

日付	献立名	食品の主なはたらき				エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
		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	
8 (水)	【給食開始】 ごはん 牛乳 豚肉と大豆の甘辛 寒天の酢の物 にらとじゃがいものみそ汁	精白米100.00 米粉4.00 でん粉3.00 油7.00 上白糖1.50 上白糖0.60 じゃがいも30.00	牛乳206.00 豚肉もも角切り40.00 だいず8.00 サラダ用糸寒天1.00 しらす干し小3.00 だいずダイス3.00 油揚げ5.00 豆腐20.00 白みそ4.00 中みそ7.00	こまつな25.00 りょくとうもやし10.00 にんじん6.00 にんじん7.00 たまねぎ25.00 にら4.00	食塩0.10 こしょう白0.01 しょうゆ2.80 カレー粉0.05 みりん1.00 水1.00 しょうゆ2.00 酢2.50 煮干し(だし)4.00 水100.00	777 31.7
9 (木)	ハンバーガー 牛乳 豆乳コーンチャウダー 角チーズ	コッペパン80.00 上白糖0.50 オリーブ油0.50 じゃがいも25.00	ハンバーグ冷凍60.00 牛乳206.00 ベーコン10.00 調製豆乳25.00 白いんげん豆ペースト20.00 角チーズ(カルシウム・鉄強化)10.00	キャベツ40.00 たまねぎ40.00 にんじん10.00 しめじ10.00 ホールコーン冷凍10.00 クリームコーン10.00 パセリ1.00	ケチャップ3.00 ウスターソース1.00 みりん0.50 赤ワイン1.00 チキンブイヨン8.00 食塩0.50 こしょう白0.02 水40.00	785 33.9
13 (月)	【新1年生給食開始】 カレーライス 牛乳 海藻サラダ	精白米100.00 サラダ油0.50 じゃがいも60.00 カレールウ11.00 上白糖0.60 ごま油0.50	豚肉もも40.00 豚レバーチップ10.00 牛乳206.00 海藻ミックス0.80 しらす干し小3.00	にんにく0.50 しょうが1.00 たまねぎ80.00 にんじん7.00 グリンピース冷凍7.00 キャベツ30.00 りょくとうもやし10.00 にんじん7.00	赤ワイン2.00 カレー粉0.20 ローリエ0.02 食塩0.40 こしょう白0.02 チキンブイヨン5.00 ウスターソース2.00 ケチャップ3.00 水10.00 しょうゆ2.00 酢2.50	706 28
14 (火)	スパゲッティチキントマトソース 牛乳 ツナサラダ	ソフトめん110.00 サラダ油1.00 三温糖0.60 上白糖0.50 サラダ油0.50	若鶏肉ももきざみ35.00 レンズ豆水煮10.00 ミックスチーズ5.00 牛乳206.00 まぐろ水煮10.00	たまねぎ90.00 にんじん20.00 エリンギ10.00 にんにく0.50 トマトホール30.00 パセリ0.50 キャベツ35.00 ホールコーン冷凍15.00	ケチャップ15.00 ローリエ0.02 オレガノ0.02 食塩0.50 こしょう白0.02 ウスターソース1.50 しょうゆ2.00 酢3.00	730 34.3
15 (水)	ごはん 牛乳 若鶏の大豆からめ 小松菜の炒め煮 じゃがいもとたまねぎのみそ汁 ※3年生修学旅行	精白米100.00 でん粉3.00 米粉3.00 油6.00 上白糖1.00 ごま油0.50 じゃがいも30.00	牛乳206.00 若鶏肉ももカツ用60.00 しらす干し小3.00 油揚げ8.00 中みそ6.00 赤みそ4.00	にんじん5.00 こまつな30.00 キャベツ25.00 にんじん8.00 たまねぎ30.00 えのきたけ10.00 ねぎ5.00	食塩0.10 酒0.50 しょうゆ2.00 みりん0.50 水0.50 みりん1.20 しょうゆ1.80 煮干し(だし)4.00 水100.00	769 29.4
