

予定献立表



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		
1 (木)	【ハハ八夜にちなんで(今年は5/1)】 ごはん 牛乳 さけの緑茶揚げ じゃがいものきんぴら 厚揚げのみそ汁	精白米100.00 でん粉3.00 米粉2.00 油6.00 じゃがいも40.00 サラダ油0.50 三温糖1.50	牛乳206.00 さけ60.00 さつま揚げ5.00 厚揚げ25.00 中みそ7.00 白みそ4.00	にんじん3.00 ごぼう8.00 冷凍さやいんげん3.00 にんじん10.00 たまねぎ30.00 だいこん20.00 ねぎ5.00	食塩0.20 粉茶0.40 しょうゆ3.00 みりん2.00 一味0.01 煮干し(だし)4.00 水100.00	744	32.8
2 (金)	玄米入りごはん 牛乳 肉じゃが きゅうりとわかめの酢の物	アルファ一化玄米14.00 精白米90.00 じゃがいも80.00 サラダ油0.50 糸こんにやく15.00 上白糖3.00 上白糖0.80	牛乳206.00 豚肉もも35.00 塩蔵わかめ2.00 しらす干し小3.00	にんじん15.00 たまねぎ60.00 冷凍さやいんげん5.00 きゅうり20.00 キャベツ30.00	しょうゆ6.00 酒1.00 みりん1.00 水10.00 しょうゆ2.00 酢2.70	659	24.6
7 (水)	【季節の料理・地場産物を使って(グリーンアスパラガス)】 パン 牛乳 若鶏のマーマレード焼き グリーンアスパラガスのサラダ 手ぼう豆のミネストローネ	コッペパン80.00 上白糖0.40 オリーブ油0.30 サラダ油0.30 じゃがいも25.00 上白糖0.30	牛乳206.00 若鶏肉ももカツ用60.00 ベーコン7.00 冷凍手豆7.00	マーマレード12.00 にんにく0.10 キャベツ40.00 にんじん5.00 アスパラガス10.00 レモン果汁1.00 にんにく0.20 たまねぎ40.00 トマトホール40.00 セロリ5.00 パセリ0.50	食塩0.05 こしょう白0.02 白ワイン1.50 しょうゆ2.00 酢1.00 しょうゆ0.50 食塩0.20 こしょう白0.01 食塩0.50 こしょう白0.02 チキンブイヨン8.00 水70.00	716	32.1
8 (木)	【世界の料理(中国)】 ごはん 牛乳 酢豚 中華スープ	精白米100.00 でん粉4.50 じゃがいも40.00 油8.50 サラダ油0.50 上白糖2.00 マロニー4.00 ごま油0.50	牛乳206.00 豚肉もも角切り45.00 ベーコン5.00 豆腐25.00	しょうが2.00 たまねぎ60.00 にんじん20.00 きくらげ1.00 たけのこゆで10.00 青ピーマン10.00 にんじん8.00 たまねぎ30.00 チンゲンサイ10.00	しょうゆ0.50 酒0.50 しょうゆ3.00 ケチャップ2.00 酢1.50 食塩0.30 こしょう白0.02 しょうゆ3.00 チキンブイヨン8.00 水100.00	785	27.5
9 (金)	【季節の料理(アラスカ豆)】 豆ごはん 牛乳 丸干し キャベツとたくあんのあえ物 豚汁	精白米90.00 つぎこんにやく17.00	牛乳206.00 うるめいわし(丸干し)15.00 豚肉もも10.00 油揚げ8.00 赤みそ4.00 中みそ6.00	アラスカ15.00 キャベツ40.00 きゅうり10.00 千切たくあん漬8.00 にんじん15.00 ごぼう10.00 だいこん25.00 ねぎ5.00	すて塩0.20 食塩0.50 酒1.00 しょうゆ1.00 煮干し(だし)4.00 水100.00	580	26.7
12 (月)	肉ごぼううどん 牛乳 いりこのから揚げ 切り干し大根のあえ物	学校給食用うどん110.00 上白糖1.50 油3.00 上白糖0.60 ごま油0.50	牛肉スライス30.00 だし昆布(喫食用)0.50 牛乳206.00 いりこの空揚げ30.00	ごぼう20.00 にんじん10.00 たまねぎ30.00 ねぎ5.00 切干しだいこん4.00 にんじん5.00 こまつな25.00	しょうゆ2.50 酒1.00 みりん1.00 一味0.01 食塩0.30 みりん0.50 しょうゆ7.00 削りぶし(だし)4.00 だし昆布(だし用)0.50 水120.00 しょうゆ2.50 酢2.00	702	30.1
