



令和3年9月分学校給食予定献立表（小・中学校）

笠岡市学校給食センター

日付	こんだてめい	体をつくるものになる	体の調子をととのえる	エネルギーのもとになる
1(水)	ビビンバ 牛乳 わかめスープ フルーツのヨーグルトあえ	牛肉 卵 みそ 牛乳 豆腐 かまぼこ わかめ ヨーグルト	にんにく にんじん たけのこ エリンギ 大豆もやし チンゲンサイ たまねぎ えのきたけ ねぎ 黄桃シロップ漬 パインシロップ漬 みかんシロップ漬	米 麦 三温糖 ごま油
2(木)	ごはん 牛乳 さんまのかぼすレモン煮 五色あえ 油揚げのみそ汁	牛乳 さんま 鶏ささみ 油揚げ 豆腐 みそ	にんじん キャベツ とうもろこし こまつな たまねぎ だいこん ねぎ	米 ごま油 三温糖
3(金)	親子丼 牛乳 しらすあえ 冷凍みかん	若鶏肉 卵 かまぼこ 牛乳 しらす干し	たまねぎ しめじ にんじん 干しいたけ ねぎ キャベツ こまつな もやし みかん	米 麦 三温糖 でん粉
6(月)	梅菜めし 牛乳 焼きししゃも ごま酢あえ 豚汁	牛乳 子持ししゃも しらす干し 豚肉 油揚げ みそ	梅菜めしの素 キャベツ きゅうり しょうが だいこん ごぼう にんじん はくさい ねぎ	米 ごま 三温糖 さつまいも こんにゃく
7(火)	ごはん 牛乳 ひじきと大豆の煮もの 赤だし オレンジ	牛乳 若鶏肉 大豆 ひじき さつまあげ 豆腐 油揚げ わかめ みそ	にんじん れんこん さやいんげん たまねぎ いら オレンジ	米 こんにゃく 三温糖
8(水)	レーズンパン 牛乳 ポテトカップグラタン コーンサラダ オニオンスープ	牛乳 ハム ベーコン グラタン	キャベツ とうもろこし にんじん きゅうり たまねぎ しめじ パセリ	レーズンパン
9(木)	カツカレー 牛乳 海藻サラダ ヨーグルト	牛肉 脱脂粉乳 ヒレカツ 牛乳 糸かまぼこ 刻み昆布 ヨーグルト	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが りんご キャベツ もやし きゅうり とうもろこし	米 麦 じゃがいも バター 米油 三温糖
10(金)	ごはん 牛乳 若鶏肉のもろみ焼き 酢の物 かき卵汁	牛乳 若鶏肉 もろみみそ わかめ 鶏ささみ 卵 かまぼこ 豆腐	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	米 三温糖 春雨 ごま でん粉
13(月)	豚キムチ丼 牛乳 なすのみそ汁 冷凍みかん	豚肉 牛乳 油揚げ みそ	はくさい キムチ たまねぎ もやし チンゲンサイ にんじん なす えのきたけ ねぎ みかん	米 麦 ごま油
14(火)	ごはん 牛乳 すずきのカラフルがらめ おかかあえ だいこんのみそ汁	牛乳 すずき粉付 糸かつお 油揚げ わかめ みそ	赤ピーマン 黄ピーマン ピーマン キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ だいこん ねぎ	米 米油 三温糖
15(水)	ソフトめんものなすミートソースかけ 牛乳 シーフードサラダ メロンムース	牛肉 豚肉 豚レバー 粉チーズ 牛乳 いか えび ツナ メロンムース	にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム なす グリンピース きゅうり トマト	ソフトめん
16(木)	ごはん 牛乳 豚肉のオイスター炒め 卵の中華スープ プルーン	牛乳 豚肉 卵 ベーコン	エリンギ しめじ キャベツ にんじん チンゲンサイ はくさい たまねぎ えのきたけ いら プルーン	米 三温糖 ごま油 春雨 でん粉
17(金)	《 小北中学校希望献立 》 炊き込みごはん 牛乳 鮭の塩焼き 野菜のみそ汁 ぶどう	若鶏肉 干しほたて貝柱 油揚げ 牛乳 鮭 わかめ みそ	ごぼう にんじん まいたけ 干しいたけ だいこん たまねぎ えのきたけ ねぎ ぶどう	米
21(火)	《 十五夜の献立 》 ごはん 牛乳 筑前煮 厚揚げのみそ汁 月見だんご	牛乳 若鶏肉 ちくわ 昆布 厚揚げ みそ わかめ	にんじん れんこん ごぼう さやいんげん たまねぎ えのきたけ ねぎ	米 じゃがいも こんにゃく 三温糖 月見だんご
22(水)	みそラーメン 牛乳 しゅうまい 中華あえ	豚肉 焼豚 わかめ みそ 牛乳 しゅうまい 茎わかめ 鶏ささみ	しょうが たまねぎ にんじん もやし とうもろこし 味付メンマ にんにく ねぎ きゅうり キャベツ	中華めん バター 三温糖
24(金)	《 お彼岸の献立 》 ごはん 牛乳 かつおの梅じょうゆかけ たくあんあえ 豆腐のみそ汁 おはぎ	牛乳 かつお 豆腐 油揚げ わかめ みそ	さやいんげん ねり梅 キャベツ にんじん たくあん たまねぎ えのきたけ ねぎ	米 米油 黒砂糖 ごま おはぎ
27(月)	カレーピラフ 牛乳 豚肉とチーズのサラダ とうがんスープ	若鶏肉 牛乳 豚肉 チーズ ベーコン	たまねぎ にんじん とうがん しめじ マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし チンゲンサイ	米 バター
28(火)	ごはん 牛乳 茎わかめと大豆の煮物 さつまいものみそ汁 なし	牛乳 若鶏肉 茎わかめ 大豆 さつまあげ 豚肉 油揚げ みそ	れんこん にんじん さやいんげん しょうが たまねぎ だいこん ねぎ なし	米 三温糖 さつまいも
29(水)	パン 牛乳 ハムステーキ パインサラダ コンソメスープ 白桃ジャム	牛乳 ハムステーキ ベーコン	パインシロップ漬 キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん レタス とうもろこし しめじ パセリ	パン 米油 三温糖 白桃ジャム
30(木)	いわしの甘辛丼 牛乳 ひじきあえ もち麦入りみそ汁	いわし 牛乳 しらす干し ひじき佃煮 豆腐 油揚げ みそ	しょうが キャベツ にんじん もやし こまつな 干し大根 たまねぎ ねぎ	米 麦 でん粉 米油 三温糖 もち麦

天候・食材調達の都合上、材料が変更する可能性があります。