16 (木)	パン 牛乳 豆腐のチリソース煮 ピーマンサラダ ※3年生修学旅行	コッペパン80.00 サラダ油0.50 上白糖1.00 でん粉0.80 ビーフン5.00 上白糖0.50 ごま油0.50	牛乳206.00 豆腐100.00 豚肉ももミンチ30.00 焼き豚5.00	しょうが0.50 にんにく0.50 たけのこゆで10.00 乾しいたけ1.00 たまねぎ35.00 にんじん15.00 ねぎ5.00 にんじん5.00 キャベツ25.00 きくらげ0.80	酒0.50 パプリカ0.02 しょうゆ2.50 チリパウダー0.01 ケチャップ15.00 しょうゆ2.00 酢3.00	691 35
17 (金)	【季節の献立】 春の香りごはん 牛乳 きびなごのから揚げ 大根のみそ汁 ※3年生修学旅行	精白米90.00 サラダ油0.50 油3.50	若鶏肉むねきざみ13.00 油揚げ5.00 牛乳206.00 きびなごの空揚げ35.00 豆腐30.00 塩蔵わかめ3.00 中みそ6.00 赤みそ3.00	たけのこゆで12.00 ふき生7.00 にんじん8.00 さやえんどう5.00 だいこん35.00 にんじん8.00 しめじ12.00	すて塩0.10 みりん1.00 しょうゆ4.00 食塩0.30 削りぶし(だし)1.00 水5.00 煮干し(だし)4.00 水100.00	633 25.9
20 (月)	玄米入りごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 大豆とわかめの酢の物	アルファー化玄米14.00 精白米90.00 サラダ油0.50 じゃがいも70.00 上白糖2.50 上白糖0.50 ごま油0.50	牛乳206.00 牛肉ミンチ40.00 だいず6.00 塩蔵わかめ3.00 まぐろ水煮8.00	にんじん20.00 たまねぎ60.00 冷凍さやえんげん10.00 にんじん5.00 こまつな25.00	しょうゆ6.00 酒1.00 みりん1.00 しょうゆ1.50 酢2.50	715 26.6
21 (火)	【入学・進級お祝い献立】 ごはん 牛乳 さわらの木の芽みそかけ なます 豆腐のすまし汁	精白米100.00 上白糖2.00 上白糖0.30 上白糖2.00	牛乳206.00 さわら60.00 白みそ4.00 油揚げ5.00 豆腐30.00 だし昆布(喫食用)0.50	木の芽0.15 だいこん50.00 にんじん5.00 にんじん10.00 たまねぎ30.00 えのきたけ18.00	食塩0.10 みりん1.00 酒1.00 水1.00 しょうゆ0.30 酢3.50 食塩0.20 食塩0.30 しょうゆ3.00 削りぶし(だし)4.00 だし昆布(だし用)0.50 水100.00	668 30
22 (水)	ごはん 牛乳 すきやき 小松菜のおかかあえ 甘夏かん	精白米100.00 サラダ油0.50 じゃがいも40.00 糸こんにゃく10.00 焼きふ3.00 三温糖4.00	牛乳206.00 牛肉スライス40.00 焼き豆腐30.00 糸かつお1.50	にんじん10.00 たまねぎ30.00 ごぼう15.00 ねぎ3.00 こまつな35.00 キャベツ20.00 にんじん5.00 甘夏かん40.00	しょうゆ7.00 酒2.00 しょうゆ2.00	679 28.3
23 (木)	パン 牛乳 クリームシチュー フレンチサラダ いちごジャム	コッペパン80.00 サラダ油0.50 じゃがいも55.00 いちごジャム低糖度15.00	牛乳206.00 若鶏肉むねきざみ25.00 調理用牛乳25.00 フレンチドレッシング4.50	にんじん20.00 たまねぎ60.00 マッシュルームレトルト10.00 グリンピース冷凍5.00 だいこん30.00 にんじん8.00 キャベツ12.00 ホールコーン冷凍10.00	食塩0.40 こしょう白0.02 水20.00	688 28.2
