

令和6年8・9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	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)
8/26 (月)	ごはん 牛乳 肉じゃが きゅうりの梅肉あえ	○精白米 ○サラダ油 ○じゃがいも ○糸こんにゃく ○上白糖	○牛乳 ○牛肉スライス	○にんじん ○たまねぎ ○冷凍さやいんげん ○きゅうり ○りょくとうもやし ○キャベツ ○ねり梅	○酒 ○みりん ○しょうゆ ○水	503
						19.6
27 (火)	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 切干大根の煮付け わかめのみそ汁	○精白米 ○サラダ油 ○上白糖	○牛乳 ○さば ○豆腐 ○カットわかめ ○中みそ ○白みそ	○切干しだいこん ○にんじん ○乾しいたけスライス ○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 ○水 ○煮干し(だし)	555
						25.7
28 (水)	ごはん 牛乳 ゴーヤチャンプルー 昆布のあえ物 冷凍パイ	○精白米 ○ごま油 ○ピーファン ○上白糖	○牛乳 ○豚肉もも ○豆腐 ○中みそ ○刻み昆布	○にんじん ○りょくとうもやし ○たまねぎ ○にがうり ○きゅうり ○キャベツ ○冷凍パイナップル	○食塩 ○こしょう 白 ○しょうゆ ○米酢	529
						21.6
29 (木)	ハムサラダサンド 牛乳 豆乳チャウダー 日向夏ゼリー	○コッペパン ○ノンエッグマヨネーズ小袋 8g ○サラダ油 ○じゃがいも ○でん粉	○ロースハム千切り ○牛乳 ○若鶏肉 むね きざみ ○ベーコン ○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 ○パセリ ○日向夏ゼリー	○スープストック ○食塩 ○こしょう 白 ○チキンブイヨン ○水	596
						24.9
30 (金)	ごはん 牛乳 若鶏の甘辛 ひじき入り酢の物 豆腐のすまし汁	○精白米 ○でん粉 ○油 ○上白糖 ○ごま油	○牛乳 ○若鶏肉もも カツ用 ○ひじき ○しらす干し 小 ○豆腐	○キャベツ ○にんじん ○たまねぎ ○しめじ ○ねぎ	○みりん ○しょうゆ ○カレー粉 ○水 ○米酢 ○食塩 ○うすくちしょうゆ ○削りぶし(だし) ○だし昆布	609
						25.4
9/2 (月)	ごはん 牛乳 えびと豆腐のうま煮 ばんさんすう	○精白米 ○サラダ油 ○上白糖 ○でん粉 ○マロニー ○ごま油	○牛乳 ○豚肉もも ○えび 冷凍 ○豆腐 ○ロースハム千切り	○白ねぎ ○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 ○チンゲンサイ ○キャベツ ○きゅうり	○酒 ○しょうゆ ○みりん ○スープストック ○洋からし 粉 ○米酢	534
						25.3
3 (火)	キーマカレー 牛乳 コールスロー ヨーグルト	○精白米 ○サラダ油	○豚肉ももミンチ ○牛肉ミンチ ○ひよこ豆粗挽き ○豚レバーチップ ○牛乳 ○ヨーグルト	○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	○赤ワイン ○食塩 ○こしょう 白 ○ローリエ ○ガラムマサラ ○ターメリック ○カレー粉 ○デミグラスソース ○ケチャップ ○ウスターソース ○カレールウ ○水 ○フレンチドレッシング 1リットル	640
						25.1
4 (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	○学校給食用うどん ○油 ○上白糖	○もみのり 個袋 ○牛乳 ○ちくわの磯辺揚げ 50g	○たまねぎ ○しょうが ○ねぎ ○こまつな ○切干しだいこん ○にんじん	○しょうゆ ○みりん ○削りぶし(だし) ○だし昆布 ○水 ○米酢	598
