



日付	曜	献立名	食品の主なはたらき				1344*	蛋白質 (kcal)	脂質 (g)	塩分 (g)
			体をくつるものになる	体の調子を整えるものになる	エネルギーのものになる	その他				
1	月	ごはん 牛乳 牛肉と野菜の炒め物 はるさめスープ	牛乳、牛肉スライス、ベーコン、冷凍豆腐	にんにく、しょうが、ごぼう、たけのこゆで、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、しめじ、白ねぎ、にんじん、きくらげ、キャベツ、ねぎ	精白米、ごま油、でん粉、はるさめ、ごま油	酒、しょうゆ、オイスターソース、食塩、こしょう白、しょうゆ、チキンブイヨン、水	635	25.7	16.4	1.4
2	火	【季節の食材(新じゃが)】 ごはん 牛乳 みそ肉じゃが ごぼうと塩昆布の天ぷら キャベツの甘酢あえ	牛乳、豚肉もも、赤みそ、塩昆布、卵、しらす干し小	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、冷凍さやいんげん、ごぼう、キャベツ、にんじん、しょうが	精白米、サラダ油、じゃがいも、糸こんにゃく、上白糖、小麦粉、油、上白糖	酒、みりん、一味、しょうゆ、酢、食塩	745	27.9	17.8	2.3
3	水	とりめし 牛乳 小松菜の酢の物 豆腐とわかめのすまし汁	若鶏肉むねぎざみ、牛乳、冷凍豆腐、だし昆布(喫食用)	しょうが、おきえだまめ冷凍、ホールコーン冷凍、りょくとうもやし、こまつな、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	精白米、上白糖、マロニー、上白糖、ごま油	みりん、しょうゆ、しょうゆ、酢、洋からし粉、食塩、しょうゆ、削りぶし(だし)、だし昆布(だし用)、水	668	31.4	15.2	1.8
4	木	【歯の健康週間~6/10】 パン 牛乳 豆腐のカレーいため煮 じゃがいものサラダ ヨーグルト	牛乳、牛肉スライス、冷凍豆腐、ロースハム千切り、ヨーグルト(ソフール)	にんにく、にんじん、たまねぎ、ヤングコーン缶詰、チンゲンサイ、きゅうり、きゅうりピクルス	コッペパン、サラダ油、上白糖、でん粉、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ小袋	カレー粉、酒、しょうゆ、みりん	732	35	23.1	2.6
5	金	ごはん 牛乳 若鶏と大豆の甘辛 さんぴら かきたま汁 手作りふりかけ	牛乳、若鶏肉もも、カツ用、だいず、冷凍豆腐、卵、削りぶし(喫食用)、だし昆布(喫食用)	ごぼう、にんじん、冷凍さやいんげん、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	精白米、100g、でん粉、米粉、油、三温糖、サラダ油、つきこんにゃく、上白糖、でん粉、三温糖	しょうゆ、みりん、水、みりん、しょうゆ、一味、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	794	30.3	27.1	2.2
8	月	【アイディア料理(9色丼)】 9色丼(給食用) 牛乳 きびなのから揚げ 小松菜のからしあえ	豚肉ももミンチ、高野豆腐、ひじき、牛乳、きびなのから揚げ	しょうが、にんにく、たまねぎ、ホールコーン冷凍、にんじん、赤ピーマン、青ピーマン、こまつな、りょくとうもやし、にんじん、切干しいんげん	精白米、サラダ油、つきこんにゃく、上白糖、ごま油、油、上白糖	酒、しょうゆ、みりん、酢、しょうゆ、洋からし粉	716	29.1	20.7	2.2
9	火	いかとアスパラガスのスパゲッティ 牛乳 野菜と豆のサラダ	短冊いか冷凍、ベーコン、調理用牛乳、牛乳、ミックスピーズ	にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルームレトルト、アスパラガス、こまつな、キャベツ、ホールコーン冷凍	ソフトめん、オリーブ油、サラダ油、ホワイトルウ、クリームポタージュ、フレンチドレッシング	白ワイン、食塩、こしょう黒、水	711	33.6	17.6	1.9
