令和6年10月　予定献立表　中学校

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(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	その他	
1 (火)	とりごぼうピラフ　牛乳 寒天サラダ チンゲンサイと豆腐のスープ	精白米　上白糖　ごま油	若鶏肉もも　きざみ　牛乳　サラダ用糸寒天　ベーコン　豆腐	ごぼう　にんじん　たまねぎ　ホールコーン冷凍　グリンピース冷凍　キャベツ　チンゲンサイ	スープストック　しょうゆ　みりん　食塩　酢　こしょう白　チキンスープ　中華スープストック　水	618 22.6
2 (水)	ごはん　牛乳 いかの煮つけ 大豆とわかめの酢の物 さつまいものみそ汁	精白米　上白糖　さつまいも	牛乳　いか切身　冷凍だいず　カットわかめ　しらす干し 小　油揚げ　中みそ　赤みそ	にんじん　こまつな　たまねぎ　しめじ　ねぎ	酒　しょうゆ　みりん　酢　煮干し(だし)　水	675 31.1
3 (木)	パン　牛乳 ベーコン煮 フレンチサラダ	コッペパン　じゃがいも　上白糖	牛乳　ベーコン　豚肉もも	にんじん　たまねぎ　マッシュルームレトルト　キャベツ　だいこん　こまつな　ホールコーン冷凍	食塩　ピューレー　こしょう白　ケチャップ　ウスターソース　フレンチドレッシング1ﾘｯﾄﾙ	693 26.7
4 (金)	ごはん　牛乳 さけの塩焼き ごぼうと茎わかめのきんぴら 豆腐のすまし汁	精白米　じゃがいも　つきこんにゃく　ごま油　上白糖	牛乳　さけ　塩蔵くきわかめ　豆腐	ごぼう　にんじん　たまねぎ　えのきたけ　ねぎ	食塩　しょうゆ　みりん　一味　削りぶし(だし)　だし昆布(だし用)　水	628 30.4
7 (月)	ごはん　牛乳 若鶏とさつまいもの甘酢がらめ 小松菜と白菜のおひたし 大根のみそ汁	精白米　でん粉　さつまいも　油　上白糖	牛乳　若鶏肉むね　カツ用　糸がつお　塩蔵わかめ　中みそ　赤みそ	むきえだまめ　冷凍　しょうが　白ねぎ　こまつな　にんじん　はくさい　だいこん　たまねぎ　えのきたけ　ねぎ	酒　しょうゆ　酢　煮干し(だし)　水	741 28.5
8 (火)	きのこカレー　牛乳 ひじき入りサラダ	精白米　じゃがいも	牛肉スライス　豚レバーチップ　牛乳　ひじき　しらす干し 小	にんにく　しょうが　たまねぎ　にんじん　マッシュルームレトルト　しめじ　グリンピース冷凍　キャベツ　ホールコーン冷凍	カレー粉　食塩　こしょう白　カレールウ　ケチャップ　チキンブイヨン　水　中華ドレッシング1ﾘｯﾄﾙ	697 24
9 (水)	五目ラーメン　牛乳 揚げぎょうざ きくらげのあえ物	学校給食用中華めん　油　上白糖　ごま油	豚肉もも　焼き豚　牛乳　冷凍ぎょうざ	にんにく　たまねぎ　にんじん　りょくとうもやし　味付けしなちく(レトルト)　ねぎ　チンゲンサイ　きくらげスライス　キャベツ	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　酢	719 31.8
10 (木)	パン　牛乳 さけとじゃがいものコーンクリーム煮 コールスロー ピオーネゼリー	コッペパン　じゃがいも　でん粉　ピオーネゼリー	牛乳　さけ　角切り　ベーコン　ロースハム千切り	たまねぎ　にんじん　クリームコーン　グリンピース冷凍　キャベツ	酒　食塩　こしょう白　スープストック　チキンブイヨン　水　フレンチドレッシング1ﾘｯﾄﾙ	716 31.4
11 (金)	**＜季節の料理＞** いもごはん　牛乳 焼きししゃも キャベツのあえ物 豚汁	精白米　さつまいも　つきこんにゃく	牛乳　ししゃも　豚肉もも　油揚げ　赤みそ　中みそ	キャベツ　千切たくあん漬　にんじん　ごぼう　だいこん　ねぎ	食塩　しょうゆ　煮干し(だし)　水	632 26.3
15 (火)	**＜郷土料理(岡山県)＞** 岡山ずし　牛乳 湯葉入りすまし汁 みかん	精白米　上白糖	あなご 焼き　牛乳　豆腐　冷凍カット湯葉	炊き込みごはんちらし寿し　れんこん　にんじん　ごぼう　乾しいたけスライス　さやえんどう　冷凍　たまねぎ　えのきたけ　ねぎ うんしゅうみかん	しょうゆ　食塩　みりん　削りぶし(だし)　だし昆布(だし用)　水	641 22.3
16 (水)	**＜リクエスト給食(真備中)＞** ごはん　牛乳 若鶏のから揚げ 海藻サラダ コーンスープ ミルメーク	精白米　でん粉　油　上白糖　ごま油	牛乳　若鶏肉むね　カツ用　海藻ミックス　しらす干し 小　ベーコン　豆腐	キャベツ　りょくとうもやし　にんじん　たまねぎ　ホールコーン冷凍　パセリ	食塩　こしょう白　しょうゆ　酢　チキンブイヨン　水　ミルメーク	761 31.2
