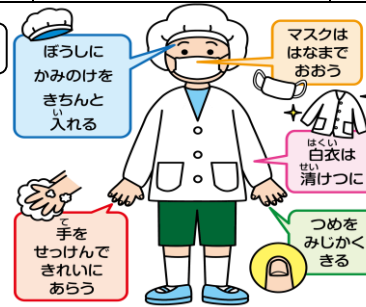




日付	献立名	食品の主なたらき				エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
		エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	その他	
8 (火)	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 寒天のあえ物	精白米 じゃがいも 上白糖	牛乳 牛肉ミンチ 豚肉ももミンチ サラダ用糸寒天	にんじん たまねぎ 冷凍さやいんげん こまつな りょくとうもやし	しょうゆ 酒 みりん 酢	673 25.5
9 (水)	ごはん 牛乳 豚肉と大豆の甘辛 切干大根の炒め煮 荳わかめのみそ汁	精白米 でん粉 米粉 油 上白糖 ごま油 じゃがいも	牛乳 豚肉もも角切り 大豆水煮 しらす干し 小 油揚げ 塩蔵きわかめ 中みそ 白みそ	キャベツ にんじん 切干しいご ねぎ	食塩 こしょう白 しょうゆ みりん 水 煮干し(だし)	785 29.9
11 (金)	ごはん 牛乳 豚肉のブルコギ キムチスープ 甘夏かん	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 にんじん キャベツ たら たいのこゆで りょくとうもやし ねぎ はくさい キムチ 甘夏かん	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	711 26.7
14 (月)	ごはん 牛乳 すきやき キャベツのおかかあえ ひじきのり佃煮	精白米 じゃがいも 系こんにやく 上白糖	牛乳 牛肉スライス 焼き豆腐 糸がつつお ひじきのり佃煮	にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ こまつな キャベツ	しょうゆ 酒	676 27.6
15 (火)	ごはん 牛乳 いりどり チンゲンサイとしめじのあえ物 小魚のあまからめ(個袋)	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 小魚あまからめ個袋(Ca・Mg強化)	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 しめじ りょくとうもやし きくらげスライス	しょうゆ みりん 酒 酢	674 30
16 (水)	<季節の料理> 春の香りごはん 牛乳 わかさぎのから揚げ 豆腐のみそ汁	精白米 油	若鶏肉もも きざみ 油揚げ 牛乳 わかさぎの空揚げ 豆腐 塩蔵わかめ 赤みそ 中みそ	たけのこゆで ふき水煮 にんじん さやえんどう たまねぎ ねぎ	みりん しょうゆ 食塩 削りぶし(だし) 水 煮干し(だし)	639 27.8
17 (木)	ハンバーガー 牛乳 豆乳コーンチャウダー(乳なし) ブルーベリー	コッペパン 上白糖 じゃがいも	牛乳 ベーコン 調製豆乳 白いんげん豆ペースト ハンバーグ冷凍	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ パセリ ホールコーン冷凍 クリームコーン プルーン個袋	ケチャップ ウスターソース みりん 赤ワイン チキンブイオン スープストック 食塩 こしょう白 水	790 32.3
18 (金)	チキンカレーライス 牛乳 海藻サラダ いちごゼリー	精白米 じゃがいも 上白糖 ごま油	若鶏肉もも きざみ 豚レバーチップ 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 にんじん グリンピース冷凍 キャベツ いちごゼリー	カレー粉 赤ワイン 食塩 こしょう白 チキンブイオン カレールウ ウスターソース ケチャップ 水 しょうゆ 酢	771 25.1
21 (月)	<進級・お祝い献立> ごはん 牛乳 さわらの照り焼き なます ちらし蒲鉾入りすまし汁	精白米 上白糖 でん粉	牛乳 さわら 油揚げ 豆腐 ちらし蒲鉾	だいこん にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	食塩 しょうゆ みりん 水 酢 削りぶし(だし) だし昆布(だし用)	666 31
22 (火)	ごはん 牛乳 豆腐チャンプル 昆布の酢の物 黒豆小袋	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 ロースト黒まめ小袋	にんじん 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	721 33.2
23 (水)	五目ラーメン 牛乳 揚げぎょうざ ひじき入りからしあえ	学校給食用中華めん 油 上白糖 ごま油	豚肉もも 焼き豚 牛乳 ひじき 冷凍ぎょうざ	にんにく たまねぎ にんじん りょくとうもやし 味付けしなちく(レトルト) ねぎ キャベツ こまつな ホールコーン冷凍	しょうゆ 食塩 こしょう白 チキンブイオン 中華スープストック 水 酢 洋からし粉	780 34.3
28 (月)	ごはん 牛乳 さばの塩焼き いそ煮 たらとじゃがいものみそ汁	精白米 つきこんにやく ごま油 上白糖 じゃがいも	牛乳 さば だいず ひじき さつま揚げ 油揚げ 白みそ 中みそ	にんじん ごぼう たまねぎ たら	食塩 しょうゆ みりん 煮干し(だし) 水	758 33.7
30 (水)	ごはん 牛乳 若鶏のみそ焼き 小松菜の甘酢あえ 若竹汁	精白米 上白糖	牛乳 若鶏肉もも カツ用 赤みそ 豆腐 塩蔵わかめ	キャベツ こまつな にんじん しょうが たけのこ ゆで たまねぎ えのきたけ ねぎ	食塩 みりん 水 しょうゆ 酢 削りぶし(だし) だし昆布(だし用)	686 29.9

※ 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(飲用牛乳は除く)
 8日、9日、11日、14日、15日、16日、21日、

給食当番の服装



食べる前には、手をきれいに洗いましょう



今月の岡山県内・倉敷市内産物

りょくとうもやし こまつな チンゲンサイ

