令和5年8. 9月 予定献立表 小学校

真備学校給食共同調理場

日付	献立名	食品の主なはたらき 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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
28 (月)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 中華の酢の物	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	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 りょくとうもやし 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	561 25.8
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	519 21.2
30 (水)	ごはん 牛乳 さばのピリ辛焼き 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	563 27.1
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 じゃがいも	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 パセリ	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	614 26.1
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 つきこんにゃく	牛乳 豚肉もも角切り 大豆水煮 しぼり豆腐 油揚げ	しょうが レモン果汁 パセリ たまねぎ にんじん 冷凍さやいんげん 切干しだいこん りょくとうもやし ごぼう 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	630 26.7
4 (月)	ごはん 牛乳 肉じゃが 千草あえ いそわかめふりかけ	精白米 じゃがいも 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	545 21.4
5 (火)	ビビンバ 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 りょくとうもやし 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	527 22.4
6 (水)	ぶっかけうどん 牛乳 ちくわのいそべ揚げ 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 パリッシュ	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	586 25.8
7 (木)	**<季節の果物(マスカット)>** パン 牛乳 チリコンカン じゃがいものサラダ マスカット	コッペパン 上白糖 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ小袋	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 ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルームレトルト グリンピース冷凍 ダイストマト キャベツ 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 ビューレー ウスターソース チリパウダー 赤ワイン 水	683 29.5
8 (金)	**<リクエスト給食(真備中)>** とりめし 牛乳 海藻のあえ物 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 りょくとうもやし 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	666 26.9
11 (月)	ごはん 牛乳 さわ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 さわら 豆腐 塩蔵わかめ	しょうが ねぎ こまつな りょくとうもやし 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	571 25.3
12 (火)	**<郷土料理(沖縄県)>** ごはん 牛乳 豆腐チャンプル 昆布の酢の物 冷凍パイン	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 りょくとうもやし たまねぎ にら 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	545 23.9
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 つきこんにゃく	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)	620 26.6
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 パセリ 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	582 26
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 にら はくさい 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	581 22.6
19 (火)	**<地場産物を使って(なす)>** 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	564 24.1
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 オリーブ油 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	572 22.7
21 (木)	**<季節の料理>** パン 牛乳 あじのトマトソースかけ とうがんスープ ブルーベリージャム	コッペパン でん粉 油 オリーブ油 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 パセリ 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	577 27.1
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 牛乳 サラダ用糸寒天 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	622 25.9
25 (月)	**<お月見にちなんで>** 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 冷凍ミニ厚揚げ ちらし蒲鉾	ねり梅 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	611 29.3
26 (火)	そぼろごはん 牛乳 チンゲンサイと卵スープ プルーン	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 プルーン個袋	酒 みりん しょうゆ 食塩 こしょう白 チキンブイヨン 水	595 23.5
27 (水)	**<郷土料理(岡山県)>** 玄米入りごはん 牛乳 ままかりの酢漬け キャベツの大豆あえ さつまいものみそ汁	アルファー化玄米 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 りょくとうもやし にんじん たまねぎ ねぎ	しょうゆ 酢 煮干し(だし) 水	576 21.8
28 (木)	ソーイブレッド 牛乳 若鶏の香草焼き キャベツとコーンのサラダ 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 パセリ	食塩 こしょう白 しょうゆ 白ワイン パジル粉 フレンチドレッシング チキンブイヨン 水	590 29
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 つきこんにゃく ごま油 上白糖	牛乳 きびなごのカリカリフライ 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	578 21.5

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
（飲用牛乳を除く）
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