



| 日付           | 献立名   | 食品の主なたらき                                  |  |   |  | 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  | たんぱく質(g)    |
| 8月26日<br>(月) | ごはん 牛乳<br>さばのピリ辛焼き<br>ひじき入り五目煮<br>えのきたけのみそ汁               | 精白米 ごま油 つきこんやく 上白糖                        | 牛乳 さば 若鶏肉 むね きざみ ひじき 大豆水煮 油揚げ 豆腐 塩蔵わかめ 白みそ 中みそ | にんにく ごぼう 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 煮干し(だし) 水                                   | 745         |
|              |   |   |  |   |  | 35.4        |
| 27<br>(火)    | 豚丼 牛乳<br>きゅうりとわかめの酢の物                                     | 精白米 糸こんにやく 上白糖                            | 豚肉もも 高野豆腐 牛乳 カットわかめ しらす干し 小                    | にんにく ごぼう にんにく たまねぎ ねぎ きゅうり キャベツ                                 | しょうゆ みりん 酒 削りぶし(だし) 水 酢  | 627         |
|              |   |   |  |   |  | 25.8        |
| 28<br>(水)    | ごはん 牛乳<br>マーボー豆腐<br>中華サラダ                                 | 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 しょうが にんにく 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 中華ドレッシングリットル                             | 674         |
|              |   |   |  |   |  | 28.2        |
| 29<br>(木)    | ドッグサンド 牛乳<br>コンソメスープ<br>ブルーーン                             | コッペパン じゃがいも                               | 荒びきウインナー 牛乳 ベーコン                               | キャベツ たまねぎ にんにく セロリー ブルーーン個袋                                     | ケチャップ ウスターソース カレー粉 食塩 こしょう白 しょうゆ チキンブイオン 水                     | 699         |
|              |   |   |  |   |  | 25.7        |
| 30<br>(金)    | <季節の料理><br>なすのみそ豚丼 牛乳<br>野菜のレモン酢あえ<br>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 にんにく 青ピーマン 白ねぎ キャベツ きゅうり レモン 果汁 冷凍みかん         | オイスターソース 水 しょうゆ 酢  | 645         |
|              |   |   |  |   |  | 24.5        |
| 9月2日<br>(月)  | ハヤシライス 牛乳<br>小松菜とコーンのサラダ<br>ブルーーンヨーグルト                    | 精白米 じゃがいも                                 | 牛肉スライス 豚レバーチップ 牛乳 ヨーグルト(鉄強化)                   | にんにく たまねぎ にんにく グリンピース 冷凍 こまつな だいこん ホールコーン 冷凍                    | ローリエ 食塩 こしょう白 ハヤシルー ケチャップ ウスターソース 赤ワイン デミグラスソース 水 しそドレッシングリットル | 766         |
|              |   |   |  |   |  | 27.1        |
| 3<br>(火)     | ごはん 牛乳<br>いりどり<br>茎わかめのあえ物                                | 精白米 こんにやく じゃがいも 上白糖 ごま油                   | 牛乳 若鶏肉 むね きざみ ちくわ 塩蔵くわかめ                       | にんにく ごぼう 乾しいたけスライス 冷凍さやいんげん しょうが こまつな キャベツ                      | しょうゆ みりん 酒 水 酢   | 651         |
|              |   |   |  |   |  | 26.1        |
| 4<br>(水)     | ピピンバ 牛乳<br>わかめスープ<br>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                        | にんにく 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 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 チキンブイオン 水                        | 675         |
|              |   |   |  |   |  | 25.3        |
