

令和 8年

9月

学校給食予定献立表

倉敷学校給食共同調理場G

じっしひ 実施日		こん だて めい 献 立 名	おも 主 な 材 料 と そ の 働 き			えい ぶつ 栄 養 量	ざいりょう 蛋白質
にち 日	よう 曜		ち にく ほね 血・肉・骨になるもの (あかのたべもの)	からだちようし 体の調子をととのえるもの (みどりのたべもの)	ねつちから 熱や力になるもの (きいろのたべもの)		
2	水	キーマカレー 牛乳 コールスロー	○豚肉ももミンチ ○牛肉ミンチ ○大豆ひき肉 (鉄強化) ○レンズ豆 水煮 ○牛乳	○しょうが ○にんにく ○にんじん ○たまねぎ ○なす ○青ピーマン ○きゅうり ○キャベツ ○ホールコーン 冷凍	○精白米 80g ○なたね油 ○デミグラスソース ○カレールウ ○上白糖	594	22.8
3	木	パン 牛乳 ホキのマリネ 三色ソテー とうがんスープ	○牛乳 ○ホキ角切り ○若鶏肉 むね きざみ	○たまねぎ ○レモン 果汁 ○キャベツ ○にんじん ○ホールコーン 冷凍 ○冬瓜 ○しめじ	○コッペパン 60g ○米粉 ○でん粉 ○なたね油 ○上白糖	555	28.2
4	金	ごはん 牛乳 ブルコギ キムチスープ ピオーネ	○牛乳 ○牛肉ももスライス ○豆腐	○にんじん ○たまねぎ ○キャベツ ○白ねぎ ○にんにく ○しょうが ○はくさい キムチ ○にら ○えのきたけ ○チンゲンサイ ○ピオーネ	○精白米 70g ○なたね油 ○上白糖 ○ごま油	530	23.2
7	月	中華あんかけ丼 牛乳 青菜としめじの中華あえ 冷凍みかん	○豚肉もも ○うずら卵水煮 ○牛乳	○にんにく ○しょうが ○たまねぎ ○にんじん ○たけのこ ゆで ○キャベツ ○白ねぎ ○チンゲンサイ ○しめじ ○冷凍みかん	○精白米 80g ○なたね油 ○上白糖 ○ごま油 ○でん粉	574	22.5
8	火	ごはん 牛乳 あじの青のり焼き 小松菜の煮びたし なすのみそ汁	○牛乳 ○あじ 切身 ○青のり粉 ○さつま揚げ ○冷凍ミニ厚揚げ ○中みそ ○赤みそ	○キャベツ ○ごまつな ○にんじん ○たまねぎ ○なす ○ねぎ	○精白米 70g ○塩こうじ ○上白糖	507	25.6
9	水	ぶっかけうどん 牛乳 ちくわのいそべ揚げ 切干大根の酢の物	○牛乳 ○ちくわの磯辺揚げ	○たまねぎ ○しょうが ○ねぎ ○こまつな ○切干しいたごん ○にんじん	○学校給食用うどん 80g ○なたね油 ○上白糖	617	20.9
10	木	パン 牛乳 いわしのトマト煮 寒天サラダ きのこのクリームポタージュ	○牛乳 ○いわしのトマト煮 ○サラダ用糸寒天 ○塩蔵きわかめ ○ベーコン ○調理用牛乳	○きゅうり ○だいこん ○たまねぎ ○しめじ ○マッシュルーム レトルト	○コッペパン 60g ○上白糖 ○ごま油 ○なたね油 ○じゃがいも ○クリームポタージュ	601	27.3
11	金	ごはん 牛乳 みそ肉じゃが きゅうりの梅肉あえ	○牛乳 ○豚肉もも ○中みそ	○しょうが ○にんにく ○にんじん ○たまねぎ ○きゅうり ○りよくとうもやし ○キャベツ ○ねり梅	○精白米 70g ○なたね油 ○じゃがいも ○糸こんにゃく ○上白糖	521	20.8
14	月	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 金平つ餅 じゃがいものみそ汁	○牛乳 ○豚肉ロースカツ用 ○ひじき ○さつま揚げ ○冷凍ミニ厚揚げ ○中みそ ○白みそ	○しょうが ○洗いごぼう ○にんじん ○冷凍さやいんげん ○たまねぎ ○ねぎ	○精白米 70g ○なたね油 ○上白糖 ○つきこんにゃく ○じゃがいも	627	27.8
