



いただきます



献立名		主な材料			エネルギーたんぱく質カルシウム	
		おもからだ主に体をつくる	おもからだちようとの主に体の調子を整える	おもちから、ねつ主に力や熱になる		
		あか(赤)	みどり(緑)	き(黄)		
10	火	麦ごはん 牛乳 鶏肉と大根の煮物 七草風汁	牛乳(岡山) 鶏肉(国産) 厚揚げ(岡山) 卵(岡山)	大根(岡山) 人参(長崎) いんげんまめ(国産) 玉ねぎ(北海道) 水菜(岡山) かぶ(岡山) せり	米(岡山) 麦(岡山) 砂糖 油 でん粉 こんにやく(岡山)	752 29.0 395
11	水	麦ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 紅白なます 白玉雑煮	牛乳(岡山) ぶり かまぼこ 鶏肉(国産)	大根(岡山) 人参(長崎) 白菜(岡山) ほうれん草(九州)	米(岡山) 麦(岡山) 白玉団子(国産) 砂糖 でん粉 ごま(中南米)	794 30.5 284
12	木	麦ごはん 牛乳 鶏肉のバーベキューソースかけ 野菜ソテー オニオンスープ	牛乳(岡山) 鶏肉(国産) ベーコン	しょうが(高知) りんご(青森) 人参(長崎) 玉ねぎ(北海道) とうもろこし(北海道) パセリ さやいんげん(国産) レモン	米(岡山) 麦(岡山) 油 砂糖	863 27.5 315
13	金	炊き込みごはん 牛乳 麩のみそ汁 いんげんのごまよごし	牛乳(岡山) 鶏肉(国産) わかめ 油揚げ(岡山) みそ	人参(長崎) ごぼう(北海道) 大根(岡山) 枝豆(国産) えのきたけ(福岡) さやいんげん(国産) しめじ(国産)	米(岡山) 砂糖 ごま マヨネーズ 麩	711 24.0 345
16	月	親子丼 牛乳 切干大根とさきいかの酢の物 ブルーベリーヨーグルト	牛乳(岡山) 鶏肉(国産) さきいか 卵(岡山) ヨーグルト	玉ねぎ(北海道) 人参(長崎) 干しいたけ(岡山) ねぎ(岡山) しょうが(高知) 切干大根(岡山) きゅうり(佐賀)	米(岡山) 麦(岡山) 砂糖	829 32.4 407
17	火	麦ごはん 牛乳 肉じゃが きのこと野菜のお浸し ゆかりふりかけ	牛乳(岡山) 豚肉(国産) 天ぷら	人参(長崎) 小松菜(国産) もやし(岡山) しめじ(国産) 玉ねぎ(北海道) グリンピース(国産) まいたけ(国産) しそ	米(岡山) 麦(岡山) じゃがいも ごま こんにやく 油 砂糖	726 23.1 462
18	水	麦ごはん 牛乳 大豆の五目煮 もやしとたくあんのごま和え	牛乳(岡山) 鶏肉(国産) 大豆 ちりめん こんぶ ちくわ	人参(長崎) もやし(岡山) キャベツ(岡山) たくあん ごぼう(国産) さやいんげん(国産)	米(岡山) 麦(岡山) こんにやく 砂糖 ごま 油 じゃがいも	750 28.0 361
19	木	ココア揚げパン 牛乳 コーンクリームシチュー 野菜サラダ	牛乳(岡山) 鶏肉(国産)	玉ねぎ(北海道) 人参(長崎) とうもろこし(国産) グリンピース(国産) キャベツ(岡山) ブロッコリー(九州)	パン 砂糖 油 じゃがいも	860 26.8 445
20	金	カうどん 牛乳 れんこんのマヨしょうゆ和え バナナ	牛乳(岡山) 鶏肉(国産) かまぼこ	玉ねぎ(北海道) 人参(長崎) しめじ(長野) ねぎ(岡山) キャベツ(岡山) れんこん(岡山) さやいんげん(国産) バナナ	うどん もちいなり 砂糖 マヨネーズ	787 27.6 315