| 5<br>(木)     | パン 牛乳<br>豆腐のチリソース煮<br>じゃがいものサラダ<br>メープルシロップ               | コッペパン 上白糖 でん粉 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ小袋 メープルシロップ | 牛乳 豆腐 豚肉ももミンチ                                  | しょうが にんにく たけのこ ゆで 乾しいたけスライス たまねぎ にんにく ねぎ キャベツ ホールコーン 冷凍         | 酒 パプリカ しょうゆ チリパウダー ケチャップ                                       | 735         |
|              |   |   |  |   |  | 34.4        |
| 6<br>(金)     | ごはん 牛乳<br>きびなごフライ<br>いそ煮<br>なすと油揚げのみそ汁                    | 精白米 油 ごま油 つきこんやく 上白糖                      | 牛乳 きびなごのかりかりフライ ひじき だいず 油揚げ 中みそ 赤みそ            | にんにく ごぼう たまねぎ なす えのきたけ ねぎ                                       | しょうゆ みりん 煮干し(だし) 水   | 744         |
|              |   |   |  |   |  | 27.3        |
| 9<br>(月)     | <郷土料理(沖縄県)><br>ごはん 牛乳<br>豆腐チャンプル<br>昆布の酢の物<br>小魚のあまからめ個袋  | 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 小魚のあまからめ個袋           | にんにく りょくとうもやし たまねぎ たら キャベツ チンゲンサイ                               | 食塩 こしょう白 しょうゆ 酢  | 678         |
|              |   |   |  |   |  | 30.3        |
| 10<br>(火)    | 玄米入りごはん 牛乳<br>さんまの煮付け<br>金平つゆ<br>豆腐のすまし汁                  | アルファ化玄米 精白米 上白糖 つきこんやく ごま油                | 牛乳 さんま ひじき 豆腐 塩蔵わかめ                            | しょうが ごぼう にんにく たまねぎ ねぎ   | しょうゆ 酒 みりん 酢 食塩 削りぶし(だし) だし昆布 水                                | 701         |
|              |   |   |  |   |  | 26.2        |
| 11<br>(水)    | ぶっかけうどん 牛乳<br>ちくわのいそべ揚げ<br>大豆とわかめの酢の物                     | 学校給食用うどん 小麦粉 油 上白糖                        | 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          | たまねぎ しょうが ねぎ にんにく チンゲンサイ りょくとうもやし                               | しょうゆ みりん 削りぶし(だし) だし昆布 水 酢                                     | 721         |
|              |   |   |  |   |  | 30.1        |
| 12<br>(木)    | <地場産物を使って(なす)><br>ミートサンド 牛乳<br>野菜スープ<br>日向夏ゼリー            | 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                    | にんにく たまねぎ なす 青ピーマン ホールコーン 冷凍 キャベツ 日向夏ゼリー                        | 赤ワイン ハヤシルー ケチャップ ウスターソース 食塩 こしょう白 しょうゆ チキンブイオン 水               | 709         |
|              |   |   |  |   |  | 31.7        |
| 13<br>(金)    | <お月見にちなんで><br>ごはん 牛乳<br>若鶏の梅みそかけ<br>たきあわせ<br>月見かまぼこ入りすまし汁 | 精白米 上白糖 さともい 冷凍                           | 牛乳 若鶏肉もも カツ用 中みそ 白みそ 冷凍ミニ厚揚げ ちらし蒲鉾             | ねり梅 しそ葉 にんにく 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                                  | 731         |
|              |   |   |  |   |  | 30.3        |
| 17<br>(火)    | <リクエスト給食(呉味小)><br>カレーライス 牛乳<br>海藻サラダ<br>冷凍みかん             | 精白米 じゃがいも 上白糖 ごま油                         | 若鶏肉むねきざみ 牛乳 海藻ミックス まぐろ水煮                       | にんにく しょうが たまねぎ にんにく グリンピース 冷凍 キャベツ 冷凍みかん                        | 食塩 こしょう白 チキンブイオン カレールー ウスターソース ケチャップ 水 しょうゆ 酢                  | 730         |
|              |   |   |  |   |  | 26.5        |
