

令和6年10月		倉敷F	予定献立表			倉敷学校給食共同調理場F	
日付	献立名	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	エネルギー(kcal)
							たんぱく質(g)
1 (火)	きのこカレー 牛乳 海藻サラダ	○精白米 ○サラダ油 ○じゃがいも ○上白糖 ○ごま油	○牛肉スライス ○牛乳 ○海藻ミックス ○しらす干し小		○にんにく ○たまねぎ ○にんじん ○マッシュルームレトルト ○エリンギ ○しめじ ○グリーンピース冷凍 ○キャベツ ○りょくとうもやし	○食塩 ○こしょう白 ○カレールウ ○ケチャップ ○しょうゆ ○水 ○米酢	558 21
	かやくうどん 牛乳 小松菜としめじのからしあえ	○学校給食用うどん ○上白糖	○若鶏肉ももきざみ ○油揚げ ○牛乳	○たまねぎ ○にんじん ○乾しいたけスライス ○はくさい ○ねぎ ○こまつな ○しめじ ○りょくとうもやし	○食塩 ○しょうゆ ○みりん ○一味 ○削りふし(だし) ○だし昆布 ○水 ○洋からし粉 ○米酢	507 21.5	
3 (木)	パン 牛乳 若鶏のレモンソースかけ キャベツとコーンのサラダ 豆乳スープ	○コッペパン ○上白糖 ○でん粉 ○サラダ油 ○じゃがいも	○牛乳 ○若鶏肉ももカツ用 ○ベーコン ○調製豆乳 ○中みそ	○たまねぎ ○レモン 果汁 ○キャベツ ○ホールコーン冷凍 ○にんじん ○しめじ	○食塩 ○こしょう 白 ○米酢 ○しょうゆ ○白ワイン ○水 ○スーパーストック ○チキンブイヨン	616 29.3	
	ごはん 牛乳 みそ煮込みおでん 白菜の酢の物	○精白米 ○洗いさいとも ○こんにやく ○上白糖	○牛乳 ○豚肉もも ○冷凍ミニ厚揚げ ○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	○だし昆布 ○しょうゆ ○みりん ○水 ○米酢	539 20.5	
7 (月)	ごはん 牛乳 いかのかりん焼き 小松菜の炒め煮 のっぺい汁	○精白米 ○上白糖 ○でん粉 ○ごま油 ○つきこんにやく ○洗いさいとも	○牛乳 ○いか切身 ○さつま揚げ ○若鶏肉ももきざみ ○油揚げ	○しょうが ○こまつな ○にんじん ○キャベツ ○だいこん ○ねぎ	○しょうゆ ○酒 ○みりん ○水 ○食塩 ○煮干し(だし)	532 26.2	
	ごはん 牛乳 とりちゃんこ れんこんの梅肉あえ 味付け乾燥黒豆	○精白米 ○こんにやく ○上白糖	○牛乳 ○若鶏肉ももきざみ ○冷凍ミニ厚揚げ ○赤みそ ○糸がつお ○やわらか丹波黒	○だいこん ○はくさい ○にんじん ○ねぎ ○にんにく ○しょうが ○れんこん ○こまつな ○ねり梅	○しょうゆ ○みりん ○煮干し(だし) ○水	563 21.2	
9 (水)	玄米入りごはん 牛乳 さわらのもみじ揚げ いそ煮 なめこ汁	○アルファー化玄米 ○精白米 ○小麦粉 ○でん粉 ○油 ○ごま油 ○つきこんにやく ○上白糖	○牛乳 ○さわら ○若鶏肉むねきざみ ○ひじき ○豆腐 ○中みそ ○赤みそ	○にんじん ○洗いごぼう ○冷凍さやいんげん ○たまねぎ ○だいこん ○なめこ生 ○ねぎ	○食塩 ○こしょう白 ○水 ○酒 ○みりん ○しょうゆ ○煮干し(だし)	647 27.3	
	フィッシュバーガー 牛乳 ジュリアンスープ ブルーン	○コッペパン ○油 ○じゃがいも ○ノンエッグタルタルソース	○牛乳 ○ベーコン ○ホキフライ	○キャベツ ○にんじん ○たまねぎ ○はくさい ○ブルーン個袋	○食塩 ○こしょう白 ○しょうゆ ○チキンブイヨン ○水	618 25	
11 (金)	岡山ずし 牛乳 豆腐のすまし汁 みかん	○精白米 ○上白糖	○えび冷凍 ○短冊いか ○あなご焼き ○牛乳 ○豆腐	○炊き込みごはんちんちん煮し ○乾しいたけスライス ○洗いごぼう ○れんこん ○にんじん ○さやえんどう冷凍 ○たまねぎ ○えのきたけ ○ねぎ ○うんしゅうみかん	○酒 ○しょうゆ ○食塩 ○うすくちしょうゆ ○削りふし(だし) ○だし昆布 ○水	484 19.8	
	ごはん 牛乳 あじのみりん干し 卵の花の豆乳煮 さつまいものみそ汁	○精白米 ○サラダ油 ○上白糖 ○さつまいも	○牛乳 ○あじのみりん干し ○若鶏肉むねミンチ ○油揚げ ○おから ○調製豆乳 ○中みそ ○赤みそ	○洗いごぼう ○にんじん ○乾しいたけスライス ○だいこん ○しめじ ○ねぎ	○酒 ○しょうゆ ○食塩 ○みりん ○水 ○煮干し(だし)	594 23.9	
16 (水)	五目ラーメン 牛乳 揚げしゅうまい 中華のあえ物	○学校給食用中華めん ○油 ○上白糖 ○ごま油	○豚肉もも ○なると ○牛乳 ○冷凍コーンしゅうまい	○たまねぎ ○りょくとうもやし ○にんにく ○味噌付けしなくち(レトルト) ○ねぎ ○にんにく ○キャベツ ○こまつな ○きくらげスライス	○しょうゆ ○食塩 ○こしょう 白 ○スーパーストック ○チキンスープ ○水 ○洋からし 粉 ○米酢	572 26.6	
