

日付	曜	献立名	食品の主なはたらき				17歳以上 (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
			体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	エネルギーのもとになる	その他				
1	金	【八十八夜にちなんで】 ごはん 牛乳 さけの緑茶揚げ いそ煮 豆腐とえのきたけのすまし汁	牛乳、さけ、若鶏肉むねき ざみ、ひじき、だいず、豆 腐	にんじん、ごぼう、たまね ぎ、えのきたけ、ねぎ	精白米、でん粉、油、ごま 油、つきこんにやく、三温 糖	食塩、粉茶、しょうゆ、みり ん、食塩、しょうゆ、削りぶ し(だし)、だし昆布(だし 用)、水	708	33	21	1.7
7	木	ドライカレーサンド 牛乳 フライドポテト レタス入り野菜スープ	牛肉ミンチ、豚肉ももミン チ、大豆ひき肉(鉄強 化)、牛乳、ベーコン、レ ンズ豆水煮	にんじん、たまねぎ、ホー ルコーン冷凍、レタス	コッペパン、サラダ油、カ レールウ、じゃがいも、油	カレー粉、食塩、こしょう 白、ウスターソース、食塩、 食塩、こしょう白、しょう ゆ、チキンブイヨン、水	752	32	28	3.5
8	金	玄米入りごはん 牛乳 肉じゃが キャベツのおかかあえ 美生かん	牛乳、豚肉もも、糸がつお	にんじん、たまねぎ、冷凍 さやいんげん、キャベツ、 こまつな、美生かん	アルファ化玄米、精白 米、サラダ油、じゃがい も、糸こんにやく、上白糖	しょうゆ、酒、みりん、しょ うゆ	682	26	14	1.4
11	月	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 千草あえ 茎わかめのみそ汁	牛乳、豚肉ロースカツ用、 油揚げ、豆腐、塩蔵きわ かめ、中みそ、白みそ	しょうが、キャベツ、りよ くとうもやし、こまつな、 にんじん、たまねぎ、ねぎ	精白米、上白糖、サラダ 油、じゃがいも	食塩、酒、しょうゆ、みり ん、しょうゆ、しょうゆ、煮 干し(だし)中羽、水	734	31	25	2.6
12	火	五目ラーメン 牛乳 揚げしゅうまい きくらげのあえ物	豚肉もも、焼き豚、牛乳、 冷凍しゅうまい	しょうが、にんにく、たま ねぎ、にんじん、りよくと うもやし、しなちく、ね ぎ、チンゲンサイ、きくら げ、キャベツ	学校給食用中華めん、サラ ダ油、三温糖、油、上白 糖、ごま油	酒、しょうゆ、しょうゆ、食 塩、こしょう白、チキンブ イヨン、水、しょうゆ、酢、洋 からし粉	726	33	20	2.6
13	水	ごはん 牛乳 いり豆腐 焼きししゃも キャベツと塩昆布のあえ物	牛乳、牛肉ミンチ、豚肉も もミンチ 、しぼり豆腐、卵、ししゃ も、塩昆布	にんじん、たまねぎ、乾し いたけ、ねぎ、キャベツ、 こまつな	精白米、サラダ油、じゃが いも、上白糖、ごま油	しょうゆ、食塩、酒、しょう ゆ	732	35	23	1.6
14	木	パン 牛乳 チキンピーンズ 小松菜とコーンのサラダ ブルンヨーグルト	牛乳、若鶏肉ももきざみ、 ベーコン、だいず、レンズ 豆水煮、塩蔵わかめ、ヨー グルト(鉄強化)	たまねぎ、にんじん、マッ シュルームレトルト、キャ ベツ、こまつな、ホー ルコーン冷凍、りよくとうも やし	コッペパン、サラダ油、 じゃがいも 、三温糖	ローリエ、赤ワインビュー レー、ケチャップ、ウスター ソース、いそ塩、こしょう 白、水、ノンオイルドレッシ ング	739	35	21	3.2
15	金	ごはん 牛乳 揚げさばの甘酢かけ じゃがいものきんぴら えのきたけのみそ汁	牛乳、さば、さつま揚げ、 豆腐、油揚げ、白みそ、中 みそ	しょうが、にんにく、にん じん、ごぼう、冷凍さやい んげん、たまねぎ、えのき たけ、ねぎ	精白米、でん粉、米粉、 油、三温糖、じゃがいも、 サラダ油、上白糖	いそ塩、酒、しょうゆ、みり ん、酢、水、みりん、しょう ゆ、一味、煮干し(だし)中 羽、水	822	33	30	2.5
