



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)	ごはん 牛乳 れんこんコロッケ キャベツのあえ物 わかめ汁	精白米 油 れんこんコロッケ	牛乳 豆腐 塩蔵わかめ	キャベツ 干切たくあん漬 にんじん たまねぎ ねぎ	しょうゆ 食塩 削りぶし(だし) だし昆布(だし用) 水	655 19.5
4 (火)	ごはん 牛乳 とりちゃんこ 小松菜のおかかあえ ボンカン	精白米 こんにやく ごま油	牛乳 若鶏肉もも きざみ 厚揚げ 赤みそ 糸がつお	だいこん はくさい にんじん 白ねぎ にんにく しょうが こまつな キャベツ ほんかん	しょうゆ みりん 煮干し(だし) 水	638 24.4
5 (水)	<節分にちなんで> いわしの甘辛丼 牛乳 昆布の酢の物 けんちん汁 節分豆	精白米 でん粉 油 上白糖 ごま油 つきこんにやく 洗いさといも	いわし 開き 牛乳 細切り昆布 しらす干し小 若鶏肉むねきざみ しほり豆腐 節分豆 5g	しょうが こまつな りょくとうもやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ	酒 みりん しょうゆ 水 酢 食塩 煮干し(だし)	716 29.4
6 (木)	パン 牛乳 若鶏の香草焼き れんこんとブロッコリーのサラダ じゃがいも入り野菜スープ	コッペパン 上白糖 じゃがいも	牛乳 若鶏肉もも カツ用 ベーコン	にんにく レモン果汁 れんこん ブロッコリー ホールコーン冷凍 にんじん たまねぎ キャベツ	食塩 こしょう白 しょうゆ 白ワイン パジル粉 酢 サウザンドアイ ランドドレッシング1k スープストック 水	725 34.1
7 (金)	<季節の料理> ごはん 牛乳 みそ煮込みおでん もやしのからしあえ 小魚のあまからめ(個袋)	精白米 洗いさといも こんにやく 上白糖	牛乳 豚肉もも 厚揚げ 赤みそ 小魚のあまからめ(いもけんび入り)	にんじん だいこん しょうが こまつな りょくとうもやし	しょうゆ みりん だし昆布(だしを とった後、喫食) 水 洋からし 粉 酢	663 27.2
10 (月)	<世界の料理(韓国)> ごはん 牛乳 キムチ鍋 ナムル 味つけのり	精白米 上白糖 ごま油	牛乳 合鴨入りボール 豚肉もも 厚 揚げ 中みそ 味つけのり	にんじん はくさい えのきたけ はくさい キムチ たら にんにく きく らげスライス ほうれんそう りょく とうもやし 白ねぎ	酒 みりん 水 しょうゆ 酢	672 28.3
12 (水)	<リクエスト給食(二万小)> とり天うどん 牛乳 ごぼうと茎わかめのきんぴら みかんゼリー	学校給食用うどん 小麦粉 でん 粉 油 つきこんにやく ごま油 上 白糖 みかんゼリー	若鶏肉むね カツ用 かまぼこ 牛乳 塩蔵きわかめ	にんにく にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ ごぼう	食塩 こしょう白 酒 しょうゆ 水 みりん 一味 だし昆布(だし用) 削りぶし(だし)	790 33.1
13 (木)	パン 牛乳 ベーコン煮 大根サラダ りんごジャム	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 レモン果汁 りんご ジャ ム	食塩 ビューレー こしょう白 ケチャップ ウスターソース しょうゆ 酢	706 27
14 (金)	中華大豆ごはん 牛乳 華風スープ にゅうない豆腐	精白米 ごま油 マロニー 豆乳杏 仁豆腐 上白糖	焼き豚 だいたい 牛乳 豚肉もも	乾いたけスライス にんじん ホールコーン 冷凍 ねぎ たまね ぎ たけのこ ゆで きくらげスライ ス チンゲンサイ みかん 缶詰	オイスターソース しょうゆ 食塩 こしょう 白 スープストック 水	682 25.3