15	火	ごはん 牛乳 豆腐チャンプルー 昆布のあえ物	○牛乳 ○豆腐 ○豚肉もも ○中みそ ○刻み昆布	○にんじん ○りよくとうもやし ○たまねぎ ○にら ○きゅうり ○キャベツ	○精白米 70g ○ごま油 ○ビーフン ○上白糖	533	23.7
16	水	ごはん 牛乳 いかのかりん揚げ キャベツの赤しそあえ えのきたけのすまし汁	○牛乳 ○いか天ぷら ○豆腐 ○カットわかめ	○しょうが ○キャベツ ○りよくとうもやし ○こまつな ○しそご飯の素 ○にんじん ○たまねぎ ○えのきたけ	○精白米 70g ○なたね油 ○上白糖	547	20.9
17	木	ハムサラダサンド 牛乳 あさりの豆乳チャウダー ゆずレモンゼリー	○ロースハム千切り ○牛乳 ○若鶏肉 むね きざみ ○冷凍あさりむき身 ○調製豆乳 ○白いんげん豆ペースト	○キャベツ ○にんじん ○たまねぎ ○ホールコーン 冷凍	○コッペパン 60g ○ノンエッグマヨネーズ小袋 ○なたね油 ○じゃがいも ○米粉 ○ゆずレモンゼリー	568	25.0
18	金	ごはん 牛乳 さばの香りみそかけ 炊き合わせ 月見かまぼこ入りすまし汁	○牛乳 ○さば ○中みそ ○白みそ ○冷凍ミニ厚揚げ ○カットわかめ ○ちらし蒲鉾	○ねり梅 ○洗いごぼう ○にんじん ○冷凍さやいんげん ○えのきたけ ○たまねぎ	○精白米 70g ○上白糖 ○さといも 冷凍	563	25.3
24	木	バターロール 牛乳 若鶏のエスニック焼き きのこソテー レンズ豆のスープ	○牛乳 ○若鶏肉もも カツ用 ○ベーコン ○レンズ豆 水煮	○しめじ ○キャベツ ○にんじん ○たまねぎ ○セロリー	○バターロールパン 60g ○上白糖 ○なたね油 ○じゃがいも	632	29.2
25	金	ごはん 牛乳 筑前煮 ちりめんときゅうりのあえ物 ひじきのり佃煮	○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 ○洗いごぼう ○れんこん ○冷凍さやいんげん ○きゅうり ○キャベツ ○りよくとうもやし	○精白米 70g ○なたね油 ○こんにゃく ○じゃがいも ○上白糖 ○ごま油	535	21.1
28	月	ビビンバ 牛乳 わかめスープ	○牛肉スライス ○赤みそ ○牛乳 ○豆腐 ○カットわかめ	○にんじん ○りよくとうもやし ○チンゲンサイ ○にんにく ○しょうが ○たまねぎ ○えのきたけ	○精白米 80g ○ごま油 ○上白糖	545	23.8
29	火	玄米入りごはん 牛乳 きびなごの酢漬け チンゲンサイのあえ物 厚揚げのみそ汁	○牛乳 ○きびなごの空揚げ ○冷凍ミニ厚揚げ ○中みそ ○白みそ	○キャベツ ○チンゲンサイ ○にんじん ○たまねぎ ○しめじ	○アルファード玄米 ○精白米 60g ○なたね油 ○上白糖	551	19.4
30	水	なすのポロニースパゲッティ 牛乳 野菜の盛り合わせ 角チーズ	○牛肉ミンチ ○豚肉ももミンチ ○大豆ひき肉 (鉄強化) ○牛乳 ○ロースハム千切り ○角チーズ (カルシウム・鉄強化)	○にんにく ○にんじん ○たまねぎ ○なす ○キャベツ ○きゅうり	○ソフトめん 80g ○なたね油 ○デミグラスソース ○ハヤシルウ ○上白糖	637	30.7

※ ざいりょう つごう こんだて へんこう
※ 材料の都合により献立を変更することがあります。

※ 特定原材料9品目 (卵・乳・小麦・えび・かに・ピーナッツ・そば・くるみ・カシューナッツ) を使用しない献立の日 (飲用牛乳を除く)

4日、8日、11日、14日、15日、18日、25日、28日、29日