

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)
8月26日 (月)	ごはん 牛乳 さばのピリ辛焼き ひじき入り五目煮 えのきたけのみそ汁	精白米 ごま油 つきこんにやく 上白糖	牛乳 さば 若鶏肉むねぎざみ ひじき 大豆水煮 油揚げ 豆腐 塩蔵わかめ 白みそ 中みそ	にんにく ごぼう たまねぎ えのきたけ ねぎ	しょうゆ 酒 みりん トウバンジャン 煮干し(だし) 水	596 29.8
27 (火)	豚丼 牛乳 きゅうりとわかめの酢の物	精白米 糸こんにやく 上白糖	豚肉もも 高野豆腐 牛乳 カットわかめ しらす干し 小	にんにく ごぼう にんにく たまねぎ ねぎ きゅうり キャベツ	しょうゆ みりん 酒 削りぶし(だし) 水 酢	498 22.1
28 (水)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 中華サラダ	精白米 上白糖 でん粉	牛乳 豆腐 牛肉ミンチ 豚肉ももミンチ 赤みそ	にんにく しょうが にんにく 乾しいたけスライス たけのこ ゆで たまねぎ ねぎ キャベツ りょくとうもやし きくらげスライス	トウバンジャン オイスターソース しょうゆ 中華ドレッシングリットル	537 24
29 (木)	ドッグサンド 牛乳 コンソメスープ	コッペパン じゃがいも	荒びきウインナー 牛乳 ベーコン	キャベツ たまねぎ にんにく セロリ	ケチャップ ウスターソース カレー粉 食塩 こしょう白 しょうゆ チキンブイオン 水	541 21.1
30 (金)	<季節の料理> なすのみそ豚丼 牛乳 野菜のレモン酢あえ 冷凍みかん	精白米 上白糖 でん粉	豚肉もも 中みそ 牛乳 カットわかめ	にんにく しょうが なす たまねぎ にんにく 青ピーマン 白ねぎ キャベツ きゅうり レモン 果汁 冷凍みかん	オイスターソース 水 しょうゆ 酢	517 20.9
9月2日 (月)	ハヤシライス 牛乳 小松菜とコーンのサラダ ブルーヨーグルト	精白米 じゃがいも	牛肉スライス 豚レバーチップ 牛乳 ヨーグルト(鉄強化)	にんにく たまねぎ にんにく グリンピース 冷凍 こまつな だいこん ホールコーン冷凍	ローリエ 食塩 こしょう白 ハヤシルー ケチャップ ウスターソース 赤ワイン デミグラスソース 水 しそドレッシングリットル	629 23.7
3 (火)	ごはん 牛乳 いりどり 茎わかめのあえ物	精白米 こんにやく じゃがいも 上白糖 ごま油	牛乳 若鶏肉むねぎざみ ちくわ 塩蔵くわかめ	にんにく ごぼう 乾しいたけスライス 冷凍さやいんげん しょうが こまつな キャベツ	しょうゆ みりん 酒 水 酢	509 20.8
4 (水)	ピピンバ 牛乳 わかめスープ 冷凍みかん	精白米 ごま油 上白糖	牛肉もも細切り 赤みそ 牛乳 豆腐 塩蔵わかめ	にんにく 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 冷凍みかん	酒 しょうゆ トウバンジャン みりん 酢 食塩 こしょう白 チキンブイオン 水	516 21
5 (木)	パン 牛乳 豆腐のチリソース煮 じゃがいものサラダ メープルシロップ	コッペパン 上白糖 でん粉 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ小袋 メープルシロップ	牛乳 豆腐 豚肉ももミンチ	しょうが にんにく たけのこゆで 乾しいたけスライス たまねぎ にんにく ねぎ キャベツ ホールコーン 冷凍	酒 パプリカ しょうゆ チリパウダー ケチャップ	616 28.9
6 (金)	ごはん 牛乳 きびなごフライ いそ煮 なすと油揚げのみそ汁	精白米 油 ごま油 つきこんにやく 上白糖	牛乳 きびなごのかりかりフライ ひじき だいず 油揚げ 中みそ 赤みそ	にんにく ごぼう たまねぎ なす えのきたけ ねぎ	しょうゆ みりん 煮干し(だし) 水	599 23.2
9 (月)	<郷土料理(沖縄県)> 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	にんにく 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	526 23.7
10 (火)	玄米入りごはん 牛乳 さんまの煮付け 金平つゆ 豆腐のすまし汁	アルファ化玄米 精白米 上白糖 つきこんにやく ごま油	牛乳 さんま ひじき 豆腐 塩蔵わかめ	しょうが ごぼう にんにく たまねぎ ねぎ	しょうゆ 酒 みりん 酢 食塩 削りぶし(だし) だし昆布 水	588 23.9
11 (水)	ぶっかけうどん 牛乳 ちくわのいそべ揚げ 大豆とわかめの酢の物	学校給食用うどん 小麦粉 油 上白糖	もみのり個袋 牛乳 ちくわ 青のり粉 冷凍だいず カットわかめ まぐろ 水煮	たまねぎ しょうが ねぎ にんにく チンゲンサイ りょくとうもやし	しょうゆ みりん 削りぶし(だし) だし昆布 水 酢	563 23.3