17 (木)	パン　牛乳 豚肉のりんごソースかけ 粉ふきいも 野菜スープ	コッペパン　上白糖　じゃがいも	牛乳　豚肉ロースカツ用　ベーコン　レンズ豆　水煮	すりおろしりんご　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	白ワイン　食塩　こしょう白　しょうゆ　チキンブイヨン　水	725 33.9
18 (金)	体育会のためなし					
21 (月)	ごはん　牛乳 酢豚 チンゲンサイのあえ物	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　干しえび	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　りょくとうもやし	酒　しょうゆ　スープストック　ケチャップ　酢　洋からし粉	681 24.4
22 (火)	**＜地場産物を使って(れんこん)＞**ごはん　牛乳 とりちゃんこ れんこんの梅肉あえ 納豆	精白米　こんにゃく　ごま油　上白糖	牛乳　若鶏肉もも　きざみ　冷凍ミニ厚揚げ　赤みそ　糸がつお　納豆	だいこん　はくさい　にんじん　にんにく　白ねぎ　しょうが　れんこん　こまつな　ねり梅	しょうゆ　みりん　削りぶし(だし)　水	689 28.4
23 (水)	肉うどん　牛乳 わかめの酢の物	学校給食用うどん　上白糖	牛肉スライス　かまぼこ　牛乳　カットわかめ	にんじん　たまねぎ　乾しいたけスライス　ねぎ　キャベツ　こまつな	しょうゆ　酒　みりん　食塩　削りぶし(だし)　だし昆布(だし用)　一味　水　酢	622 27.6
24 (木)	胚芽パン　牛乳 ポークビンズ ツナサラダ メープルシロップ	胚芽パン　じゃがいも　上白糖　メープルシロップ	牛乳　ベーコン　豚肉もも　だいず　まぐろ　水煮	にんじん　たまねぎ　キャベツ　マッシュルームレトルト　ホールコーン冷凍	食塩　こしょう白　ローリエ　スープストック　ピューレー　ケチャップ　ウスターソース　赤ワイン　水　ノンオイルドレッシング1ﾘｯﾄﾙ	774 35.7
25 (金)	**＜リザーブ給食＞** ごはん　牛乳 (A)若鶏のオイスターソース焼き (B)さばのオイスターソース焼き はるさめサラダ わかめスープ (A)梨ゼリー (B)アセロラゼリー	精白米　はるさめ　上白糖　ごま油　梨ゼリー　アセロラゼリー	牛乳　若鶏肉もも　カツ用　さば　ひじき　豆腐　塩蔵わかめ	ねぎ　しょうが　こまつな　にんじん　たまねぎ　たけのこゆで	酒　しょうゆ　みりん　オイスターソース　トウバンジャン　酢　チキンブイヨン　食塩　こしょう白　水	705 28.1
28 (月)	**＜季節の料理＞** 玄米入りごはん　牛乳 さわらのもみじ揚げ いそ煮 なめこ汁	アルファー化玄米　精白米　小麦粉　でん粉　油　ごま油　つきこんにゃく　上白糖	牛乳　さわら　若鶏肉むねきざみ　だいず　ひじき　豆腐　中みそ　赤みそ	にんじん　冷凍さやいんげん　だいこん　なめこ生　ねぎ	食塩　こしょう白　水　しょうゆ　みりん　酒　煮干し(だし)	785 35.4
29 (火)	**＜郷土料理(山形県)＞** ごはん　牛乳 いも煮 おみ漬け	精白米　洗いさといも　こんにゃく　上白糖	牛乳　牛肉スライス	にんじん　ごぼう　しめじ　白ねぎ　こまつな　だいこん　しょうが　しそ葉	しょうゆ　酒　みりん　水　酢	624 22.9
30 (水)	ごはん　牛乳 八宝菜 中華サラダ	精白米　でん粉　上白糖　ごま油	牛乳　豚肉もも　短冊いか　冷凍　ひじき	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　りょくとうもやし　こまつな	食塩　しょうゆ　中華スープストック　水　酢	607 24.9
31 (木)	ミートサンド　牛乳 白菜スープ プルーン	コッペパン	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　ベーコン	にんじん　たまねぎ　青ピーマン　はくさい　ホールコーン冷凍　プルーン個袋	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　しょうゆ　チキンブイヨン　水	706 29.9

今月の岡山県内・倉敷市内産物

しょうが　ほうれんそう
りょくとうもやし　れんこん　こまつな
チンゲンサイ　さつまいも　さといも
にんにく　白ねぎ

※　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、4日、7日、10日、15日、16日、18日、21日、22日、25日、29日、30日