



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	574 17.6
4 (火)	ごはん 牛乳 とりちゃんこ 小松菜のおかかあえ ポンカン	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 ぼんかん	しょうゆ みりん 煮干し(だし) 水	549 21.5
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 しぼり豆腐 節分豆 5g	しょうが こまつな りよくとうもやし 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)	624 27.1
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	600 29.1
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	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	にんじん だいこん しょうが こまつな りよくとうもやし	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	546 22.7
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 なら にんにく きくらげスライス ほうれんそう りよくとうもやし 白ねぎ	酒 みりん 水 しょうゆ 酢	572 24.6
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)	662 30
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	588 22.7
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 牛乳 豚肉もも	乾しいたけスライス 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	573 22.2
17 (月)	玄米入りごはん 牛乳 さばの塩焼き いそ煮 すまし汁	アルファ一化玄米 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 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	622 31
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 りよくとうもやし 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	568 24
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 むきえだまめ 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	580 23.9
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	620 28.6
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 カラー粉 みりん 水 煮干し(だし)	637 30.9
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)	606 27.4
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	641 24.4
27 (木)	フィッシュバーガー 牛乳 はくさいスープ	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 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	574 24
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 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 乾しいたけスライス チンゲンサイ ねぎ キャベツ りよくとうもやし	食塩 しょうゆ 中華スープストック 酒 酢 洋からし粉	586 25.1



今月の岡山県内・倉敷市内産物

りよくとうもやし 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、14日、17日、18日、