



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 (火)	〔地産地消給食〕 玄米入りごはん 牛乳 あじの南蛮漬け とうがん汁	○アルファー化玄米 ○精白米 ○でん粉 ○油 ○上白糖	○牛乳 ○あじ 切身 ○若鶏肉もも きざみ ○油揚げ	○たまねぎ ○にんにく ○青ピーマン ○しょうが ○レモン果汁 ○乾しいたけスライス ○冬瓜 ○ねぎ	○しょうゆ ○酢 ○一味 ○削りぶし(だし) ○だし昆布(だし用) ○食塩 ○水	685 29.6
2 (水)	ごはん 牛乳 みそ肉じゃが きわかめの酢の物 黒糖ビーンズ	○精白米 ○じゃがいも ○糸こんにゃく ○上白糖 ○ごま油	○牛乳 ○豚肉もも ○中みそ ○塩蔵きわかめ ○黒糖ビーンズ	○しょうが ○にんにく ○にんにく ○たまねぎ ○冷凍さやいんげん ○すりおろしりんご ○こまつな ○キャベツ	○酒 ○一味 ○しょうゆ ○みりん ○水 ○酢	707 28.2
3 (木)	パン 牛乳 チキンビーンズ 小松菜とコーンのサラダ りんごジャム	○コッペパン ○じゃがいも ○上白糖	○牛乳 ○ベーコン ○若鶏肉もも きざみ ○だいず ○レンズ豆 水煮	○にんにく ○たまねぎ ○キャベツ ○マッシュルームレトルト ○こまつな ○りよくとうもやし ○ホールコーン冷凍 ○りんご ジャム	○食塩 ○こしょう 白 ○赤ワイン ○ローリエ ○ケチャップ ○ビュレー ○ウスターソース ○水 ○和風ドレッシング 1リットル	743 31
4 (金)	〔季節の料理(七夕につなで)〕 ごはん 牛乳 若鶏の梅みそ焼き きんぴら そうめん入りすまし汁	○精白米 ○つきこんにゃく ○上白糖 ○そうめん	○牛乳 ○若鶏肉もも カツ用 ○赤みそ ○さつま揚げ ○ちらし蒲鉾	○しそ葉 ○ねり梅 ○ごぼう ○にんにく ○たまねぎ ○乾しいたけスライス ○オクラ	○酒 ○みりん ○しょうゆ ○一味 ○食塩 ○削りぶし(だし) ○だし昆布(だし用) ○水	707 29.2
7 (月)	ごはん 牛乳 さけの香味焼き 切干大根の炒め煮 えのきたけのみそ汁	○精白米 ○上白糖 ○ごま油 ○じゃがいも	○牛乳 ○さけ ○しらす干し 小 ○油揚げ ○中みそ ○白みそ	○ねぎ ○しょうが ○切干だしこん ○りよくとうもやし ○チンゲンサイ ○にんにく ○たまねぎ ○えのきたけ	○しょうゆ ○みりん ○酒 ○煮干し(だし) ○水	652 31.9
8 (火)	ごはん 牛乳 豚キムチ豆腐 もやしのナムル 味つけのり	○精白米 ○ごま油 ○上白糖	○牛乳 ○豚肉もも ○豆腐 ○中みそ ○味付けのり	○たまねぎ ○キャベツ ○にら ○はくさい キムチ ○りよくとうもやし ○こまつな ○にんにく ○白ねぎ ○にんにく	○酒 ○みりん ○しょうゆ ○酢	680 31.1
9 (水)	〔季節の料理〕 中華麺(冷麺風) 牛乳 ホキと大豆のチリソースあえ	○学校給食用中華めん ○でん粉 ○油 ○上白糖 ○ごま油	○ロースハム干切り ○カットわかめ ○牛乳 ○ホキ角切り ○冷凍だいず	○きゅうり ○ホールコーン冷凍 ○りよくとうもやし ○にんにく ○しょうが	○中華めんのだれ ○ケチャップ ○しょうゆ ○トウバンジャン ○酒 ○水	800 39.1
10 (木)	パン 牛乳 豚肉のパーベキューソースかけ 粉ふきいも ビーンズスープ	○コッペパン ○上白糖 ○じゃがいも	○牛乳 ○豚肉ロースカツ用 ○ベーコン ○手芷豆水煮 ○レンズ豆 水煮	○すりおろしりんご ○レモン果汁 ○にんにく ○キャベツ ○たまねぎ ○パセリ	○食塩 ○しょうゆ ○みりん ○一味 ○酢 ○こしょう 白 ○スープストック ○水	763 34.9
11 (金)	〔季節の料理〕 ごはん 牛乳 かぼちゃのそぼろ煮 きゅうりの酢の物	○精白米 ○じゃがいも ○上白糖	○牛乳 ○牛肉ミンチ ○豚肉ももミンチ ○高野豆腐 ○カットわかめ	○たまねぎ ○かぼちゃ ○冷凍さやいんげん ○きゅうり ○キャベツ	○酒 ○しょうゆ ○みりん ○水 ○酢	691 26.8
14 (月)	〔季節の料理〕 夏野菜のカレーライス 牛乳 ツナサラダ 冷凍みかん	○精白米 ○じゃがいも ○上白糖 ○ごま油	○牛肉スライス ○豚レバーチップ ○牛乳 ○まぐろ 水煮	○にんにく ○しょうが ○たまねぎ ○かぼちゃ ○なす ○冷凍さやいんげん ○キャベツ ○ホールコーン 冷凍 ○きゅうり ○冷凍みかん	○カレー粉 ○食塩 ○こしょう 白 ○カレールウ ○ウスターソース ○ケチャップ ○チキンスープ ○水 ○しょうゆ ○酢	730 24.9
15 (火)	〔季節の料理〕 ごはん 牛乳 さばの塩焼き みょうが入り酢の物 なすのみそ汁	○精白米 ○上白糖	○牛乳 ○さば ○しらす干し 小 ○油揚げ ○中みそ ○赤みそ	○キャベツ ○きゅうり ○みょうが ○にんにく ○たまねぎ ○えのきたけ ○なす ○ねぎ	○食塩 ○しょうゆ ○酢 ○煮干し(だし) ○水	674 30.2

※ 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(飲用牛乳は除く)  
 1日・2日・7日・8日・11日・15日

今月の岡山県内・倉敷市内産物  
 こまつな チンゲンサイ キャベツ きゅうり  
 たまねぎ にんにく かぼちゃ 青ピーマン

### 夏の食べもの3択クイズ

Q1 夏が旬の魚のうち、川にすむ魚はどれ?

① イワシ ② アユ ③ カジキマグロ

Q2 トマトの赤い色にふくまれるリコピンは、どんな働きをする?

① 脳のエネルギーになる ② 体を温める ③ 肌をきれいに保つ

Q3 夏においしい、漢字で「西瓜」と書く果物は?

① スイカ ② メロン ③ ナシ

夏の食べ物クイズの答え: Q3=① Q2=③ Q1=②