13 (火)	ごはん 牛乳 若鶏の塩こうじ焼き 小松菜とじゃこの炒め煮 じゃがいもとたまねぎのみそ汁	精白米100.00 塩こうじ6.00 ごま油0.50 じゃがいも30.00	牛乳206.00 若鶏肉むねカツ用60.00 さつま揚げ5.00 しらす干し小2.00 豆腐20.00 中みそ6.00 赤みそ4.00	こまつな18.00 にんじん10.00 キャベツ25.00 にんじん5.00 たまねぎ30.00 ねぎ5.00	みりん1.00 しょうゆ1.50 煮干し(だし)4.00 水100.00	645	31.3
14 (水)	ドライカレーサンド 牛乳 ポテトチップス 野菜スープ ヨーグルト(ソフール)	コッペパン80.00 サラダ油0.30 じゃがいも60.00 油6.00 マロニー3.00	牛肉ミンチ15.00 豚肉ももミンチ15.00 牛乳206.00 ベーコン5.00 ヨーグルト(ソフール)70.00	にんじん5.00 たまねぎ40.00 ホールコーン冷凍5.00 にんじん10.00 たまねぎ30.00 キャベツ30.00 パセリ0.50	カレールーウ4.00 ウスターソース2.50 食塩0.30 こしょう白0.02 カレー粉0.10 いそ塩0.10 食塩0.30 こしょう白0.02 しょうゆ3.00 チキンブイヨン8.00 水100.00	767	30.2
20 (火)	ごはん 牛乳 ホキと大豆の甘辛 小松菜のあえ物 にらたま汁 手作りふりかけ	精白米100.00 でん粉5.00 米粉4.00 油6.00 上白糖1.00 上白糖0.50 でん粉0.50 三温糖0.50	牛乳206.00 ホキ角切り40.00 だいず8.00 豆腐20.00 卵25.00 削りぶし(喫食用)4.00 だし昆布(喫食用)0.50	キャベツ20.00 こまつな25.00 りょくとうもやし15.00 たまねぎ20.00 えのきたけ18.00 にら7.00	食塩0.10 こしょう白0.02 酒1.00 しょうゆ2.00 みりん0.50 水0.50 しょうゆ3.00 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2.20 みりん1.00 酒1.00	712	29.7
21 (水)	パン 牛乳 チリコンカン じゃがいものサラダ 角チーズ	コッペパン80.00 サラダ油0.50 上白糖0.50 じゃがいも40.00 マヨネーズ小袋8.00	牛乳206.00 だいず15.00 ひよこ豆水煮10.00 豚肉ももミンチ25.00 ベーコン5.00 ロースハム干切り5.00 角チーズ(カルシウム・鉄強化)10.00	たまねぎ60.00 にんじん20.00 マッシュルームレトルト7.00 グリンピース冷凍7.00 トマトホール15.00 キャベツ10.00 きゅうりピクルス5.00	赤ワイン1.00 食塩0.30 こしょう白0.03 ローリエ0.02 ケチャップ6.00 ビューラー10.00 ウスターソース1.00 チリパウダー0.03 水15.00	785	35.3
22 (木)	【世界の料理(中国)】 ごはん 牛乳 ホイコーロー 揚げしゅうまい チンゲンサイの中華あえ ※3年修学旅行 給食なし	精白米100.00 サラダ油0.50 上白糖1.50 でん粉1.00 ごま油0.30 油4.00 上白糖0.50 ごま油0.50	牛乳206.00 豚肉もも45.00 赤みそ3.00 冷凍しゅうまい36.00	にんにく0.30 にんじん20.00 たまねぎ35.00 キャベツ70.00 きくらげ1.50 青ピーマン5.00 白ねぎ5.00 チンゲンサイ25.00 しめじ8.00 にんじん5.00 りょくとうもやし20.00	酒0.60 テンメンジャン2.00 トウバンジャン0.20 しょうゆ2.00 酢2.50	731	28.5