	パン 牛乳 豚肉のケチャップ煮 野菜と豆のサラダ	○コッペパン ○サラダ油 ○じゃがいも ○上白糖	○牛乳 ○豚肉もも ○ミックスビーンズ	○にんじん ○たまねぎ ○マッシュルームレトルト ○キャベツ ○こまつな ○りょくとうもやし	○食塩 ○こしょう 白 ○ウスターソース ○ビュレー ○ケチャップ ○水 ○米酢	519 24.3	
18 (金)	ごはん 牛乳 さんまの甘露煮 切干大根の酢の物 根菜汁	○精白米 ○上白糖 ○ごま油 ○つきこんにやく ○洗いさいとも	○牛乳 ○さんま甘露煮 ○若鶏肉むね きざみ ○油揚げ	○切干しだいこん ○チンゲンサイ ○にんじん ○だいこん ○ねぎ	○しょうゆ ○米酢 ○食塩 ○煮干し(だし) ○水	610 25.1	
	ごはん 牛乳 酢豚 チンゲンサイのあえ物	○精白米 ○冷凍じゃがいもカット ○でん粉 ○油 ○サラダ油 ○上白糖 ○ごま油	○牛乳 ○豚肉もも角切り	○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 ○チンゲンサイ ○キャベツ ○りょくとうもやし	○しょうゆ ○スーパーストック ○ケチャップ ○米酢 ○食塩	593 22.9	
22 (火)	ごはん 牛乳 さけのきのこあんかけ キャベツのあえ物 大根のみそ汁	○精白米 ○でん粉 ○上白糖	○牛乳 ○さけ ○油揚げ ○豆腐 ○中みそ ○白みそ	○たまねぎ ○えのきたけ ○乾しいたけスライス ○キャベツ ○りょくとうもやし ○にんじん ○だいこん ○ねぎ	○食塩 ○酒 ○しょうゆ ○みりん ○水 ○煮干し(だし)	555 28.8	
	ごはん 牛乳 いも煮 おみ漬け	○精白米 ○洗いさいとも ○こんにやく ○上白糖	○牛乳 ○牛肉スライス	○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	○酒 ○みりん ○しょうゆ ○水 ○米酢	514 19.2	
24 (木)	パン 牛乳 若鶏のマーマレード焼き 粉ふきいも コンソメスープ	○コッペパン ○じゃがいも	○牛乳 ○若鶏肉ももカツ用 ○ベーコン ○レンズ豆水煮	○マーマレード ○にんにく ○たまねぎ ○にんじん ○はくさい	○食塩 ○こしょう 白 ○白ワイン ○しょうゆ ○チキンブイヨン ○スーパーストック ○水	633 30.6	
	ごはん 牛乳 和風ハンバーグ 茎わかめのあえ物 えのきたけのすまし汁	○精白米 ○上白糖	○牛乳 ○塩蔵くわかめ ○豆腐 ○ハンバーグ冷凍	○だいこん ○キャベツ ○りょくとうもやし ○にんにく ○たまねぎ ○えのきたけ ○ねぎ	○しょうゆ ○みりん ○食塩 ○米酢 ○うすくちしょうゆ ○だし昆布 ○削りふし(だし) ○水	572 21.9	
28 (月)	ごはん 牛乳 キムチ鍋 ナムル	○精白米 ○上白糖 ○ごま油	○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 ○りょくとうもやし ○はくさいキムチ ○えのきたけ ○にら ○にんにく ○ほうれんそう ○だいこん ○白ねぎ	○酒 ○みりん ○水 ○しょうゆ ○米酢	547 21.1	
	ごはん 牛乳 豚肉の甘酢あえ キャベツの炒め物 わかめ汁	○精白米 ○でん粉 ○油 ○上白糖 ○サラダ油	○牛乳 ○豚肉もも角切り ○豆腐 ○カットわかめ	○しょうが ○キャベツ ○にんじん ○ホールコーン冷凍 ○たまねぎ ○ねぎ	○しょうゆ ○米酢 ○水 ○食塩 ○こしょう 白 ○削りふし(だし) ○だし昆布	610 25.6	
30 (水)	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 寒天のあえ物 厚揚げのみそ汁	○精白米 ○上白糖 ○さつまいも	○牛乳 ○さば ○サラダ用糸寒天 ○冷凍ミニ厚揚げ ○中みそ ○赤みそ	○キャベツ ○こまつな ○にんじん ○たまねぎ ○ねぎ	○食塩 ○しょうゆ ○米酢 ○煮干し(だし) ○水	596 25.6	
	パン 牛乳 野菜と豆腐の炒め煮 フライドポテト ブルーベリージャム	○コッペパン ○サラダ油 ○上白糖 ○でん粉 ○冷凍フライドポテトナチュラル ○油	○牛乳 ○豆腐 ○豚肉もも	○しょうが ○にんじん ○たまねぎ ○たけのこゆで ○乾しいたけスライス ○キャベツ ○ねぎ ○ブルーベリー ジャム	○しょうゆ ○食塩 ○スーパーストック ○酒	614 26.4	

※ 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）：4日、7日、8日、15日、18日、21日、22日、23日、25日、28日、29日、30日