23	月	ポークカレーライス 牛乳 海そうサラダ みかん	牛乳(岡山) 豚肉(国産) わかめ ちりめん(瀬戸内海)	にんにく(青森) しょうが(高知) 玉ねぎ(北海道) 人参(長崎) グリンピース もやし(岡山) きゅうり(岡山) みかん(国産)	米(岡山) 麦(岡山) ごま じゃがいも 油 砂糖	787 27.2 346
24日から30日は全国学校給食週間です。						
24	火	《昔の給食》 おにぎり 牛乳 さけの塩焼き 漬物 すいとん	牛乳(岡山) のり 鮭 油揚げ	ごぼう(北海道) 人参(長崎) たくあん(国内) 大根(岡山) 白菜(岡山) ねぎ(岡山)	米(岡山) 麦(岡山) すいとん	730 30.9 313
《昔の給食》貧しくて弁当を持ってこれない子どもたちのために食事《おにぎり・焼き魚・漬物》を出したのが始まりとされています。						
25	水	《岡山給食》 たこ飯 牛乳 鶏団子汁 白和え きびだんご	牛乳(岡山) 鶏団子 豆腐(岡山) 油揚げ(岡山) みそ たこ	玉ねぎ(北海道) 人参(長崎) えのきたけ(福岡) 大根(岡山) にら(高知) ほうれん草(九州) しめじ(長野) 枝豆(国産)	米(岡山) こんにやく 砂糖 ごま きびだんご	837 31.3 446
《地場産物》地元で取れる食材や郷土料理(たこめし・きびだんご)を知り、味わって食べましょう。						
26	木	《中学校リクエスト給食》 フィッシュバーガー 牛乳 野菜スープ ミルメーク	牛乳(岡山) ホキフライ ベーコン(岡山) チーズ	キャベツ(岡山) 玉ねぎ(北海道) 人参(長崎)	パン 油 タルタルソース じゃがいも ミルメーク	837 31.3 446
27	金	《中国の料理》 麦ごはん 牛乳 八宝菜 ワンタンスープ 	牛乳(岡山) 豚肉(国産) 鶏肉(国産) えび いか うずら卵	人参(長崎) 玉ねぎ(北海道) たけのこ(九州) 白菜(岡山) チンゲン菜 干しいたけ(岡山) にら(高知) しょうが(高知) もやし(岡山)	米(岡山) 麦(岡山) ワンタン でん粉 ごま油	738 32.0 330
《中国の料理》八宝菜は肉や魚介類、たくさんの野菜を使った料理で、中国では「八」は「たくさん」という意味、「菜」は「おかず」の意味があります。						
30	月	《中近東の料理》 ピタパン 牛乳 タンドリーチキン ツナサラダ マカロニスープ パンナコッタ	牛乳(岡山) 鶏肉(国産) ヨーグルト ツナ ベーコン(岡山)	玉ねぎ(北海道) キャベツ(岡山) きゅうり(岡山) とうもろこし(国産) 人参(長崎)	パン マカロニ マヨネーズ ゼリー	725 37.3 367
《ピタパン》平たく円形状のパンで、中がポケット状の形になっており、中近東ではお肉や野菜を挟んでサンドイッチのようにして食べます。						
31	火	ソフト麺のミートソースかけ 牛乳 フレンチサラダ 小魚アーモンド	牛乳(岡山) 豚肉(国産) チーズ 煮干し	にんにく(青森) 玉ねぎ(北海道) 人参(長崎) マッシュルーム(岡山) セロリ グリンピース(国産) きゅうり(岡山) キャベツ(岡山) とうもろこし(国産)	ソフト麺 油 砂糖 アーモンド	837 30.2 391

※ 都合により、献立の内容を変更する場合があります。

※ 摂取基準 エネルギー 820kcal たんぱく質 30.0g カルシウム 450mg