24 (金)	【食品ロス献立】 ごはん 牛乳 若鶏の磯辺揚げ ごぼうのきんぴら わかめ汁 手作りふりかけ	精白米100.00 米粉3.00 でん粉3.00 油6.00 サラダ油0.60 つきこん にゃく8.00 上白糖1.50	牛乳206.00 若鶏肉ももカツ用60.00 青のり粉0.06 豚肉もも5.00 豆腐30.00 塩蔵わかめ3.00 だし昆布(喫食用)0.50	ごぼう30.00 にんじん10.00 冷凍さやえんげん5.00 にんじん10.00 たまねぎ30.00 えのきたけ10.00 ねぎ5.00	食塩0.20 酒1.00 みりん1.00 しょうゆ4.00 しょうゆ3.00 食塩0.30 削りぶし(だし)4.00 だし昆布(だし用)0.50 水100.00 しょうゆ1.00 酒1.00 みりん1.00	751 28.3
27 (月)	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 小松菜と切干大根の炒め煮 豆腐のみそ汁	精白米100.00 ごま油0.50	牛乳206.00 さば60.00 しらす干し小3.00 油揚げ5.00 豆腐35.00 中みそ6.00 赤みそ4.00	こまつな30.00 にんじん5.00 切干しだいこん5.00 にんじん8.00 たまねぎ25.00 えのきたけ15.00 ねぎ3.00	食塩0.10 しょうゆ0.50 みりん1.00 しょうゆ1.50 煮干し(だし)0.50 水10.00 煮干し(だし)4.00 水100.00	705 33
28 (火)	【地場産物(たけのこ)】 ごはん 牛乳 若竹煮 小松菜の甘酢あえ ひじきのり佃煮	精白米100.00 じゃがいも70.00 サラダ油0.50 上白糖3.00 上白糖1.00	牛乳206.00 若鶏肉むねきざみ30.00 油揚げ10.00 塩蔵わかめ5.00 しらす干し小3.00 ひじきのり佃煮10.00	たけのこ40.00 にんじん15.00 さやえんどう4.00 こまつな30.00 キャベツ25.00 にんじん5.00 しょうが0.60	しょうゆ5.00 酒1.00 食塩0.10 削りぶし(だし)1.00 水20.00 しょうゆ2.00 酢2.50	663 27.2
30 (木)	パン 牛乳 豚肉のロベールソースかけ 粉ふきいも 卵スープ	コッペパン80.00 でん粉3.00 米粉3.00 油6.00 サラダ油0.20 上白糖1.00 じゃがいも70.00 でん粉0.50	牛乳206.00 豚肉ロースカツ用60.00 ベーコン4.00 豆腐24.00 卵25.00	たまねぎ25.00 マッシュルームレトルト5.00 にんじん8.00 たまねぎ20.00 クリームコーン10.00 パセリ0.50	食塩0.10 こしょう白0.01 ケチャップ5.00 しょうゆ0.50 洋からし粉0.10 こしょう白0.01 赤ワイン1.00 すて塩0.20 食塩0.20 こしょう白0.02 チキンブイヨン8.00 食塩0.30 こしょう白0.02 しょうゆ3.00 水100.00	844 38

月々の献立予定表でお知らせします。

- <主食について> ごはんが週4回、パンが週1回、めんは月に1~2回です。
- <地場産物> 倉敷市内やその近郊でとれた野菜・果物・海産物などを給食に取り入れています。
- <リザーブ給食> 自分にあった料理を2種類の中から選択します。1年を通して2回実施する予定です。
- <郷土料理・行事食> 日本の食文化を継承する郷土料理や行事食を取り入れ、お知らせします。
- <旬の食材> 旬の野菜やくだもの・魚などを取り入れて、おいしさや季節感を感じられるようにしています。