						20.4
5 (木)	パン 牛乳 さけとじゃがいものコーンクリーム煮 野菜のレモン酢あえ	○コッペパン ○サラダ油 ○じゃがいも ○でん粉 ○上白糖	○牛乳 ○さけ 角切り ○ベーコン ○白いんげん豆ペースト ○カットわかめ	○たまねぎ ○にんじん ○クリームコーン ○グリーンピース 冷凍 ○キャベツ ○きゅうり ○レモン	○酒 ○食塩 ○こしょう 白 ○スーpsストック ○チキンブイヨン ○水 ○しょうゆ ○米酢	554
						26.7
6 (金)	ごはん 牛乳 豚肉のブルコギ キムチスープ 冷凍みかん	○精白米 ○サラダ油 ○上白糖 ○ごま油	○牛乳 ○豚肉ロースカツ用 ○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 ○生しいたけ ○チンゲンサイ ○冷凍みかん	○みりん ○しょうゆ ○コチュジャン ○食塩 ○こしょう 白 ○チキンブイヨン ○水	605
						25.3
9 (月)	ごはん 牛乳 さわらの薬味ソースかけ キャベツの炒め物 夏野菜のみそ汁	○精白米 ○でん粉 ○油 ○ごま油	○牛乳 ○さわら ○さつま揚げ ○油揚げ ○中みそ ○赤みそ	○白ねぎ ○しょうが ○キャベツ ○こまつな ○にんじん ○冬瓜 ○たまねぎ ○かぼちゃ ○なす ○ねぎ	○しょうゆ ○みりん ○酒 ○水 ○煮干し(だし)	601
						25.9
10 (火)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 中華のあえ物	○精白米 ○サラダ油 ○上白糖 ○でん粉 ○サラダ用糸こんにゃく ○ごま油	○牛乳 ○豆腐 ○牛肉ミンチ ○豚肉ももミンチ ○豚レバーチップ ○赤みそ	○しょうが ○にんにく ○たまねぎ ○にんじん ○たけのこ ゆで ○乾しいたけスライス ○ねぎ ○キャベツ ○きゅうり	○トウバンジャン ○オイスターソース ○しょうゆ ○洋からし 粉 ○米酢	532
						23.8
11 (水)	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 金平っ酢 えのきたけのすまし汁	○精白米 ○上白糖 ○つきこんにゃく ○サラダ油	○牛乳 ○豚肉ロースカツ用 ○ひじき ○さつま揚げ ○豆腐	○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 ○えのきたけ ○ねぎ	○しょうゆ ○酒 ○米酢 ○うすくちしょうゆ ○食塩 ○削りぶし(だし) ○だし昆布 ○水	591
						26.8
12 (木)	ソーイブレッド 牛乳 野菜たっぷりポトフ 寒天サラダ	○ソーイブレッド ○オリーブ油 ○じゃがいも ○上白糖 ○ごま油	○牛乳 ○豚肉もも ○ウインナー 小 ○サラダ用糸寒天 ○塩蔵くわかめ	○にんじん ○たまねぎ ○キャベツ ○しめじ ○きゅうり ○だいこん	○ローリエ ○食塩 ○こしょう 白 ○スープストック ○チキンブイヨン ○水 ○しょうゆ ○米酢	522
						24.7
13 (金)	玄米入りごはん 牛乳 若鶏のから揚げ チンゲンサイのあえ物 油揚げのみそ汁	○アルファー化玄米 ○精白米 ○でん粉 ○油 ○上白糖 ○じゃがいも	○牛乳 ○若鶏肉もも カツ用 ○スクール糸かまぼこ ○油揚げ ○中みそ ○白みそ	○キャベツ ○チンゲンサイ ○にんじん ○たまねぎ ○ねぎ	○食塩 ○こしょう 白 ○しょうゆ ○煮干し(だし) ○水	632
						25.9
17 (火)	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	○精白米 ○上白糖 ○さといも 冷凍	○牛乳 ○さば ○中みそ ○白みそ ○冷凍ミニ厚揚げ ○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 ○ねぎ	○酒 ○水 ○みりん ○しょうゆ ○削りぶし(だし) ○うすくちしょうゆ ○食塩 ○だし昆布	569
