



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)	<ひなまつりにちなんで> ひなずし 牛乳 菜の花あえ 沢煮わん ひなあられ	精白米 上白糖 ひなあられ	紅さけフレーク 牛乳 豚肉もも 油 揚げ	炊き込みごはんちらし寿し ホール コーン冷凍 さやえんどう 冷凍 菜の花 にんじん キャベツ しょう が ごぼう たけのこ ゆで ねぎ	食塩 酢 しょうゆ こしょう白 削りぶし(だし) 水	700 27.8
4 (火)	ピビンバ 牛乳 わかめスープ プチたい焼き	精白米 ごま油 上白糖 プチたい 焼き	豚肉もも 赤みそ 牛乳 豆腐 塩蔵わかめ	にんじん 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	酒 しょうゆ トウバンジャン みりん 酢 食塩 こしょう白 スープストック 水	686 26.3
5 (水)	ごはん 牛乳 みそカツ キャベツのあえ物 えのきたけのすまし汁	精白米 小麦粉 パン粉 油 上白糖	牛乳 豚肉ロースカツ用 赤みそ 豆 腐 塩蔵わかめ	しょうが キャベツ 干切たくあん漬 にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	食塩 こしょう白 水 酒 みりん しょうゆ 削りぶし(だし) だし昆 布(だし用)	819 30.8
6 (木)	照り焼きチキンバーガー 牛乳 ミルクチャウダー	コッペパン 上白糖 でん粉 じゃがいも	若鶏肉ももカツ用 牛乳 ベーコン 調理用牛乳	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ ホールコーン冷凍 パセリ	しょうゆ みりん 水 ホワイトル ウ クリームポタージュ スープス トック 食塩 こしょう 白	759 34.7
7 (金)	<卒業お祝い献立・季節の料理> 赤 飯 牛乳 さわらの塩焼き ぬた 桜かまぼこのすまし汁	アルファ化赤飯 上白糖	牛乳 さわら 短冊いか (0.5×4) 白みそ 塩蔵わかめ ちらし蒲鉾	わけぎ チンゲンサイ にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	食塩 酒 みりん 酢 しょうゆ 削りぶし(だし) だし昆布(だし用) 水	645 31.7
10 (月)	<リクエスト給食(箭田小)> ポークカレーライス 牛乳 海藻サラダ 焼きプリンタルト	精白米 じゃがいも 上白糖 ごま油 焼きプリンタルト	豚肉もも角切り 牛乳 海藻ミックス しらす干し 小	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 冷凍さやいんげん キャ ベツ りょくとうもやし	カレー粉 赤ワイン 食塩 こしょ う白 チキンスープ カレールウ ウスターソース ケチャップ 水 しょうゆ 酢	832 27.3
11 (火)	ごはん 牛乳 さけの香味焼き 小松菜の炒め煮 にらたま汁	精白米 上白糖 ごま油 でん粉	牛乳 さけ さつま揚げ 豆腐 冷凍 液卵	ねぎ しょうが 切干しいんげん に んじん こまつな たまねぎ えのきたけ にら	しょうゆ みりん 酒 食塩 削り ぶし(だし) だし昆布(だし用) 水	669 34.6
12 (水)	ソフトめんの豆乳クリームソース かけ 牛乳 野菜のレモン酢あえ ブルーン	ソフトめん でん粉 上白糖	若鶏肉もも きざみ ベーコン 調製 豆乳 白花豆ペースト 牛乳 カットわ かめ	にんにく たまねぎ にんじん しめ じ パセリ キャベツ きゅうり レモ ン果汁 プルーン個袋	白ワイン 食塩 こしょう白 スー プストック 水 しょうゆ 酢	779 33.7
13 (木)	パン 牛乳 ホキのバジルソースあえ 寒天サラダ 野菜と豆のスープ	コッペパン でん粉 油 オリーブ 油 上白糖 ごま油 じゃがいも	牛乳 ホキ角切り サラダ用糸寒天 ベーコン 冷凍手苺豆 レンズ豆 水 煮	レモン果汁 にんにく にんじん キャベツ だいこん たまねぎ パセリ	食塩 こしょう白 白ワイン バジ ル粉 しょうゆ 酢 水 スープス トック	721 35
14 (金)	卒業式 					
17 (月)	ごはん 牛乳 厚揚げとキャベツの甘辛みそ炒め 切干太根とひじきのあえ物 黒糖ビーンズ	精白米 上白糖 でん粉 ごま油	牛乳 豚肉もも 厚揚げ 赤みそ ひじき しらす干し 小 黒糖ビーンズ	にんにく しょうが キャベツ たま ねぎ にんじん ねぎ 切干しい んじん こまつな	酒 しょうゆ トウバンジャン テンメンジャン 酢	742 32.9
18 (火)	<高梁川流域の地場産物 (総社市のセロリ)> ハヤシライス 牛乳 いかとセロリのサラダ ヨーグルト	精白米 じゃがいも 上白糖	牛肉スライス 豚レバーチップ 牛乳 短冊いか 冷凍 ヨーグルト	にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース冷凍 キャベツ セロリー レモン果汁	赤ワイン ローリエ 食塩 こしょ う白 ハヤシルウ デミグラスソース ケチャップ ウスターソース 水 酢 しょうゆ	774 30.3
19 (水)	ごはん 牛乳 チキン南蛮 もやしあえ物 豆腐のみそ汁	精白米 でん粉 油 上白糖 ノンエッグタルタルソース	牛乳 若鶏肉もも カツ用 豆腐 塩蔵わかめ 赤みそ 中みそ	りょくとうもやし キャベツ こまつな たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	食塩 こしょう白 しょうゆ 酢 煮干し(だし) 水	790 28.8
21 (金)	<世界の料理(中国)> 玄米入りごはん 牛乳 マーボー豆腐 チンゲン菜ときくらげの中華あえ	アルファ化玄米 精白米 上白 糖 でん粉 ごま油	牛乳 豆腐 牛肉ミンチ 豚肉ももシ ンチ 大豆ひき肉 赤みそ	にんにく にんじん 乾しいたけス ライス たまねぎ ねぎ チンゲン サイ りょくとうもやし きくらげス ライス	オイスターソース しょうゆ トウバンジャン 酢 洋からし粉	674 28.5
24 (月)	ごはん 牛乳 筑前煮 わかめの酢の物 ひじきのり佃煮	精白米 こんにやく じゃがいも 上 白糖 ごま油	牛乳 若鶏肉むねぎざみ 角切り昆 布 ちくわ カットわかめ しらす干し 小 ひじきのり佃煮	にんじん ごぼう れんこん 冷凍 さやいんげん こまつな りょくとう もやし	酒 みりん しょうゆ 酢	673 27.2



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

※ 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8品目(卵・乳・小麦・えび・かに・ピーナッツ・  
そば・くるみ)を使用しない献立の日(飲用牛乳を除く)

3日、7日、19日、21日、24日