| 18<br>(水)    | ごはん 牛乳<br>豚肉のブルコギ<br>キムチスープ                               | 精白米 上白糖 ごま油                               | 牛乳 豚肉ロースカツ用 ベーコン                               | にんにく しょうが たまねぎ にんにく キャベツ たら たけのこ ゆで りょくとうもやし ねぎ はくさい キムチ        | みりん しょうゆ コチュジャン 食塩 こしょう白 チキンブイオン 中華スープストック 水                   | 690         |
|              |   |   |  |   |  | 26.4        |
| 19<br>(木)    | <季節の料理><br>パン 牛乳<br>あじのトマトソースかけ<br>とうがんとスープ<br>ブルーベリージャム  | コッペパン でん粉 油 オリーブ油                         | 牛乳 あじ 切身 ベーコン                                  | ダイストマト たまねぎ セロリー 青ピーマン にんにく 冬瓜 にんにく 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 チキンブイオン 水                                  | 689         |
|              |   |   |  |   |  | 32          |
| 20<br>(金)    | ごはん 牛乳<br>肉じゃが<br>干草あえ<br>いそわかめふりかけ                       | 精白米 じゃがいも 糸こんにやく 上白糖                      | 牛乳 豚肉もも しらす干し 小 トッピングいそわかめ                     | にんにく たまねぎ 冷凍さやいんげん キャベツ りょくとうもやし ホールコーン 冷凍                      | しょうゆ 酒 みりん   | 687         |
|              |   |   |  |   |  | 25.7        |
| 24<br>(火)    | <郷土料理(岡山県)><br>ごはん 牛乳<br>ままかりの酢漬け<br>大豆あえ<br>かぼちゃのみそ汁     | 精白米 油 上白糖                                 | 牛乳 ままかり粉付き だいずダイス 油揚げ 中みそ 赤みそ                  | しょうが キャベツ りょくとうもやし にんにく たまねぎ かぼちゃ しめじ ねぎ                        | しょうゆ 酢 煮干し(だし) 水   | 704         |
|              |   |   |  |   |  | 26.6        |
| 25<br>(水)    | ベーコンときのこのスパゲティ<br>牛乳<br>グリーンサラダ                           | 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 にんにく 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    | 食塩 こしょう白 酒 しょうゆ チキンブイオン スープストック 水 しそドレッシングリットル                 | 669         |
|              |   |   |  |   |  | 27.4        |
| 26<br>(木)    | ソーイフレッド 牛乳<br>若鶏の香草焼き<br>キャベツとコーンのサラダ<br>ビーンズスープ          | ソーイフレッド 上白糖                               | 牛乳 若鶏肉ももカツ用 ベーコン ミックスビーンズ 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 キャベツ にんにく ホールコーン 冷凍 たまねぎ               | 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 グリットル スープストック チキンブイオン 水    | 728         |
|              |   |   |  |   |  | 35.4        |
| 27<br>(金)    | <地場産物を使って(なす)><br>ごはん 牛乳<br>マーボーなす<br>チンゲンサイとしめじの中華あえ     | 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 赤みそ 豆腐                        | にんにく しょうが 乾しいたけスライス たけのこ ゆで にんにく たまねぎ なす ねぎ チンゲンサイ しめじ りょくとうもやし | トウバンジャン しょうゆ オイスターソース 酢  | 669         |
|              |   |   |  |   |  | 28.3        |
| 30<br>(月)    | ごはん 牛乳<br>さわらの薬味ソースかけ<br>もやしのからしあえ<br>茎わかめのみそ汁            | 精白米 でん粉 油 上白糖 じゃがいも                       | 牛乳 さわら 豆腐 油揚げ 塩蔵くわかめ 中みそ 白みそ                   | しょうが ねぎ こまつな りょくとうもやし にんにく たまねぎ                                 | 食塩 こしょう白 しょうゆ みりん 酒 洋からし粉 酢 煮干し(だし) 水                          | 755         |
|              |   |   |  |   |  | 31.5        |



今月の岡山県内・倉敷市内産物

ごぼう しょうが りょくとうもやし こまつな  
チンゲンサイ にんにく なす ビーマン かぼちゃ

※ 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26日、27日、28日、30日、9月3日、4日、6日、9日、10日、13日、18日、