						25.9
18 (水)	なすのポローニヤスパゲッティ 牛乳 野菜の盛り合わせ 角チーズ	○ソフトめん ○サラダ油 ○上白糖 ○オリーブ油	○牛肉ミンチ ○豚肉ももミンチ ○大豆ひき肉 ○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 ○グリーンピース 冷凍 ○キャベツ ○きゅうり	○ローリエ ○赤ワイン ○食塩 ○こしょう 白 ○ケチャップ ○ビュレー ○ウスターソース ○デミグラスソース ○ハヤシルウ ○水 ○米酢	654
						31
19 (木)	パン 牛乳 若鶏のエスニック焼き コーンサラダ レンズ豆のスープ	○コッペパン ○上白糖	○牛乳 ○若鶏肉もも カツ用 ○ベーコン ○レンズ豆 水煮	○キャベツ ○こまつな ○ホールコーン 冷凍 ○にんじん ○たまねぎ ○セロリー	○トウバンジャン ○しょうゆ ○米酢 ○カレー粉 ○一味 ○フレンチドレッシング 1リットル ○食塩 ○こしょう 白 ○スープストック ○チキンブイヨン ○水	588
						28.7
20 (金)	ピビンバ 牛乳 わかめスープ 冷凍黄桃	○精白米 ○ごま油 ○上白糖	○牛肉もも細切り ○赤みそ ○牛乳 ○豆腐 ○カットわかめ	○にんじん ○りょくとうもやし ○ぜんまい 水煮 ○チンゲンサイ ○にんにく ○しょうが ○たまねぎ ○たけのこ ゆで ○生しいたけ ○ねぎ ○冷凍 黄桃	○しょうゆ ○酒 ○トウバンジャン ○みりん ○米酢 ○食塩 ○こしょう 白 ○スープストック ○チキンブイヨン ○水	565
						23.6
24 (火)	ごはん 牛乳 あじのすだちしょうゆかけ キャベツの赤しそあえ なすのみそ汁	○精白米	○牛乳 ○あじ 切身 ○油揚げ ○豆腐 ○中みそ ○赤みそ	○すだち果汁 ○キャベツ ○りょくとうもやし ○こまつな ○しそ ご飯の素 ○にんじん ○たまねぎ ○なす ○ねぎ	○しょうゆ ○煮干し(だし) ○水	493
						26.1
25 (水)	ごはん 牛乳 筑前煮 ちりめんときゅうりのあえ物 ひじきふりかけ	○精白米 ○サラダ油 ○こんにゃく ○じゃがいも ○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 ○ひじきふりかけ	○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 ○りょくとうもやし	○みりん ○しょうゆ ○水 ○米酢	575
						22.2
26 (木)	パン 牛乳 ホキのマリネ 三色ソテー 野菜スープ	○コッペパン ○でん粉 ○油 ○上白糖 ○サラダ油 ○じゃがいも	○牛乳 ○ホキ角切り ○チキンウインナー スライス ○ベーコン	○たまねぎ ○赤ピーマン ○黄ピーマン ○レモン 果汁 ○キャベツ ○にんじん ○ホールコーン 冷凍 ○しめじ ○パセリ	○しょうゆ ○米酢 ○水 ○食塩 ○こしょう 白 ○チキンブイヨン	573
						27.4
27 (金)	ごはん 牛乳 みそカツ ツナとにんじんのあえ物 五目汁	○精白米 ○油 ○上白糖 ○つきこんにゃく	○牛乳 ○豚カツ 冷凍 ○赤みそ ○まぐろ 水煮 ○ひじき ○油揚げ	○しょうが ○にんじん ○キャベツ ○洗いごぼう ○たけのこ ゆで ○乾しいたけスライス ○ねぎ	○酒 ○みりん ○水 ○しょうゆ ○米酢 ○食塩 ○削りぶし(だし) ○だし昆布	587
						20.8
30 (月)	ごはん 牛乳 いわしのカリカリフライ 小松菜の煮びたし まいたけのみそ汁	○精白米 ○油 ○上白糖 ○じゃがいも	○牛乳 ○いわしのカリカリフライ ○油揚げ ○中みそ ○白みそ	○キャベツ ○こまつな ○にんじん ○たまねぎ ○まいたけ 生 ○ねぎ	○しょうゆ ○煮干し(だし) ○水	594
						21