17 (月)	玄米入りごはん 牛乳 さばの塩焼き いそ煮 すまし汁	アルファ化玄米 精白米 ごま油 つきこんにやく 上白糖	牛乳 さば 若鶏肉むねきざみ だいたい ひじき 豆腐	にんじん 冷凍さやいんげん たまねぎ えのきたけ ねぎ	食塩 しょうゆ みりん 酒 削り ぶし(だし) だし昆布(だし用) 水	734 36.2
18 (火)	<季節の料理> ごはん 牛乳 大根のオイスターソース煮 中華のあえ物 ネーブル	精白米 上白糖 ごま油	牛乳 豚肉もも 厚揚げ	にんにく しょうが だいこん にん じん 冷凍さやいんげん りょく とうもやし チンゲンサイ きくらげスラ イス ネーブル	しょうゆ オイスターソース 一味 水 酢	665 27.6
19 (水)	<地産地消給食> ひじきごはん 牛乳 はくさいの甘酢あえ 豚汁	精白米 上白糖 さつまいも	若鶏肉ももきざみ ひじき 油揚げ 牛乳 豚肉もも 中みそ 赤みそ	にんじん むきえだだめ冷凍 こまつな はくさい しょうが だいこん ごぼう ねぎ	みりん しょうゆ 食塩 酢 煮干 し(だし) 水	688 27.6
20 (木)	パン 牛乳 ビーフシチュー フレンチサラダ ヨーグルト	コッペパン じゃがいも 上白糖	牛乳 牛肉もも角切り ヨーグルト	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 キャベツ ホールコーン冷凍	ローリエ 赤ワイン デミグラス ソース ハヤシルウ ケチャップ ビューレー ウスターソース 食塩 こしょう白 水 フレンチドレッシン グ1リットル	746 33
21 (金)	ごはん 牛乳 鶏肉と大豆の甘辛 キャベツと塩昆布のあえ物 だいこんと春菊のみそ汁	精白米 でん粉 油 上白糖	牛乳 若鶏肉むねカツ用 大豆水煮 塩昆布 油揚げ 豆腐 塩蔵わかめ 中みそ 赤みそ	キャベツ こまつな にんじん だいこん しゅんぎく	食塩 しょうゆ カレー粉 みりん 水 煮干し(だし)	751 35.7
25 (火)	ごはん 牛乳 若鶏の照り焼き れんこんの梅肉あえ 豆腐のみそ汁	精白米 上白糖 でん粉	牛乳 若鶏肉もも カツ用 糸がつお 豆腐 中みそ 白みそ	れんこん こまつな ねり梅 にんじ ん たまねぎ えのきたけ ねぎ	しょうゆ みりん 水 煮干し(だ し)	713 31.3
26 (水)	ベーコンときのこのスパゲティ 牛 乳 コーンサラダ チョコ餅(手作り)	ソフトめん オリーブ油 でん粉 上 白糖 サラダ油 白玉粉 米粉	ベーコン もみのり個袋 牛乳 豆腐 調製豆乳	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 ホー ルコーン 冷凍	食塩 こしょう白 酒 しょうゆ チキンスープ スープストック 水 酢 ココア ベーキングパウダー 紙カップ12A	796 29.4
27 (木)	フィッシュバーガー 牛乳 はくさいスープ 角チーズ	コッペパン 油 マロニー ノンエッ グタルタルソース	牛乳 ベーコン 角チーズ ホキフライ	キャベツ にんじん たまねぎ はくさい ねぎ	食塩 こしょう白 しょうゆ スープストック 水	723 30.9
28 (金)	ごはん 牛乳 野菜と豆腐のいため煮 はるさめサラダ ひじきふりかけ	精白米 上白糖 でん粉 ごま油 はるさめ	牛乳 豆腐 豚肉もも ロースハム千 切り ひじきふりかけ	しょうが にんじん たまねぎ たけのこゆで 乾いたけスライス チンゲンサイ ねぎ キャベツ りょ くとうもやし	食塩 しょうゆ 中華スープストック 酒 酢 洋からし粉	690 28.8



今月の岡山県内・倉敷市内産物

りょくとうもやし れんこん こまつな
チンゲンサイ だいこん にんじん

※ 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)
4日、5日、7日、10日、12日、14日、17日、18日、