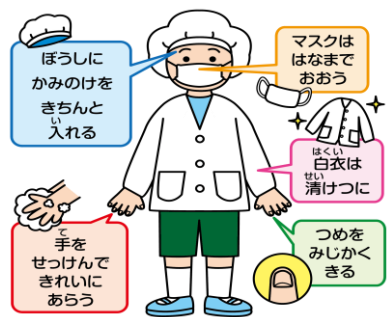




日付	献立名	食品の主なはたらき				エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
		エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	その他	
8 (火)	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 寒天のあえ物	精白米 じゃがいも 上白糖	牛乳 牛肉ミンチ 豚肉ももミンチ サ ラダ用糸寒天	にんじん たまねぎ 冷凍さやいん げん こまつな りょくとうもやし	しょうゆ 酒 みりん 酢	542 21.6
9 (水)	入学式 					
10 (木)	パン 牛乳 ポトフ フレンチサラダ	コッペパン じゃがいも	牛乳 豚肉もも ウィナー小	にんじん たまねぎ キャベツ しめ じ だいこん ホールコーン 冷凍 きゅうり	食塩 こしょう白 ローリエ スープ ストック チキンブイオン 水 フレンチドレッシング 1リットル	533 23.9
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 たけのこ 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	572 23
14 (月)	ごはん 牛乳 すき焼き 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	543 23.4
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	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	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	525 23.2
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)	501 23.4
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 ブルーベリー個袋	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	659 27.2
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	633 21.5
21 (月)	<入学・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)	532 26.4
22 (火)	ごはん 牛乳 豆腐チャンプル 昆布の酢の物	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	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	546 25.9
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 ホールコーン冷凍	611 27.4
24 (木)	パン 牛乳 ポークピズ キャベツとコーンのサラダ 角チーズ	コッペパン じゃがいも 上白糖 ご ま油	牛乳 ベーコン 豚肉もも だいず 角 チーズ	にんじん たまねぎ キャベツ マッ シュールーム レトルト ダイストマト こまつな ホールコーン冷凍	食塩 こしょう白 赤ワイン ローリエ スープストック ケチャップ ウスターソース 水 しょうゆ 酢	629 30.2
25 (金)	<地場産物を使って・季節の料理> 玄米入りごはん 牛乳 若鶏の磯辺揚げ たけのこの木の芽あえ えのきたけのすまし汁	アルファー化玄米 精白米 米粉 油 上白糖	牛乳 若鶏肉むね カツ用 青のり粉 ちくわ 白みそ 豆腐	たけのこ 木の芽 にんじん たま ねぎ えのきたけ ねぎ	食塩 こしょう白 酒 しょうゆ み りん 削りぶし(だし) だし昆布(だ し用) 水	575 28.4
28 (月)	ごはん 牛乳 さばの塩焼き いそ煮 に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	610 28.7
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)	550 25.5

※ 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

