



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	
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 糸がっお 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)	555 28.8
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	596 21.7
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	587 24.1
6 (木)	黒糖パン 牛乳 ポークピズ キャベツとコーンのサラダ	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 だいず	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	622 28.2
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 きこんにやく	牛乳 若鶏肉もも カツ用 だいずダイ 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	676 27.8
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	600 25.7
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 切り大根のみそ汁	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	571 28.3
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 日向夏	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 レンチドレッシング リトル	654 29.5
13 (木)	<地場産物を使って> 連鳥バーガー 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 冷凍手芒豆	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	700 28.9
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	アルファ一化玄米 精白米 こんにやく じゃがいも 上白糖	牛乳 若鶏肉もも きざみ ちくわ 冷 凍だいず 塩蔵わかめ	にんじん ごぼう 乾しいたけスライ ス 冷凍さやいんげん しょうが チ ンゲンサイ りょくとうもやし	しょうゆ みりん 酒 水 酢	584 23
17 (月)	9色丼(給食丼) 牛乳 小松菜のからしあえ 黒豆個袋	精白米 つきこんにやく 上白糖 ご ま油	豚肉ももミンチ しぼり豆腐 ひじき 牛乳 ロースト黒まめ小袋	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	561 23
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	650 28.7
19 (水)	ごはん 牛乳 八宝菜 中華サラダ	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 ロースハム千切り	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	546 22.8
20 (木)	パン 牛乳 豆腐のカレーいため煮 フライドポテト ナチュラル 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	643 30.4
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 ごま 油 マロニー	牛乳 ホキ角切り 冷凍だいず 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	597 26.9
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 セロリー 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	642 25
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	にんじん たまねぎ ながりりょ くとうもやし こまつな キャベツ シイクワサー果汁 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
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 かまぼこ 牛乳 カットわかめ	たまねぎ にんじん 乾しいたけス ライス ねぎ キャベツ きゅうり レ モン 果汁 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	549 24
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 バジル粉 しょ うゆ 白ワイン チキンブイヨン 水	622 30
28 (金)	<地産地消給食> ごはん 牛乳 イシモチジャコのから揚げ 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 きこんにやく	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	548 22.2



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