



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	
8月25日(金)	カレーライス 牛乳 フレンチサラダ アセロラゼリー	精白米 ジャガイモ アセロラゼリー	牛肉スライス 牛乳	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 ホールコーン冷凍 きゅうり	食塩 こしょう白 チキンブイヨン カレールウ ウスターソース ケチャップ 水 フレンチドレッシング	776 24.4
28(月)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 中華の酢の物 黒糖ピーズ	精白米 上白糖 でん粉	牛乳 豆腐 牛肉ミンチ 豚肉ももミンチ 赤みそ 黒糖ピーズ	にんにく にんじん 乾しいたけ スライス たけのこゆで たまねぎ ねぎ キャベツ りょうとうもやし きくらげスライス	トウバンジャン オイスターソース しょうゆ 中華ドレッシング	737 32.8
29(火)	季節の料理 なすのみそ豚丼 牛乳 野菜のレモン酢あえ 冷凍みかん	精白米 上白糖 でん粉	豚肉もも 中みそ 牛乳 カットわかめ	にんにく しょうが なす たまねぎ にんじん キャベツ 青ピーマン 白ねぎ きゅうり レモン果汁 冷凍みかん	しょうゆ 酒 オイスターソース 水 酢	646 24.8
30(水)	ごはん 牛乳 さばのひき焼き ひじき入り酢の物 えのきたけのみそ汁	精白米 上白糖	牛乳 さば しらす干し小 ひじき 油揚げ 豆腐 塩蔵わかめ 白みそ 中みそ	キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	しょうゆ 酒 みりん トウバンジャン 酢 煮干し(だし) 水	706 32.2
31(木)	照り焼きバーガー 牛乳 かぼちゃのポタージュ	コッペパン 上白糖 でん粉 ジャガイモ	牛乳 ベーコン 調製豆乳 ハンバーグ 冷凍	しょうが キャベツ たまねぎ かぼちゃペースト冷凍 ハゼリ	しょうゆ みりん 水 食塩 こしょう白 スープストック チキンブイヨン	745 31.1
9月1日(金)	ごはん 牛乳 豚肉と大豆のレモン酢あえ 切干大根のからしあえ 夏けんちん	精白米 でん粉 油 上白糖 ごま油 つきこんやく	牛乳 豚肉もも角切り 大豆水煮 しほり豆腐 油揚げ	しょうが レモン果汁 ハゼリ たまねぎ にんじん 冷凍さやいんげん 切干しだいこん りょうとうもやし ころもやし かぼちゃ ねぎ	酒 しょうゆ 酢 洋からし粉 食塩 みりん 煮干し(だし) 水	787 31.5
4(月)	ごはん 牛乳 肉じゃが 干草あえ いそわかめふりかけ	精白米 ジャガイモ 上白糖	牛乳 牛肉スライス しらす干し小 トッピングいそわかめ	にんじん たまねぎ 冷凍さやいんげん キャベツ こまつな ホールコーン冷凍	しょうゆ 酒 みりん	682 25.2
5(火)	ピビンバ 牛乳 わかめスープ 冷凍みかん	精白米 ごま油 上白糖	牛肉もも細切り 赤みそ 牛乳 豆腐 塩蔵わかめ	にんじん チンゲンサイ りょうとうもやし しょうが にんにく たまねぎ たけのこゆで ねぎ 冷凍みかん	酒 しょうゆ トウバンジャン みりん 酢 食塩 こしょう白 チキンブイヨン 水	654 26.2
6(水)	ぶっかけうどん 牛乳 ちわのいそべ揚げ 大豆とわかめの酢の物 小魚のあまからめ(個袋)	学校給食用うどん 上白糖 小麦粉 油	もみのり個袋 牛乳 ちくわ 青のり 粉 冷凍だいず カットわかめ まぐろ水煮 バリツシュ	乾しいたけスライス たまねぎ しょうが ねぎ にんじん チンゲンサイ	みりん しょうゆ 削りぶし(だし) だし昆布 水 酢	744 32.7
