

日付	曜	献立名	食品の主なはたらき				エネルギー (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	木	【世界の料理（カナダ）】 パン 牛乳 さけとじゃがいものコーンクリーム煮 ビーンズサラダ メープルシロップ	牛乳 さけ角切り ベーコン ミックスビーンズ	たまねぎ にんじん クリームコーン リンビース冷凍 こまつな キャベツ	コッペパン じゃがいも サラ ダ油 でん粉 メープルシロッ プ フレンチドレッシング	酒 食塩 こしょう白	735	31.6	17.9	3.1
2	金	【給食献立大挑戦 銅メダル・3-3森田隼人さん】 ごはん 牛乳 みそカツ 海藻サラダ 豆腐と油揚げのみそ汁 みかん	牛乳 豚肉ロースカツ用 卵 赤みそ 海藻ミックス 油揚げ 豆腐 塩蔵わかめ 中みそ 白 みそ	しょうが こまつな キャベツ にんじん ホールコーン冷凍 にんじん たまねぎ ねぎ うんしゅうみかん	精白米 小麦粉 パン粉 油 三温糖 ごま油	食塩 酒 みりん 三温糖 しょうゆ 酢 煮干し（だし）	919	34.1	32.6	2.6
5	月	ごはん 牛乳 いかの照りしょうゆかけ 小松菜とじゃこの炒め煮 大根のみそ汁	牛乳 いか切身 さつま揚げ しらす干し小 油揚げ 豆腐 塩蔵わかめ 中みそ 赤みそ	しょうが こまつな にんじん キャベツ にんじん だいこん ねぎ	精白米 でん粉 油 三温糖 ごま油	いそ塩 しょうゆ みりん みりん しょうゆ 煮干し（だし）	732	31.2	19.9	2.7
6	火	玄米入りごはん 牛乳 さわらの香味焼き いそ煮 なめこ汁	牛乳 さわら さつま揚げ だ いず ひじき 豆腐 中みそ 赤みそ	ねぎ しょうが にんじん だいこん な めこ生 ねぎ	アルファー化玄米 精白米 三 温糖 サラダ油 つきこんにゃ く	食塩 しょうゆ みりん 酒 しょう ゆ 三温糖 みりん 酒 煮干し（だ し）	729	34.1	19.2	2.7
7	水	【世界の料理（中国）】 ごはん 牛乳 きのこ入りマーボー豆腐 拌三絲	牛乳 豆腐 牛肉ミンチ 豚肉 ももミンチ 大豆ひき肉（鉄強 化） 赤みそ ロースハム千切 り	にんにく しょうが にんじん たまねぎ 乾しいたけ しめじ えのきたけ 白ねぎ こまつな キャベツ	精白米 ごま油 上白糖 でん 粉 マロニー 三温糖 しょう ゆ ごま油	しょうゆ 酒 トウバンジャン オイ スターソース 酢 洋からし	723	29.9	19.8	2.1
8	木	パン 牛乳 豚肉のりんごソースかけ 粉ふきいも 野菜スープ	牛乳 豚肉ロースカツ用 ベー コン レンズ豆水煮	すりおろしりんご レモン にんじん た まねぎ キャベツ ホールコーン冷凍	コッペパン サラダ油 上白糖 じゃがいも	いそ塩 こしょう白 白ワイン いそ 塩 こしょう白 いそ塩 こしょう白 いそ塩 こしょう白 しょうゆ チキ ンブイオン	785	34.6	25.5	3.0
9	金	ごはん 牛乳 とりちゃんこ れんこんの梅肉あえ 納豆	牛乳 若鶏肉ももきざみ 冷凍 ミニ厚揚げ 赤みそ 糸がっつお 納豆	だいこん はくさい にんじん 白ねぎ にんにく しょうが れんこん こまつな ねり梅	精白米 こんにゃく ごま油 上白糖	しょうゆ みりん 削りぶし（だし） しょうゆ みりん	735	29.7	21.4	1.5
13	火	ジャージャー麺 牛乳 揚げしゅうまい チンゲンサイともやしのあえ物	豚肉ももミンチ 大豆ひき肉 （鉄強化） 赤みそ 牛乳 冷 凍しゅうまい	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこゆで 乾しいたけ チンゲンサイ りょくとうもやし にんじん	学校給食用中華めん ごま油 上白糖 でん粉 油 三温糖 ごま油	トウバンジャン 酒 テンメンジャン しょうゆ オイスターソース ごま油 しょうゆ 酢	809	38.6	20.9	2.6
14	水	ごはん 牛乳 若鶏のにんにくみそかけ 寒天の酢の物 豆腐のすまし汁 手作りふりかけ	牛乳 若鶏肉ももカツ用 赤み そ サラダ用糸寒天 しらす干 し小 豆腐 削りぶし（喫食 用） だし昆布（喫食用）	にんにく しょうが こまつな りょく とうもやし ホールコーン冷凍 にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	精白米 サラダ油 上白糖 ご ま油	いそ塩 酒 みりん 三温糖 しょう ゆ 酢 いそ塩 しょうゆ 削りぶし （だし） だし昆布（だし用） しょ うゆ みりん 酒 三温糖	730	29.0	19.8	2.0
15	木	胚芽パン 牛乳 ボトフ 大根のサラダ りんごゼリー	牛乳 牛肉もも角切り ウイン ナー小	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ だいこん にんじん ホールコーン冷凍 りんごゼリー	胚芽パン じゃがいも フレン チドレッシング	赤ワイン いそ塩 こしょう白 ロー リエ チキンブイオン	791	32.6	20.0	2.7