23 (金)	ごはん 牛乳 さわらのレモンみそかけ 干草あえ 豆腐のすまし汁 ※3年修学旅行 給食なし	精白米100.00 上白糖2.00 上白糖0.50 上白糖0.50	牛乳206.00 さわら60.00 中みそ3.50 油揚げ7.00 豆腐30.00 だし昆布(喫食用)0.50	レモン果汁2.50 キャベツ20.00 りょくとうもやし25.00 にんじん5.00 にんじん12.00 たまねぎ30.00 えのきたけ10.00 ねぎ6.00	みりん1.50 酒1.00 水1.00 しょうゆ0.50 しょうゆ2.00 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	672	31
26 (月)	スパゲッティチキントマトソース 牛乳 野菜と豆のサラダ オレンジ ※3年振替休業日	ソフトめん110.00 オリーブ油1.00 上白糖1.00	若鶏肉ももきざみ45.00 牛乳206.00 ミックスビーンズ15.00	にんにく0.50 たまねぎ100.00 トマトホール35.00 マッシュルームレトルト10.00 パセリ0.50 キャベツ30.00 きゅうり12.00 バレンシアオレンジ40.00	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0.60 フレンチドレッシング4.50	735	33.2
27 (火)	ごはん 牛乳 いわしのみりん干し もやしのからしあえ	精白米100.00 サラダ油0.30 じゃがいも30.00 上白糖2.50 ごま油0.50 上白糖0.60	牛乳206.00 牛肉ミンチ15.00 豚肉ももミンチ10.00 しばり豆腐80.00 卵25.00 いわしのみりん干し36.00	にんじん5.00 たまねぎ30.00 乾しいたけ1.00 ねぎ5.00 こまつな24.00 りょくとうもやし30.00 にんじん5.00	しょうゆ5.50 酒1.00 しょうゆ2.50 酢2.50 洋からし粉0.10	808	44.5
28 (水)	パン 牛乳 ハンバーグのブラウンソース 三色ソテー じゃがいもスープ	コッペパン80.00 サラダ油0.20 ハヤシルウ1.00 パター0.20 じゃがいも35.00	牛乳206.00 ハンバーグ冷凍60.00 ベーコン5.00	しめじ6.00 たまねぎ12.00 えのきたけ6.00 グリンピース冷凍10.00 にんじん20.00 ホールコーン冷凍20.00 にんじん10.00 たまねぎ20.00 レタス20.00	食塩0.15 こしょう白0.01 デミグラスソース1.50 食塩0.25 こしょう白0.02 食塩0.30 こしょう白0.02 しょうゆ3.00 チキンブイヨン8.00 水100.00	707	30
29 (木)	豚丼 牛乳 はりはりあえ 美生かん	精白米100.00 サラダ油0.50 上白糖1.50 糸こんにやく30.00 上白糖3.00 上白糖1.50	豚肉もも45.00 牛乳206.00 刻み昆布1.00	たまねぎ60.00 ごぼう20.00 にんじん20.00 ねぎ5.00 花切りだいこん4.00 にんじん5.00 こまつな25.00 しょうが3.00 美生かん40.00	酒1.00 しょうゆ2.50 みりん1.00 しょうゆ7.00 削りぶし(だし)2.00 水20.00 しょうゆ2.00 酢3.00	664	25.1
30 (金)	ごはん 牛乳 豚肉の甘酢かけ ひじき入り酢の物 わかめ汁	精白米100.00 でん粉6.00 油6.00 上白糖1.50 上白糖0.80	牛乳206.00 豚肉ロースカツ用60.00 しらす干し小2.00 ひじき0.70 だし昆布(喫食用)0.50豆腐30.00 塩蔵わかめ4.00	しょうが0.50 キャベツ40.00 にんじん8.00 にんじん10.00 たまねぎ30.00 生しいたけ7.00 ねぎ5.00	しょうゆ2.00 水1.00 酢1.50 しょうゆ3.00 しょうゆ2.00 酢2.50 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	765	29.4

※ 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)5月1日、2日、8日、9日、13日、23日、29日、30日  
 ※ 5月の倉敷市内産物(りょくとうもやし)  
 ※ 毎回ではないが倉敷市内産物(こまつな、チンゲンサイ)