10	水	ごはん 牛乳 あじの南蛮漬け 夏はんちゃん 磯わかめふりかけ	牛乳、あじ切身、冷凍豆腐、冷凍油揚げ、トッピングいそわかめ	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、しょうが、レモン果汁、にんじん、ごぼう、かぼちゃ、ねぎ	精白米、米粉、でん粉、油、三温糖、ごま油、つきこんにゃく	食塩、酢、しょうゆ、一味、しょうゆ、食塩、みりん、煮干し(だし)中羽、水	735	30.4	23.6	1.9
11	木	パン 牛乳 タンダーリーチキン 粉ふきいも レタス入り野菜スープ	牛乳、若鶏肉むねカツ用、調理用ヨーグルト、ベーコン、手芒豆水煮、レンズ豆水煮	にんじん、たまねぎ、レタス、パセリ	コッペパン、サラダ油、じゃがいも	食塩、しょうゆ、カレー粉、こしょう白、食塩、こしょう白、食塩、こしょう白、しょうゆ、チキンブイヨン、水	666	36	17.1	2.7
12	金	ごはん 牛乳 ホキのピリ辛揚げ きくらげの中華あえ 華風スープ	牛乳、ホキ角切り、だいず、豚肉もも、冷凍豆腐	しょうが、りょくとうもやし、キャベツ、にんじん、きくらげ、にんじん、たまねぎ、たけのこ、ゆで、チンゲンサイ	精白米、米粉、でん粉、油、上白糖、ごま油、マロニー、ごま油	食塩、こしょう白、酒、みりん、しょうゆ、トウバンジャン、水、しょうゆ、酢、食塩、こしょう白、しょうゆ、チキンブイヨン、水	701	28.8	20.3	1.9
15	月	【残量調査~6/17】 【地場産物を使って(ちぬ)】 ごはん 牛乳 ちぬのから揚げ 小松菜とじゃこの炒め煮 切り干し大根のみそ汁	牛乳、ちぬカット(粉付き)、冷凍油揚げ、しらす干し小、冷凍豆腐、中みそ、赤みそ	こまつな、にんじん、キャベツ、切干しいんげん、にんじん、たまねぎ、ねぎ	精白米、油、ごま油、じゃがいも	食塩、みりん、しょうゆ、煮干し(だし)中羽、水	692	27.8	20	1.9
16	火	玄米入りごはん 牛乳 いりどり 焼きししゃも キャベツときゅうりの酢の物	牛乳、若鶏肉むねぎざみ、くわく、ししゃも、しらす干し小	しょうが、にんじん、ごぼう、乾しいたけ、さやいんげん生、きゅうり、キャベツ、にんじん	アルファ化玄米、精白米、サラダ油、こんにゃく、じゃがいも、三温糖、サラダ油、上白糖	しょうゆ、みりん、酒、水、しょうゆ、食塩、酢	685	31.2	13.9	2
17	水	【季節の料理(きゅうり、梅)】 ごはん 牛乳 いかの煮つけ きゅうりの梅肉あえ じゃがいもと厚揚げのみそ汁	牛乳、いか切身、系がつお、冷凍ミニ厚揚げ、中みそ、赤みそ	きゅうり、こまつな、キャベツ、きくらげ、ねぎ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	精白米、上白糖、三温糖、じゃがいも	酒、しょうゆ、みりん、しょうゆ、みりん、煮干し(だし)中羽、水	635	29.8	13	2.5
18	木	【地場産物(連島ごぼう)】 連島バーガー 牛乳 ミネストラスープ 角チーズ	若鶏肉ももカツ用、牛乳、ベーコン、手芒豆水煮、角チーズ(カルシウム・鉄強化)	しょうが、ごぼう、にんじん、青ピーマン、にんにく、にんじん、たまねぎ、セロリー、トマト、パセリ	コッペパン、上白糖、サラダ油、サラダ油、三温糖、ノンエッグマヨネーズ小袋、サラダ油、じゃがいも	しょうゆ、みりん、みりん、しょうゆ、チキンブイヨン、食塩、こしょう白、水	738	33.4	26.9	3.3
