



日付	献立名	食品の主なはたらき				エネルギー(kcal)
		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	たんぱく質(g)
1 (金)	カレーライス 牛乳 寒天サラダ	精白米 ジャがいも 上白糖 ごま油	若鶏肉 むね きざみ 牛乳 サラダ用糸寒天	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 りょくとうもやし	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	549 20
5 (火)	ごはん 牛乳 筑前煮 はりはりあえ ひじきのり佃煮	精白米 こんにゃく ジャがいも 上白糖	牛乳 若鶏肉もも きざみ 角切り昆布 ちくわ 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 花切りだいこん こまつな しょうが	みりん しょうゆ 酢	564 22.2
6 (水)	<季節の料理> ごはん 牛乳 さけのきのこあんかけ もやしのあえ物 大根のみそ汁	精白米 でん粉 上白糖	牛乳 さけ 油揚げ 中みそ 赤みそ	しめじ えのきたけ にんじん こまつな キャベツ りょくとうもやし だいこん ねぎ	食塩 しょうゆ みりん 酒 水 煮干し(だし)	492 26.2
7 (木)	カツサンド(手作り) 牛乳 野菜スープ	学校給食用食パン 小麦粉 パン粉 油 ジャがいも	豚肉ロースカツ用 牛乳 ベーコン レンズ豆 水煮	キャベツ にんじん たまねぎ はくさい	こしょう白 水 ケチャップソース 小袋 食塩 しょうゆ スープストック	669 29.2
8 (金)	吹き寄せごはん 牛乳 白菜のおひたし 豆腐のすまし汁	精白米 むき栗(ご飯用) 上白糖	若鶏肉 むね きざみ 油揚げ 牛乳 糸がつつ 塩蔵わかめ 豆腐	にんじん しめじ 乾しいたけスライス はくさい こまつな たまねぎ えのきたけ ねぎ	みりん 酒 しょうゆ 食塩 だし昆布(だし用) 削りぶし(だし) 水	481 22.4
11 (月)	まめまめハヤシ 牛乳 ひじき入りサラダ ネーブル	精白米 ジャがいも	豚肉もも だいず 調製豆乳 牛乳 ひじき しらす干し 小	にんにく たまねぎ にんじん グリンピース冷凍 こまつな キャベツ ネーブル	ハヤシルウ ケチャップ ウスターソース チキンスープ 赤ワイン ローリエ 食塩 こしょう白 水 和風ドレッシング1リットル	599 21.9
12 (火)	<季節の料理> ごはん 牛乳 寄せ鍋 大根の甘酢あえ	精白米 マロニー 上白糖	牛乳 若鶏肉 むね きざみ 焼き豆腐 細切り昆布	にんじん しめじ はくさい ほうれんそう だいこん こまつな	しょうゆ 食塩 削りぶし(だし) だし昆布(だし用) 水 酢	465 20.2
13 (水)	きつねうどん 牛乳 さつまいもと大豆の甘辛	学校給食用うどん 上白糖 さつまいも 油 でん粉	すし揚げ かまぼこ 塩蔵わかめ 牛乳 大豆水煮	にんじん たまねぎ ねぎ	しょうゆ みりん 食塩 一味 削りぶし(だし) だし昆布(だし用) 水 カレー粉	619 23.1
14 (木)	<季節の地場産物(こまつな)を使って> 胚芽パン 牛乳 秋野菜のシチュー 小松菜とコーンのサラダ 黒豆小袋	胚芽パン さつまいも	牛乳 若鶏肉むねきざみ ベーコン 調理用牛乳 ロースト黒まめ小袋	たまねぎ 金時人参 かぶ しめじ グリンピース 冷凍 こまつな だいこん にんじん ホールコーン 冷凍	ホワイトルウ クリームポタージュ 食塩 こしょう白 水 しそドレッシング1リットル	626 29.5
15 (金)	ごはん 牛乳 ちめのから揚げ 五目煮 かきたま汁	精白米 油 こんにゃく 上白糖 でん粉	牛乳 ちめカット(粉付き) 若鶏肉 むね きざみ だいず 角切り昆布 豆腐 冷凍液卵	にんじん ごぼう 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 削りぶし(だし) だし昆布(だし用) 水	604 29.3
18 (月)	<早鳥町の給食紹介> ふわふわ丼 牛乳 大豆とわかめのあえ物	精白米 焼きふ 上白糖 ごま油	若鶏肉 むね ミンチ しぼり豆腐 冷凍液卵 もみのり個袋 牛乳 冷凍だいず カットわかめ まぐろ水煮	にんじん たまねぎ ねぎ チンゲンサイ	酒 しょうゆ みりん 水 酢	565 26.8
