



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		
3 (月)	<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 じゃがいものみそ汁	精白米 上白糖 じゃがいも	牛乳 いか切身 糸がつつお 油揚げ 豆腐 中みそ 赤みそ	きゅうり キャベツ ねり梅 にんじん たまねぎ ねぎ	酒 しょうゆ みりん 水 煮干し(だし)	643 31
4 (火)	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 キャベツの甘酢あえ	精白米 じゃがいも 上白糖	牛乳 牛肉ミンチ しらす干し小	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	しょうゆ 酒 みりん 酢	705 24.9
5 (水)	豚キムチ丼 牛乳 ナムル 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 りょくとうもやし はくさい キムチ なら こまつな きくらげスライス 白ねぎ 冷凍みかん	酒 みりん しょうゆ 酢 こしょう白	686 27.6
6 (木)	黒糖パン 牛乳 ポークビーンズ キャベツとコーンのサラダ 角チーズ	黒糖パン じゃがいも 上白糖 ごま油	牛乳 ベーコン 豚肉もも だいたず 角 チーズ(カルシウム・鉄強化)	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	食塩 こしょう白 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	806 36.4
7 (金)	ごはん 牛乳 若鶏の大豆からめ きんぴら かきたま汁	精白米 でん粉 油 上白糖 つきこんにゃく	牛乳 若鶏肉ももカツ用 だいたずダイス 豆腐 冷凍液卵	ごぼう にんじん さやいんげん 生 たまねぎ ねぎ	食塩 こしょう白 酒 しょうゆ みりん カレー粉 水 一味 削りぶし(だし) だし昆布	799 32
10 (月)	とりめし 牛乳 はるさめのあえ物 豆腐とわかめのすまし汁	精白米 上白糖 はるさめ ごま油	若鶏肉もも きざみ もみのり個袋 牛 乳 豆腐 塩蔵わかめ	しょうが こまつな ホールコーン 冷凍 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	709 29.6
11 (火)	<季節の料理> ごはん 牛乳 ちぬの塩焼き 小松菜とじゃこの炒め煮 切干大根のみそ汁	精白米 上白糖 ごま油 じゃがいも	牛乳 ちぬ 油揚げ しらす干し小 豆 腐 中みそ 赤みそ	こまつな にんじん キャベツ 切干しだいこん たまねぎ ねぎ	食塩 みりん しょうゆ 煮干し(だし) 水	675 32.8
12 (水)	<季節の料理> ソフト麺のチキントマトソースかけ 牛乳 野菜と豆のサラダ 白向麦	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 にんじん パセリ こまつな キャベツ ホールコーン冷凍 ひゅうがな つ	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 フレッシュレモン汁 リトル	806 36
13 (木)	<地産産物を使って> 連島バーガー 牛乳 野菜スープ 白桃ゼリー	コッペパン 上白糖 でん粉 ノンエッグマヨネーズ小袋 10g じゃがいも	若鶏肉もも カツ用 牛乳 ベーコン 冷凍手む豆	しょうが ごぼう にんじん 青ピーマン たまねぎ キャベツ パセリ 白桃ゼリー	こしょう白 しょうゆ みりん 水 食塩 チキンブイヨン	822 34
14 (金)	玄米入りごはん 牛乳 いりどり 大豆とわかめの酢の物 味つけのり	アルファ化玄米 精白米 こんにゃく じゃがいも 上白糖	牛乳 若鶏肉もも きざみ ちくわ 冷 凍だいたず 塩蔵わかめ 味付けのり	にんじん ごぼう 乾いたけスライス 冷凍さやいんげん しょうが チ ンゲンサイ りょくとうもやし	しょうゆ みりん 酒 水 酢	693 27.4
17 (月)	9色丼(給食井) 牛乳 小松菜のからしあえ 黒豆個袋	精白米 つきこんにゃく 上白糖 ごま油	豚肉ももミンチ しぼり豆腐 ひじき 牛乳 ロースト黒め小袋	しょうが にんにく たまねぎ ホー ルコーン 冷凍 にんじん 赤ピーマン 青ピーマン こまつな りょくとうもやし 切干しだいこん	酒 しょうゆ みりん 酢 洋からし 粉	655 25.8