19	金	【沖縄慰霊の日(6月23日)】 【郷土料理(沖縄県)】 ごはん 牛乳 豚肉のから揚げ ゴーヤチャンプルー もずくスープ	牛乳、豚肉もも角切り、ベーコン、冷凍豆腐、もずく塩焼き	しょうが、にんにく、しょうが、にんじん、にがり、たまねぎ、りょくとうもやし、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、チンゲンサイ	精白米、米粉、でん粉、油、ごま油	酒、しょうゆ、オイスターソース、酒、しょうゆ、食塩、こしょう白、チキンブイヨン、しょうゆ、食塩、一味、水	723	30.3	24.1	1.9
23	火	わかめうどん 牛乳 とり天 小松菜としめじのおひたし	冷凍油揚げ、かまぼこ、塩蔵わかめ、牛乳、若鶏肉むねカツ用、卵、だし昆布(喫食用)	たまねぎ、にんじん、乾しいたけ、ねぎ、こまつな、にんじん、しめじ	学校給食用うどん、小麦粉、油	食塩、しょうゆ、みりん、一味、削りぶし(だし)、だし昆布(だし用)、水、食塩、水、しょうゆ	763	37.6	22.9	2.9
24	水	ごはん 牛乳 肉野菜炒め チンゲンサイと卵のスープ	牛乳、豚肉もも、冷凍ミニ厚揚げ、ベーコン、冷凍豆腐、卵	にんにく、しょうが、たまねぎ、キャベツ、青ピーマン、にんじん、たまねぎ、すりおろしりんご、にんじん、きくらげ、チンゲンサイ	精白米、サラダ油、でん粉、でん粉	食塩、こしょう、しょうゆ、テンメンジャン、みりん、トウバンジャン、食塩、こしょう白、しょうゆ、チキンブイヨン、水	701	31.4	21.7	1.9
25	木	パン 牛乳 若鶏のトマトソース ごぼうサラダ ベーコンとじゃがいものスープ	牛乳、若鶏肉ももカツ用、ベーコン	トマト、たまねぎ、セロリー、青ピーマン、にんにく、ごぼう、にんじん、さやいんげん生、たまねぎ、にんじん	コッペパン、でん粉、米粉、油、オリーブ油、マヨネーズ小袋、サラダ油、じゃがいも	食塩、こしょう白、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	808	32.3	35.5	3.1
26	金	ごぼうのハヤシライス 牛乳 ひじき入りサラダ	牛肉スライス、豚レバーチップ、牛乳、ひじき	ごぼう、たまねぎ、にんじん、おきえだまめ冷凍、キャベツ、こまつな、にんじん	精白米、サラダ油、ハヤシルウ、デミグラスソース	食塩、こしょう白、ケチャップ、ウスターソース、赤ワイン、水、しそドレッシング	669	24.2	17.1	2.6
29	月	【季節の食材(とうがん)】 ごはん 牛乳 さわらの塩焼き 大豆とこんぶの酢の物 とうがん汁	牛乳、さわら、だいず、だし昆布(喫食用)、しらす干し小、若鶏肉むねぎざみ、冷凍油揚げ	にんじん、こまつな、冬瓜、たまねぎ、にんじん、乾しいたけ、ねぎ	精白米、サラダ油、上白糖	食塩、しょうゆ、しょうゆ、酢、食塩、しょうゆ、削りぶし(だし)、だし昆布(だし用)、水	689	35.3	20.5	1.6
30	火	【リサーチ給食】 ごはん 牛乳 <Aランチ> 若鶏のヤンニャムソースかけ <Bランチ> 豚肉のヤンニョムソースかけ もやしのナムル わかめスープ	牛乳、<Aランチ>若鶏肉ももカツ用、<Bランチ>豚肉ロースカツ用、冷凍豆腐、塩蔵わかめ	にんにく、りょくとうもやし、きゅうり、にんじん、白ねぎ、にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこゆで、ねぎ	精白米、でん粉、油、上白糖、三温糖、ごま油、ごま油	食塩、こしょう白、コチュジャン、しょうゆ、ケチャップ、みりん、水、しょうゆ、酢、チキンブイヨン、食塩、こしょう白、しょうゆ、水	<Aランチ> 734   27.6   26.0   1.9 <Bランチ> 768   29.2   29.0   1.7			

※ 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)6月1日、3日、8日、10日、12日、15日、16日、17日、19日、29日、30日  
 ※ 6月の倉敷市内産物(しょうが、りょくとうもやし)  
 ※ 毎回ではないが倉敷市内産物(ごぼう、こまつな、チンゲンサイ)