

令和 8年

10月

学校給食予定献立表

倉敷学校給食共同調理場G

じっしび 実施日		こんだて 献立名	おもな材料とその働き			えいよう 栄養量	
にち 日	よう 曜		ちにくほね 血・肉・骨になるもの (あかのためもの)	からだちようし 体の調子をととのえるもの (みどりのためもの)	ねつちから 熱や力になるもの (きいろのためもの)	1人分 (kcal)	蛋白質 (g)
1	木	パン 牛乳 ベーコン煮 キャベツとコーンのサラダ	○牛乳 ○ベーコン ○豚肉もも	○にんじん ○たまねぎ ○マッシュルーム レトルト ○しめじ ○キャベツ ○ホールコーン 冷凍	○コッペパン 60g ○なたね油 ○じゃがいも ○上白糖	560	23.8
2	金	ごはん 牛乳 キムチ鍋 ナムル	○牛乳 ○合鴨入りボール ○豚肉もも ○冷凍ミニ厚揚げ ○中みそ	○にんじん ○はくさい ○りよくとうもろやし ○はくさい キムチ ○にら ○にんにく ○きくらげスライス ○だいこん ○白ねぎ	○精白米 80g ○韓国餅(スライス) ○上白糖 ○ごま油	581	21.8
5	月	ごはん 牛乳 若鶏のから揚げ 白菜のおひたし じゃがいものみそ汁	○牛乳 ○若鶏肉もも カツ用 ○冷凍ミニ厚揚げ ○中みそ ○赤みそ	○はくさい ○ほうれんそう ○にんじん ○たまねぎ ○白ねぎ	○精白米 80g ○でん粉 ○米粉 ○なたね油 ○上白糖 ○じゃがいも	658	26.1
6	火	ごはん 牛乳 いも煮 おみ漬け 納豆	○牛乳 ○牛肉スライス ○納豆	○にんじん ○だいこん ○洗いごぼう ○しめじ ○白ねぎ ○こまつな ○切干しだいこん ○しょうが ○しそ葉	○精白米 80g ○なたね油 ○洗いさといも ○こんにやく ○上白糖	571	24.0
7	水	ごはん 牛乳 さばの甘酢かけ キャベツとたくあんのあえ物 なめこ汁	○牛乳 ○さば ○油揚げ ○豆腐 ○中みそ ○赤みそ	○しょうが ○キャベツ ○こまつな ○千切たくあん漬 ○だいこん ○たまねぎ ○なめこ 生 ○ねぎ	○精白米 80g ○米粉 ○でん粉 ○なたね油 ○上白糖	647	27.3
8	木	パン 牛乳 若鶏のマスタード焼き 粉ふきいも コーンスープ	○牛乳 ○若鶏肉もも カツ用 ○ベーコン ○豆腐	○にんにく ○にんじん ○たまねぎ ○ホールコーン 冷凍	○コッペパン 60g ○じゃがいも	595	30.1
9	金	ごはん 牛乳 酢豚 拌三絲	○牛乳 ○豚肉もも角切り ○ロースハム千切り	○しょうが ○にんじん ○乾しいたけスライス ○たけのこ ゆで ○たまねぎ ○青ピーマン ○キャベツ ○りよくとうもろやし	○精白米 80g ○冷凍じゃがいもカット ○米粉 ○でん粉 ○なたね油 ○上白糖 ○マロニー ○ごま油	667	23.8
13	火	ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ 小松菜の炒め煮 のっぺい汁	○牛乳 ○さつま揚げ ○若鶏肉 むね きざみ ○油揚げ	○かぼちゃコロッケ ○こまつな ○にんじん ○キャベツ ○だいこん ○ねぎ	○精白米 80g ○なたね油 ○ごま油 ○つきこんにやく ○洗いさといも ○でん粉	618	19.3
14	水	かやくうどん 牛乳 キャベツの酢の物 黒糖ビーンズ	○若鶏肉もも きざみ ○油揚げ ○だし昆布(喫食用) ○牛乳 ○しらす干し 小 ○黒糖ビーンズ	○たまねぎ ○にんじん ○乾しいたけスライス ○はくさい ○ねぎ ○キャベツ ○こまつな	○学校給食用うどん 80g ○上白糖	541	24.1
15	木	パン 牛乳 豚肉のレモンソースからめ まめまめサラダ ジュリアンスープ	○牛乳 ○豚肉もも角切り ○ミックスビーンズ ○ベーコン	○たまねぎ ○レモン 果汁 ○にんじん ○キャベツ ○ホールコーン 冷凍 ○はくさい	○コッペパン 60g ○米粉 ○でん粉 ○なたね油 ○上白糖 ○じゃがいも	625	29.9
