



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 ○にんじん ○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	548 25.1
2 (水)	ごはん 牛乳 みそ肉じゃが くきわかめの酢の物	○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 ○塩蔵くきわかめ	○しょうが ○にんにく ○にんじん ○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	541 21.9
3 (木)	パン 牛乳 チキンビーンズ 小松菜とコーンのサラダ	○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	○にんじん ○たまねぎ ○キャベツ ○マッシュルーム レトルト ○こまつな ○りょくとうもやし ○ホールコーン冷凍	○食塩 ○こしょう 白 ○赤ワイン ○ローリエ ○ケチャップ ○ビューレー ○ウスターソース ○水 ○和風ドレッシング 1リットル	586 26
4 (金)	〈季節の料理(七夕になんで)〉 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 ○にんじん ○たまねぎ ○チンゲンサイ ○にんじん ○たまねぎ ○えのきたけ ○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	567 25
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 ○切干しだいこん ○りょくとうもやし ○チンゲンサイ ○にんじん ○たまねぎ ○えのきたけ	○しょうゆ ○みりん ○酒 ○煮干し(だし) ○水	523 27.4
8 (火)	ごはん 牛乳 豚キムチ豆腐 もやしのナムル	○精白米 ○ごま油 ○上白糖	○牛乳 ○豚肉もも ○豆腐 ○中みそ	○たまねぎ ○キャベツ ○にら ○はくさいキムチ ○りょくとうもやし ○こまつな ○にんじん ○白ねぎ ○にんにく	○酒 ○みりん ○しょうゆ ○酢	536 25.7
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	○ロースハム千切り ○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 ○りょくとうもやし ○にんにく ○しょうが	○中華めんのだレ ○ケチャップ ○しょうゆ ○トウバンジャン ○酒 ○水	644 32.3
10 (木)	パン 牛乳 豚肉のバ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 ○にんじん ○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	628 29.3
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	551 22.8
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	598 21.4
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 ○にんじん ○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	537 25.6
16 (水)	ごはん 牛乳 夏野菜のピリ辛炒め ワンタンスープ	○精白米 ○上白糖 ○でん粉 ○ワンタンメン ○ごま油	○牛乳 ○豚肉もも ○赤みそ ○ベーコン	○にんにく ○にんじん ○キャベツ ○たまねぎ ○なす ○青ピーマン ○チンゲンサイ ○りょくとうもやし	○しょうゆ ○みりん ○酒 ○トウバンジャン ○食塩 ○こしょう 白 ○スープストック ○水	534 22.4
17 (木)	カツバーガー(手作り) 牛乳 野菜スープ	○コッペパン ○小麦粉 ○パン粉 ○油	○豚肉ロースカツ用 ○牛乳 ○ベーコン	○キャベツ ○にんじん ○たまねぎ ○ホールコーン冷凍	○食塩 ○こしょう 白 ○水 ○ケチャップソース小袋 ○しょうゆ ○スープストック	659 28.9

※ 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

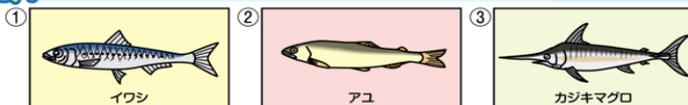


今月の岡山県内・倉敷市内産物

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

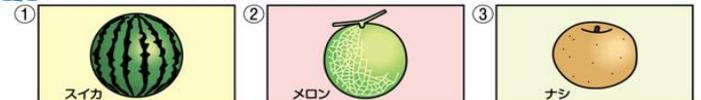
Q1 夏が旬の魚のうち、川にすむ魚はどれ?



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?



Q3 夏においしい、漢字で「西瓜」と書く果物は?



夏の食べ物クイズの答え: Q3=① Q2=③ Q1=②