18	月	ごはん 牛乳 ホキと大豆の甘辛 切り干し大根のあえ物 豆腐とわかめのすまし汁 手づくりふりかけ	牛乳、ホキ角切り、だい ず、豆腐、塩蔵わかめ、削 りぶし(喫食用)、だし昆 布(喫食用)	切干しだいこん、にんじ ん、こまつな、たまねぎ、 生しいたけ	精白米、でん粉、米粉、 油、上白糖、ごま油、三温 糖	食塩、こしょう白、酒、しょ うゆ、みりん、水、しょう ゆ、酢、しょうゆ、食塩、削 りぶし(だし)、だし昆布 (だし用)、水、しょうゆ、 みりん、酒	724	27	19	2
19	火	【季節の食材(アラスカ豆)】 豆ごはん 牛乳 丸干し キャベツの甘酢あえ 豚汁	牛乳、うるめいわし(丸干 し)、しらす干し小、豚肉 もも、油揚げ、赤みそ、中 みそ	アラスカ、キャベツ、こま つな、にんじん、しょう が、ごぼう、だいこん、ね ぎ	精白米、サラダ油、上白 糖、つきこんにやく	すて塩、食塩、酒、しょう ゆ、酢、煮干し(だし)中 羽、水	594	29	15	3.2
20	水	ごはん 牛乳 厚揚げとキャベツのみそいため煮 小松菜のからしあえ ひじきのり佃煮	牛乳、豚肉もも、冷凍ミニ 厚揚げ、赤みそ、ひじきの り佃煮	にんにく、しょうが、キャ ベツ、にんじん、白ねぎ、 こまつな、りよくとうもや し、切干しだいこん	精白米、サラダ油、上白 糖、でん粉、ごま油	酒、しょうゆ、テンメンジャン ン、トウバンジャン、酢、 しょうゆ、酢、洋からし粉	720	30	21	2.2
21	木	【地場産物(アスパラガス)】 パン 牛乳 若鶏の香草焼き アスパラガスのソテー コンスープ	牛乳、若鶏肉ももカツ用、 ベーコン、豆腐	にんにく、ローズマリー (パウダー)、レモン果 汁、キャベツ、アスパラガ ス、にんじん、たまねぎ、 ホールコーン冷凍、パセリ	コッペパン、上白糖、サラ ダ油、でん粉	食塩、こしょう白、しょう ゆ、白ワイン、バジル粉、食 塩、こしょう白、しょうゆ、 食塩、こしょう白、しょう ゆ、チキンブイヨン、水	689	35	25	3.2
22	金	【地場産物(ごぼう)】 連島ごぼう丼 牛乳 きゅうりとわかめの酢の物	豚肉もも、高野豆腐、牛 乳、塩蔵わかめ、しらす干 し小	にんにく、ごぼう、にんじ ん、さやいんげん生、きゅ うり、キャベツ	精白米、糸こんにやく、上 白糖	しょうゆ、みりん、酒、削 りぶし(だし)、水、しょう ゆ、酢	629	27	15	1.6
25	月	【世界の料理(中国)】 ごはん 牛乳 ホイコーロー 中華スープ	牛乳、豚肉もも、赤みそ、 ベーコン、豆腐	にんにく、にんじん、たま ねぎ、キャベツ、青ピーマ ン、白ねぎ、チンゲンサイ	精白米、サラダ油、上白 糖、でん粉、ごま油、マロ ニー	酒、テンメンジャン、トウバ ンジャン、しょうゆ、食塩、 こしょう白、しょうゆ、チキ ンブイヨン、水	684	27	17	1.8
26	火	肉ごぼううどん 牛乳 はりはりあえ 日向夏	牛肉スライス、牛乳、だし 昆布(喫食用)	ごぼう、にんじん、たまね ぎ、ねぎ、切干しだいこ ん、こまつな、しょうが、 ひゅうがなつ	学校給食用うどん、三温糖	しょうゆ、酒、みりん、いそ 塩、みりん、しょうゆ、削り ぶし(だし)、だし昆布(だ し用)、水、一味、しょう ゆ、酢	630	26	13	2.2
27	水	ごはん 牛乳 若鶏の塩こうじ焼き 小松菜の大豆あえ にらたま汁	牛乳、若鶏肉ももカツ用、 だいずダイス、豆腐、だし 昆布(喫食用)、卵	キャベツ、こまつな、りよ くとうもやし、たまねぎ、 えのきたけ、にら	精白米、塩こうじ、サラダ 油、上白糖、でん粉	しょうゆ、しょうゆ、食塩、 削りぶし(だし)、だし昆布 (だし用)、水	717	34	24	2

※ 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8品目(卵・乳・小麦・えび・かに・ピーナッツ・そば・くるみ)を使用しない献立の日(飲用牛乳を除く)  
 5月1日、8日、11日、15日、18日、19日、20日、22日、25日  
 ※ 5月の倉敷市内産物(しょうが、りよくとうもやし)  
 ※ 毎回ではないが倉敷市内産が使えるもの(ごぼう、こまつな、チンゲンサイ)