



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	たんぱく質(g)
1 (木)	パン 牛乳 ポークピンス 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	にんにく 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 ビューレー ケチャップ ウ スターソース 赤ワイン 水 しょう ゆ 酢	624 28.2
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 ねぎ ひよこ豆粗挽き 牛乳 サ ラダ用糸寒天	にんにく しょうが にんにん たま ねぎ セロリ マッシュルームレト 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 レールウ 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	587 22.7
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 にんにん 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	653 28.7
6 (火)	ソフトメンの子キントマトソースか け 牛乳 野菜と豆のサラダ	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	にんにく たまねぎ ダイストマト にんにん 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	633 29.1
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 にんにん たま ねぎ えのきたけ	しょうゆ みりん 酒 水 煮干し (だし)	595 26.8
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 にんにん 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	629 27.8
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あえ物	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	にんにん 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	601 21.9
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	581 25.9
13 (火)	豚キムチ丼 牛乳 きくらげのあえ物 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 にんにん 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 生きくらげ 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	579 24.1
14 (水)	<地場産物を使用した料理> ごはん 牛乳 すずきのからあげ 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 すずきカット(粉付き) さつま 揚げ 豆腐 中みそ 赤みそ	ごぼう にんにん 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	607 27.2
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 冷凍手芒豆	たまねぎ にんにく にんにん セ ロリ ダイストマト パセリ	食塩 こしょう白 チキンブイオン スープストック 水	602 23.9
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 茎わかめのみそ汁	精白米 上白糖 ジャがいも	牛乳 いか切身 糸がとお 豆腐 油 揚げ 塩蔵くわかめ 中みそ 白み そ	きゅうり キャベツ ねり梅 たま ねぎ にんにん ねぎ	酒 しょうゆ みりん 水 煮干し (だし)	559 28.8
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 短冊いか うずら卵 水煮	しょうが にんにん 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 プ ルーン個袋	食塩 しょうゆ 中華スープスト ック 水 酢	580 23.4
20 (火)	かやくうどん 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 にんにん 乾しいたけス ライス ねぎ キャベツ きゅうり レモン果汁 バレンシアオレンジ	食塩 しょうゆ みりん 一味 削 りぶし(だし) だし昆布 水 酢	547 24
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	にんにん 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	564 24.3
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 冷凍手芒豆	レモン果汁 にんにん 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 チキンブイオン 水	639 31.7
23 (金)	<地場産物を使用した料理> 連鳥ごぼう丼 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 にんにん 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	590 25.3
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 にんにん 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 チキンブイオン	594 26.5
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サーあえ 冷凍パイ	精白米 ごま油 上白糖	牛乳 豚肉もも 豆腐 中みそ まぐ ろ水煮	にんにん たまねぎ にがうり りよ うもやし こまつな キャベツ シークワサー果汁 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	577 25.4
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 にんにん 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	627 33.5
29 (木)	<高梁川流域アレルギー対応レシ ピ> 連鳥バーガー 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 冷凍手芒豆	しょうが ごぼう にんにん 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 チキンブイオン	626 28.9
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 にんにん む きえだめめ冷凍 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 チキンブイオン 水 し そドレッシング	672 29.4



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 にんにん
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