18 (火)	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	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 中華スープ ストック 水	766 33.2
19 (水)	ごはん 牛乳 八宝菜 中華サラダ 小魚のあまからめ(個袋)	精白米 でん粉 マロニー 上白糖 ごま油	牛乳 豚肉もも 短冊いか冷凍 ひ じき ロースハム干切り 小魚 のあまからめ個袋	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 はくさい ねぎ ホールコーン冷凍 キャベツ	食塩 しょうゆ 中華スープストック 水 酢	661 28.5
20 (木)	パン 牛乳 豆腐のカレーいため煮 フライドポテト ヨーグルト	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 牛肉スライス 豆腐 ヨーグルト	にんにく にんじん たまねぎ ヤングコーン缶詰 チンゲンサイ	カレー粉 中華スープストック 酒 しょうゆ みりん 食塩	769 35.7
21 (金)	ごはん 牛乳 ホキのピリ辛揚げ きくらげのあえ物 華風スープ	精白米 でん粉 油 上白糖 こ ま油 マロニー	牛乳 ホキ角切り 冷凍だいたず 豚肉 もも 豆腐	しょうが りょくとうもやし キャベツ にんじん 生きくらげ たまねぎ た けのこゆで なら	酒 みりん しょうゆ トウバンジャン 水 酢 食塩 こしょう白 チキンブイヨン	703 31.1
24 (月)	キーマカレー 牛乳 ひじき入りサラダ ブルー	精白米 上白糖 ごま油	豚肉ももミンチ 牛肉ミンチ 豚レバーチップ 大豆ひき肉 ひよこ 豆粗挽き 牛乳 ひじき しらす干し 小	しょうが にんにく にんじん たまねぎ セロリ ダイストマト キャベツ こまつな ブルー個袋	赤ワイン カレー粉 ターメリック ガラムマサラ ローリエ ケチャッ プ カレールウ ウスターソース 食塩 こしょう白 水 酢 しょう ゆ	784 29.3
25 (火)	<郷土料理(沖縄県)> ごはん 牛乳 ゴーヤチャンプルー シークワサーあえ 冷凍パン	精白米 ごま油 上白糖	牛乳 豚肉もも 豆腐 中みそ まぐろ水煮	にんじん たまねぎ にがうり りょく とうもやし こまつな キャベツ シ イクワシヤ果汁 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
26 (水)	かやくうどん 牛乳 野菜のレモン酢あえ ネーブル	学校給食用うどん 上白糖	若鶏肉もも きざみ 油揚げ かまほ こ 牛乳 カットわかめ	たまねぎ にんじん 乾いたけス ライス ねぎ キャベツ きゅうり レ モン果汁 ネーブル	食塩 しょうゆ みりん 一味 削りぶし(だし) だし昆布 水 酢	676 28.8
27 (木)	ソーイブレッド 牛乳 若鶏の香草焼き 粉ふきいも レタス入り野菜スープ ブルーベリージャム	ソーイブレッド 上白糖 じゃがいも	牛乳 若鶏肉もも カツ用 ベーコン レンズ豆 水煮	にんにく ローズマリー(パウダー) レモン 果汁 にんじん たまねぎ レタス パセリ ブルーベリー ジャム	食塩 こしょう白 パジル粉 しょうゆ 白ワイン チキンブイヨン 水	748 35.6
28 (金)	<地産地消給食> ごはん 牛乳 インモチャココのから揚げ くきわかめの酢の物 夏けんちん	精白米 油 上白糖 ごま油 つき こんにゃく	牛乳 イシモチジャコ粉付 塩蔵くき わかめ しらす干し小 しぼり豆腐 油 揚げ	きゅうり にんじん ごぼう かぼちゃ ねぎ	食塩 しょうゆ 酢 煮干し(だし) みりん 水	645 25.3



今月の岡山県内・倉敷市内産物
こまつな チンゲンサイ キャベツ
さやいんげん生 じゃがいも
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)
3日、4日、5日、10日、11日、14日、17日、19日、21日、25日、28日

※ 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)