねぎ チンゲンサイ パ セリ	しょうゆ みりん 水 ノンエッグタ ルタルソース 食塩 こしょう白 チキンピヨ ン	757 34.4
30 (金)	まめまめハヤシ 牛乳 ひじき入りサラダ ヨーグルト	精白米 ジャがいも	牛肉スライス 豚レバーチップ だい ず レンズ豆水煮 調製豆乳 牛乳 ひじき ヨーグルト	にんにく たまねぎ にんじん む きえだまめ冷凍 キャベツ こまつ な	ハヤシルウ ケチャップ ウスター ソース 赤ワイン ローリエ 食塩 こしょう白 チキンピヨ ン 水 し そドレッシング	819 33.8



今月の岡山県内・倉敷市内産物

こまつな チンゲンサイ ジャがいも
ねぎ キャベツ たまねぎ にんじん
にんにく

※ 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)
7日、9日、12日、13日、14日、16日、21日、23日、27日