12 (木)	<地場産物を使って(なす)> ミートサンド 牛乳 野菜スープ 日向夏ゼリー	コッペパン	牛肉ミンチ 豚肉ももミンチ 大豆ひき肉 牛乳 ベーコン	にんにく たまねぎ なす 青ピーマン ホールコーン 冷凍 キャベツ 日向夏ゼリー	赤ワイン ハヤシルー ケチャップ ウスターソース 食塩 こしょう白 しょうゆ チキンブイオン 水	591 26.3
13 (金)	<お月見にちなんで> ごはん 牛乳 若鶏の梅みそかけ たきあわせ 月見かまぼこ入りすまし汁	精白米 上白糖 さとも 冷凍	牛乳 若鶏肉もも カツ用 中みそ 白みそ 冷凍ミニ厚揚げ ちらし蒲鉾	ねり梅 しそ葉 にんにく むきえだまめ 冷凍 たまねぎ えのきたけ ねぎ	酒 水 しょうゆ みりん 削りぶし(だし) 食塩 だし昆布	590 26.1
17 (火)	<リクエスト給食(異味小)> カレーライス 牛乳 海藻サラダ 冷凍みかん	精白米 じゃがいも 上白糖 ごま油	若鶏肉 むねぎざみ 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 にんにく グリンピース冷凍 キャベツ 冷凍みかん	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	585 21.4
18 (水)	ごはん 牛乳 豚肉のブルコギ キムチスープ	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 にんにく 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	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	552 22.4
19 (木)	<季節の料理> パン 牛乳 あじのトマトソースかけ とうがんスープ ブルーベリージャム	コッペパン でん粉 油 オリーブ油	牛乳 あじ 切身 ベーコン	ダイストマト たまねぎ セロリー 青ピーマン にんにく 冬瓜 にんにく ブルーベリージャム	食塩 こしょう白 ケチャップ しょうゆ チキンブイオン 水	572 27.1
20 (金)	ごはん 牛乳 肉じゃが 干草あえ いそわかめふりかけ	精白米 じゃがいも 糸こんにやく 上白糖	牛乳 豚肉もも しらす干し 小 トッピングいそわかめ	にんにく たまねぎ 冷凍さやいんげん キャベツ りょくとうもやし ホールコーン冷凍	しょうゆ 酒 みりん	548 22
24 (火)	<郷土料理(岡山県)> ごはん 牛乳 ままかりの酢漬け 大豆あえ かぼちゃのみそ汁	精白米 油 上白糖	牛乳 ままかり粉付き だいずダイス 油揚げ 中みそ 赤みそ	しょうが キャベツ りょくとうもやし にんにく たまねぎ かぼちゃ しめじ ねぎ	しょうゆ 酢 煮干し(だし) 水	560 22.3
25 (水)	ベーコンときのこのスパゲティ 牛乳 グリーンサラダ	ソフトめん オリーブ油 でん粉	ベーコン もみのり 個袋 牛乳	にんにく たまねぎ にんにく 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 きゅうり ホールコーン冷凍	食塩 こしょう白 酒 しょうゆ チキンブイオン スープストック 水 しそドレッシングリットル	537 22.5
26 (木)	ソーイブレッド 牛乳 若鶏の香草焼き キャベツとコーンのサラダ ビーンズスープ	ソーイブレッド 上白糖	牛乳 若鶏肉もも カツ用 ベーコン ミックスビーンズ レンズ豆 水煮	にんにく ローズマリー(パウダー) レモン 果汁 キャベツ にんにく ホールコーン冷凍 たまねぎ	食塩 こしょう白 しょうゆ 白ワイン パジル 粉 フレンチドレッシングリットル スープストック チキンブイオン 水	601 30.1
27 (金)	<地場産物を使って(なす)> ごはん 牛乳 マーボーなす チンゲンサイとしめじの中華あえ	精白米 上白糖 でん粉 ごま油	牛乳 牛肉ミンチ 豚肉ももミンチ 赤みそ 豆腐	にんにく しょうが 乾しいたけスライス たけのこゆで にんにく たまねぎ なす ねぎ チンゲンサイ しめじ りょくとうもやし	トウバンジャン しょうゆ オイスターソース 酢	534 24.1
30 (月)	ごはん 牛乳 さわらの薬味ソースかけ もやしのからしあえ 茎わかめのみそ汁	精白米 でん粉 油 上白糖 じゃがいも	牛乳 さわら 豆腐 油揚げ 塩蔵くわかめ 中みそ 白みそ	しょうが ねぎ こまつな りょくとうもやし にんにく たまねぎ	食塩 こしょう白 しょうゆ みりん 酒 洋からし粉 酢 煮干し(だし) 水	608 26.9



今月の岡山県内・倉敷市内産物
 ごぼう しょうが りょくとうもやし こまつな
 チンゲンサイ にんにく なす ピーマン かぼちゃ

※ 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)
 8月26日、27日、28日、30日、9月3日、4日、6日、9日、10日、13日、18日、
 20日、24日、27日、30日