19 (火)	ごはん 牛乳 豚肉の甘辛 茎わかめのあえ物 さつま汁	精白米 でん粉 油 上白糖 ごま油 さつまいも	牛乳 豚肉もも角切り 塩蔵くわかめ 若鶏肉 むね きざみ 油揚げ 中みそ 赤みそ	しょうが にんじん りょくとうもやし だいこん ごぼう ねぎ	酒 しょうゆ みりん 水 酢 煮干し(だし)	641 26.6
20 (水)	ごはん 牛乳 おでん 水菜の大豆あえ	精白米 こんにゃく 洗いさといも 上白糖	牛乳 豚肉もも 厚揚げ うずら卵水煮 ちくわ だいずダイス	だいこん にんじん みずな キャベツ	しょうゆ 酒 洋からし粉 だし昆布(だし用) 水 酢	544 23.9
21 (木)	パン 牛乳 チリコンカン キャベツのサラダ	コッペパン 上白糖	牛乳 だいず ひよこ豆水煮 牛肉ミンチ 豚肉ももミンチ ベーコン	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 ダイストマト キャベツ ホールコーン冷凍	食塩 こしょう白 スープストック ローリエ ケチャップ ビューレー ウスターソース チリパウダー 赤ワイン 水 しそドレッシング1リットル	583 27.8
22 (金)	<和食の日> ごはん 牛乳 鰯のレモンみそかけ ほうれんそうのあえ物 のっぺい汁	精白米 上白糖 つきこんにゃく 洗いさといも でん粉	牛乳 さわら 中みそ 若鶏肉むねきざみ 油揚げ	レモン 果汁 ほうれんそう りょくとうもやし にんじん ごぼう ねぎ	食塩 酒 みりん 水 しょうゆ だし昆布(だし用) 削りぶし(だし)	540 27.2
25 (月)	ごはん 牛乳 若鶏のピリ辛焼き 切干大根の中華あえ わかめスープ	精白米 上白糖 ごま油	牛乳 若鶏肉もも カツ用 豆腐 塩蔵わかめ	切干しだいこん りょくとうもやし チンゲンサイ にんじん たまねぎ ねぎ	トウバンジャン 酒 みりん しょうゆ 酢 洋からし粉 スープストック 食塩 こしょう白 中華スープストック 水	541 24.1
26 (火)	玄米入りごはん 牛乳 厚あげとキャベツのみそいため煮 白菜のあえ物	アルファー化玄米 精白米 上白糖 でん粉 ごま油	牛乳 豚肉もも 厚揚げ 赤みそ しらす干し小	にんにく しょうが キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ はくさい	酒 しょうゆ トウバンジャン テンメンジャン 酢	537 23.7
27 (水)	しょうゆラーメン 牛乳 小松菜のからしあえ	学校給食用中華めん 上白糖	豚肉もも 牛乳	たまねぎ にんじん はくさい 味付けしなちく(レトルト) ねぎ にんにく しょうが キャベツ こまつな	しょうゆ 食塩 こしょう白 チキンスープ 中華スープストック 水 酢 洋からし 粉	476 22.8
28 (木)	パン 牛乳 野菜たっぷりポトフ コーンサラダ	コッペパン ジャがいも 上白糖	牛乳 豚肉もも ウインナー 小	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ ホールコーン冷凍	食塩 こしょう白 ローリエ スープストック チキンスープ 水 しょうゆ 酢	523 24.3
29 (金)	<川辺小/クエスト給食> ピビンバ 牛乳 卵スープ 一口ゼリー(洋なし)	精白米 ごま油 上白糖 でん粉 すりおろしゼリー(洋梨)	豚肉もも 赤みそ 牛乳 豆腐 冷凍液卵	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 スープストック 食塩 こしょう 白 水	542 23.3



今月の岡山県内・倉敷市内産物

しょうが ほうれんそう りょくとうもやし
れんこん こまつな チンゲンサイ さつまいも
さといも にんにく 白ねぎ だいこん 金時人参
にんじん かぶ はくさい キャベツ

※ 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)

5日、6日、8日、12日、19日、22日、25日、26日



11月8日は、いい歯の日 よくかんで食べよう!