16	金	岡山ずし 牛乳 豆腐のすまし汁 みかん	○あなご 焼き ○ちくわ(スライス) ○牛乳 ○豆腐	○炊き込みごはんちらし寿し ○洗いごぼう ○乾しいたけスライス ○れんこん ○にんじん ○たまねぎ ○えのきたけ ○らんしゅうみかん	○精白米 70g ○上白糖	516	18.9
19	月	ごはん 牛乳 マーボーなす もやしの中華あえ	○牛乳 ○牛肉ミンチ ○豚肉ももミンチ ○豆腐 ○赤みそ	○にんにく ○しょうが ○なす ○しいたけ(みじん切り) 水煮 ○たけのこ ゆで ○にんじん ○たまねぎ ○白ねぎ ○りよくとうもろやし ○チンゲンサイ ○しめじ	○精白米 80g ○なたね油 ○上白糖 ○でん粉 ○ごま油	569	24.8
20	火	玄米入りごはん 牛乳 さわらのもみじ揚げ いそ煮 えのきたけのすまし汁	○牛乳 ○さくら ○若鶏肉 むね きざみ ○ひじき ○豆腐 ○カットわかめ	○にんじん ○洗いごぼう ○冷凍さやいんげん ○たまねぎ ○えのきたけ	○アルファー化玄米 ○精白米 70g ○小麦粉 ○でん粉 ○なたね油 ○ごま油 ○つきこんにやく ○上白糖	634	26.8
21	水	きのごカレー 牛乳 海藻サラダ ヨーグルト	○牛肉スライス ○牛乳 ○海藻ミックス ○しらす干し 小 ○ヨーグルト(鉄強化)	○にんにく ○たまねぎ ○にんじん ○マッシュルーム レトルト ○しめじ ○キャベツ ○りよくとうもろやし	○精白米 80g ○なたね油 ○じゃがいも ○カレールウ ○上白糖 ○ごま油	624	23.9
22	木	ドッグサンド 牛乳 豆乳チャウダー(乳なし)	○荒びきウインナーロング ○牛乳 ○ベーコン ○調製豆乳 ○白いんげん豆ペースト	○キャベツ ○たまねぎ ○はくさい ○にんじん ○しめじ	○コッペパン 60g ○上白糖 ○なたね油 ○じゃがいも ○米粉	604	24.3
23	金	ごはん 牛乳 みそ煮込みおでん 白菜の酢の物	○牛乳 ○豚肉もも ○冷凍ミニ厚揚げ ○うずら卵水煮 ○赤みそ ○刻み昆布 ○しらす干し 小	○にんじん ○だいこん ○しょうが ○はくさい ○こまつな	○精白米 80g ○洗いさといも ○こんにやく ○上白糖	566	23.3
26	月	ごはん 牛乳 さけの塩焼き 茎わかめのあえ物 さつまいものみそ汁	○牛乳 ○さけ ○塩蔵きわかめ ○中みそ ○赤みそ	○りよくとうもろやし ○キャベツ ○にんじん ○だいこん ○しめじ ○ねぎ	○精白米 80g ○上白糖 ○さつまいも	534	25.6
27	火	ごはん 牛乳 厚揚げとキャベツの甘辛みそ炒め ビーフンサラダ	○牛乳 ○豚肉もも ○冷凍ミニ厚揚げ ○赤みそ ○焼き豚	○にんにく ○しょうが ○にんじん ○たけのこ ゆで ○たまねぎ ○キャベツ ○チンゲンサイ	○精白米 80g ○なたね油 ○上白糖 ○でん粉 ○ビーフン ○ごま油	603	25.0
28	水	みそラーメン 牛乳 中華のあえ物	○豚肉もも ○中みそ ○赤みそ ○牛乳	○にんにく ○しょうが ○たまねぎ ○にんじん ○ホールコーン 冷凍 ○りよくとうもろやし ○ねぎ ○だいこん ○こまつな ○きくらげスライス	○学校給食用中華めん 80g ○なたね油 ○上白糖 ○ごま油	517	25.9
29	木	パン 牛乳 秋野菜のシチュー ツナサラダ	○牛乳 ○若鶏肉もも きざみ ○調理用牛乳 ○まぐろ 水煮	○たまねぎ ○にんじん ○しめじ ○キャベツ ○レモン 果汁	○コッペパン 60g ○なたね油 ○さつまいも ○クリームポタージュ ○ホワイトルウ ○上白糖	577	24.3
30	金	ごはん 牛乳 ハンバーグのきのこあんかけ 切干大根の酢の物 わかめのみそ汁	○牛乳 ○ハンバーグ 冷凍 ○油揚げ ○カットわかめ ○中みそ ○白みそ	○たまねぎ ○えのきたけ ○乾しいたけスライス ○チンゲンサイ ○切干しだいこん ○にんじん ○しめじ	○精白米 80g ○でん粉 ○上白糖 ○じゃがいも	612	23.6

※ 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(飲用牛乳は除く)

2日、5日、6日、7日、9日、16日、19日、26日、27日、30日