16	金	【郷土料理（岡山県）】 岡山ずし 牛乳 ちらしかまぼこ入りすまし汁 みかん	えび冷凍 高野豆腐 あなご焼 き 牛乳 豆腐 ちらし蒲鉾 だし昆布（喫食用）	れんこん にんじん ごぼう 乾しいたけ むきえだまめ冷凍 たまねぎ にんじん ねぎ うんしゅうみかん	精白米 上白糖 三温糖 三温 糖	いそ塩 酢 酒 いそ塩 しょうゆ いそ塩 しょうゆ みりん いそ塩 しょうゆ 削りぶし（だし） だし昆 布（だし用）	647	22.7	12.0	3.3
19	月	親子丼 牛乳 大豆とわかめの酢の物	若鶏肉むねきざみ 高野豆腐 卵 牛乳 だいず 塩蔵わかめ しらす干し小	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが に んじん こまつな	精白米 上白糖 三温糖 ごま 油	みりん いそ塩 しょうゆ 削りぶし （だし） しょうゆ 酢	699	32.1	18.0	1.9
20	火	ごはん 牛乳 若鶏とさつまいもの甘酢からめ たまねぎと厚揚げのみそ汁	牛乳 若鶏肉むねカツ用 冷凍 ミニ厚揚げ 塩蔵わかめ 中み そ 白みそ	むきえだまめ冷凍 しょうが 白ねぎ だ いこん たまねぎ にんじん	精白米 米粉 でん粉 さつま いも 油 サラダ油 上白糖	酒 しょうゆ しょうゆ 酢 煮干し （だし）	825	28.7	25.0	1.8
21	水	きのこカレー 牛乳 キャベツとコーンのサラダ ヨーグルト（ソフール）	豚肉もも 豚レバーチップ 牛 乳 ヨーグルト（ソフール）	にんにく しょうが たまねぎ にんじん エリンギ しめじ マッシュルームレトル ト グリンピース冷凍 キャベツ にんじ ん ホールコーン冷凍	精白米 サラダ油 じゃがいも カレールウ	カレー粉 いそ塩 こしょう白 ケ チャップ しそドレッシング	767	28.2	17.3	2.2
23	木	ごはん 牛乳 豚肉の甘からめ 海藻のあえ物 だいこんと春菊のみそ汁	牛乳 豚肉もも角切り 海藻 ミックス しらす干し小 冷凍 ミニ厚揚げ 中みそ 赤みそ	キャベツ りょくとうもやし にんじん にんじん だいこん えのきたけ しゅん ぎく	精白米 でん粉 米粉 油 上 白糖 三温糖 ごま油	いそ塩 こしょう白 しょうゆ みり ん しょうゆ 酢 煮干し（だし）	786	31.6	25.6	2.6
26	金	ごはん 牛乳 さばの塩焼き さじき入り五目煮 さつまいものみそ汁	牛乳 さば 若鶏肉むねきざみ ひじき だいず 油揚げ 中み そ 赤みそ	にんじん ごぼう にんじん たまねぎ ねぎ	精白米 サラダ油 ごま油 こ んにゃく 三温糖 さつまいも	いそ塩 しょうゆ しょうゆ みりん 煮干し（だし）	818	34.4	25.4	2.3
27	月	【食品ロス献立（だし昆布）】 かき揚げうどん 牛乳 大豆とツナのあえ物	ロースハム千切り しらす干し 小 ひじき かまぼこ だし昆 布（喫食用） 牛乳 だいず ま ぐろ水煮	たまねぎ ごぼう たまねぎ にんじん ねぎ にんじん こまつな りょくとうも やし	学校給食用うどん さつまいも 小麦粉 油 上白糖 ごま油	しょうゆ いそ塩 みりん 一味 だ し昆布（だし用） 削りぶし（だし） しょうゆ 酢	750	26.0	20.4	2.8
28	火	【郷土料理（山形県）】 ごはん 牛乳 いも煮 こまつなの甘酢あえ フィッシュバーガー	牛乳 牛肉スライス 冷凍ミニ 厚揚げ しらす干し小	にんじん ごぼう しめじ 白ねぎ こま つな キャベツ にんじん しょうが	精白米 さといも こんにゃく 三温糖 上白糖	しょうゆ 酒 みりん しょうゆ 酢 いそ塩	707	26.1	15.5	1.3
29	水	牛乳 白菜スープ ブルーーン	ホキ 卵 牛乳 ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ はくさい ホールコーン冷凍 ブルーン個袋	コッペパン 小麦粉 パン粉 油 ノンエッグタルタルソース じゃがいも	いそ塩 こしょう白 いそ塩 こしょ う白 しょうゆ チキンブイオン	768	34.1	23.7	3.1
30	木	【季節の料理（いもごはん）】 いもごはん 牛乳 焼きししゃも キャベツのあえ物 豚汁	牛乳 ししゃも 豚肉もも 油 揚げ 赤みそ 中みそ	キャベツ 千切たくあん漬 にんじん ご ぼう だいこん ねぎ	精白米 さつまいも サラダ油 つきこんにゃく	いそ塩 しょうゆ 煮干し（だし）	711	28.6	16.8	2.4

※ 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）10月5日、6日、7日、9日、14日、20日、23日、26日、28日、30日

※ 10月の倉敷市内産物（しょうが、りょくとうもやし、れんこん）

※ 毎回ではないが倉敷市内産が使えるもの（こまつな、チンゲンサイ、さつまいも）