7(木)	季節の果物(マスカット) パン 牛乳 チョコクワン じゃがいものサラダ マスカット	コッペパン 上白糖 ジャガイモ エンゲツマヨネーズ小袋	牛乳 だいず ひよこ豆水煮 牛肉ミンチ 豚肉ももミンチ 豚レバーチップス ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト グリンピース冷凍 タバコチップス ベーコン ホールコーン 冷凍 マスカット	食塩 こしょう白 スープストック ローリエ ケチャップ ビューラー ウスターソース テリハウダー 赤ワイン 水	821 35.5
8(金)	1/2リクエスト給食(真備中) とめし 牛乳 海藻のあえ油 豆腐とわかめのみそ汁 冷凍黄桃	精白米 でん粉 油 上白糖 ごま油	若鶏肉ももカツ用 もみのり個袋 牛乳 海藻ミックス しらす干し小 豆腐 油揚げ 塩蔵わかめ 中みそ 赤みそ	キャベツ りょうとうもやし にんじん たまねぎ ねぎ 冷凍黄桃	食塩 こしょう白 みりん しょうゆ 酒 酢 煮干し(だし) 水	821 31.8
11(月)	ごはん 牛乳 さからの薬味ソースかけ もやしのからしあえ 豆腐のすまし汁	精白米 でん粉 油 上白糖	牛乳 さわか 豆腐 塩蔵わかめ	しょうが ねぎ こまつな りょうとうもやし にんじん たまねぎ	食塩 こしょう白 しょうゆ みりん 酒 水 洋からし粉 酢 削りぶし(だし) だし昆布	713 29.8
12(火)	郷土料理(沖崎) ごはん 牛乳 豆腐チャンプル 昆布の酢の物 冷凍パン	精白米 ごま油 ビーフン 上白糖	牛乳 豚肉もも 豆腐 中みそ 刻み昆布 しらす干し小	にんじん りょうとうもやし たまねぎ なら キャベツ チンゲンサイ 冷凍パイナップル	食塩 こしょう白 しょうゆ 酢	678 28.1
13(水)	ごはん 牛乳 いかの生姜醤油かけ いそ煮 かぼちゃのみそ汁	精白米 でん粉 油 上白糖 ごま油 つきこんやく	牛乳 いか切身 ひじき だいず 油揚げ 中みそ 赤みそ	しょうが にんじん ごぼう たまねぎ かぼちゃ しめじ ねぎ	しょうゆ みりん 水 煮干し(だし)	773 31.2
14(木)	季節の果物(ピオーネ) ミートサンド 牛乳 野菜スープ ピオーネ	コッペパン	牛肉ミンチ 豚肉ももミンチ 大豆ひき肉 牛乳 ベーコン	にんじん たまねぎ なす 青ピーマン ホールコーン冷凍 キャベツ ハゼリ ピオーネ	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 しょうゆ チキンブイヨン 水	711 31.3
15(金)	ごはん 牛乳 肉野菜炒め キムチスープ 冷凍みかん	精白米 上白糖 ごま油	牛乳 豚肉ロースカツ用 ベーコン	白ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ すりおろしりんご にんにく しょうが たけのこゆで なら ほうさい キムチ 冷凍みかん	みりん しょうゆ 食塩 こしょう白 チキンブイヨン 中華スープストック 水	720 26.9
19(火)	地場産物を使って(苺) ごはん 牛乳 マーボーなす 中華あえ ネーブル	精白米 上白糖 でん粉 ごま油	牛乳 牛肉ミンチ 豚肉ももミンチ 豆腐 赤みそ	しょうが 乾しいたけスライス たけのこゆで にんじん たまねぎ なす ねぎ キャベツ きゅうり きくらげスライス ネーブル	トウバンジャン しょうゆ オイスターソース 酢	702 28.3
20(水)	ベーコンときのこのスパゲティ 牛乳 グリーンサラダ 日向夏ゼリー	ソフトめん オリブ油 でん粉	ベーコン もみのり個袋 牛乳	にんにく たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ マッシュルーム レトルト ねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン冷凍 日向夏ゼリー	食塩 こしょう白 酒 しょうゆ チキンブイヨン スープストック 水 しそドレッシング	704 27.7
21(木)	季節の料理 パン 牛乳 あじのトマトソースかけ とうがんとスープ ブルーベリージャム	コッペパン でん粉 油 オリブ油 上白糖	牛乳 あじ切身 ベーコン	トマトホール たまねぎ セロリー 青ピーマン にんにく 冬瓜 にんじん ハゼリ ブルーベリージャム	食塩 こしょう白 ケチャップ しょうゆ チキンブイヨン 水	697 32
22(金)	キーマカレー 牛乳 寒天サラダ ヨーグルト	精白米	豚肉ももミンチ 若鶏肉むねミンチ 豚レバーチップス 牛乳 サラダ用寒天 ヨーグルト	にんじん たまねぎ なす 青ピーマン マッシュルームレトルト にんにく しょうが きゅうり キャベツ	カレー粉 ケチャップ カレールウ 赤ワイン ウスターソース しょうゆ 食塩 こしょう白 ターメリック ガラムマサラ ローリエ 水 和風ドレッシング	759 29.8
25(月)	お月見にちなんだ ごはん 牛乳 さけの梅みそかけ たきあわせ 月見かまぼこ入りすまし汁 月見だんご	精白米 上白糖 さといも冷凍 月見団子	牛乳 さけ 中みそ 白みそ 冷凍ミ二厚揚げ ちらし蒲鉾	わり梅 しそ葉 にんじん むきえだまめ冷凍 たまねぎ えのきたけ ねぎ	酒 水 しょうゆ みりん 削りぶし(だし) 食塩 だし昆布	750 34.4
26(火)	そぼろごはん 牛乳 チンゲンサイと卵スープ ブルーーン	精白米 上白糖 でん粉	若鶏肉むねミンチ 牛乳 ベーコン 豆腐 冷凍液卵	ごぼう 切干しだいこん にんじん しょうが ホールコーン冷凍 冷凍 さやいんげん たまねぎ チンゲンサイ ブルーン個袋	酒 みりん しょうゆ 食塩 こしょう白 チキンブイヨン 水	735 27.8
27(水)	郷土料理(岡山県) 玄米入りごはん 牛乳 ままりの酢漬け キャベツの大豆あえ さつまいものみそ汁	アルファ化玄米 精白米 油 上白糖 さつまいも	牛乳 ままかり粉付き だいずダイス 油揚げ 塩蔵わかめ 中みそ 赤みそ	しょうが キャベツ りょうとうもやし にんじん たまねぎ ねぎ	しょうゆ 酢 煮干し(だし) 水	727 26.2
28(木)	ソーイブレッド 牛乳 若鶏の香草焼き キャベツとコンのサラダ コンソメスープ	ソーイブレッド 上白糖	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 キャベツ にんじん ホールコーン冷凍 たまねぎ レタス セロリー ハゼリ	食塩 こしょう白 しょうゆ 白ワイン パザル粉 フレンチドレッシング チキンブイヨン 水	713 34.2
29(金)	ごはん 牛乳 きびなごフライ きんぴら なすと油揚げのみそ汁	精白米 油 つきこんやく ごま油 上白糖	牛乳 きびなごのかりかりフライ ひじき 油揚げ 中みそ 白みそ	ごぼう にんじん たまねぎ なす えのきたけ ねぎ	酒 しょうゆ 煮干し(だし) 水	720 25.2



今月の岡山県内・倉敷市内産物
こまつな チンゲンサイ かぼちゃ
きゅうり なす にんにく ねぎ
青ピーマン

※ 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
8月29日、30日、9月1日、4日、6日、8日、11日、12日、13日、15日、20日、25日、27日、29日
(飲用牛乳を除く)