

令和7年06月		中央B	予定献立表				倉敷中央学校給食共同調理場B	
日付	献立名	盛り付け方	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		
2 (月)	とりめし 牛乳 きゅうりの梅肉あえ にらたまねぎのすまし汁		○精白米 ○なたね油 ○上白糖	○若鶏肉も きざみ ○ 牛乳 ○カットわかめ ○ 豆腐	○しょうが ○むきえだまめ 冷凍 ○きゅうり ○りょうとうもやし ○キャベ ツ ○ねり梅 ○にんじん ○たまねぎ ○えのきたけ ○にら	○酒 ○みりん* ○しょうゆ ○食塩 ○うすくちしょうゆ ○だし 昆布(だし用) ○削りぶし(だし) ○水	698	29.5
3 (火)	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 金平つ酢 じゃがいものみそ汁		○精白米 ○上白糖 ○でん粉 ○つきこん にゃく ○なたね油 ○じゃがいも	○牛乳 ○豚肉ロースカツ 用 ○ひじき ○さつま揚 げ ○中みそ ○白みそ	○しょうが ○洗いごぼう ○にんじん ○冷凍さやいんげん ○たまねぎ ○え のきたけ ○ねぎ	○しょうゆ ○酒 ○みりん* ○水 ○米酢 ○煮干し(だし)	721	30.3
4 (水)	照り焼きチキンバーガー 牛乳 ミネストローネ		○コッペパン ○上白糖 ○でん粉 ○オリーブ油 ○じゃがいも ○シエル マカロニ	○若鶏肉も カツ用 ○ 牛乳 ○ペーコン	○しょうが ○キャベツ ○にんにく ○にんじん ○たまねぎ ○セロリ ○ダイズマト ○ビュレー	○食塩 ○こしょう 白 ○しょうゆ ○みりん* ○水 ○パセリ 粉 ○スープストック ○チキンブイ ン	699	32.8
5 (木)	ごはん 牛乳 豚肉のから揚げ ゴーヤチャンプルー もずくスープ		○精白米 ○でん粉 ○なたね油 ○ごま油	○牛乳 ○豚肉もも角切り ○ペーコン ○ももすき揚げ	○しょうが ○にんにく ○にんじん ○にがり ○たまねぎ ○りょうとうもやし ○キャベツ ○たけのこ ゆで ○チ ンゲンサイ	○酒 ○しょうゆ ○食塩 ○こ しょう 白 ○オイスターソース ○一味 ○スープストック ○チキ ンスープ ○水	717	29.4
6 (金)	玄米入りごはん 牛乳 なす入りマーボー豆腐 チンゲンサイと しめじの中華あえ		○玄米 ○精白米 ○な たね油 ○上白糖 ○で ん粉 ○ごま油	○牛乳 ○豚肉ももミンチ ○大豆ひき肉(鉄強化) ○冷凍豆腐(カルシウム・ 鉄強化) ○赤みそ	○にんにく ○しょうが ○にんじん ○たまねぎ ○なす ○乾しいたけスライ ス ○たけのこ ゆで ○白ねぎ ○チン ゲンサイ ○しめじ ○キャベツ	○トウバンジャン ○オイスター ソース ○しょうゆ ○洋からし 粉 ○米酢	722	30.6
9 (月)	ごはん 牛乳 若鶏のみそだれ 切干大根の煮付け 五目汁		○精白米 ○上白糖 ○なたね油 ○つきこん にゃく	○牛乳 ○若鶏肉もも カ ツ用 ○赤みそ ○さつま 揚げ ○豚肉ももミンチ ○ 冷凍ミニ厚揚げ	○切干しだいこん ○にんじん ○乾し いたけスライス ○冷凍さやいんげん ○たまねぎ ○たけのこ ゆで ○ねぎ ○しょうが	○酒 ○みりん* ○水 ○しょう ゆ ○食塩 ○うすくちしょうゆ ○ だし昆布(だし用) ○削りぶし(だ し)	706	31
10 (火)	ごはん 牛乳 ホキのピリ辛揚げ ばんさんすう チンゲンサイと卵のスープ		○精白米 ○でん粉 ○米粉 ○なたね油 ○上白糖 ○マロニー ○ごま油	○牛乳 ○ホキ角切り ○ロースハム千切り ○若 鶏肉 むね ミンチ ○冷凍 液卵	○キャベツ ○きゅうり ○にんじん ○たまねぎ ○きくらげスライス ○チン ゲンサイ	○酒 ○みりん* ○しょうゆ ○トウバンジャン ○水 ○洋から し 粉 ○米酢 ○食塩 ○こしょ う 白 ○チキンブイオン	694	30.9
11 (水)	パン 牛乳 チリコンカン 野菜サラダ		○コッペパン ○なたね 油 ○上白糖	○牛乳 ○だいず ○牛肉 ミンチ ○豚肉ももミンチ ○ペーコン ○大豆ひき肉 (鉄強化) ○ひよこ豆水煮	○たまねぎ ○にんじん ○マッシュル ム レトルト ○グリーンピース 冷凍 ○ダイズマト ○ビュレー ○こまつ な ○キャベツ ○きゅうり ○ホール コーン 冷凍	○ローリエ ○赤ワイン ○食塩 ○こしょう 白 ○スープストック ○ケチャップ ○ウスターソース ○チリパウダー ○水 ○しょうゆ ○米酢	726	36.2
12 (木)	ハヤシライス 牛乳 ツナサラダ		○精白米 ○なたね油 ○じゃがいも ○ノンエツ グマヨネーズ小袋 10g	○牛肉スライス ○鶏レ バー ○牛乳 ○まぐろ 水煮	○にんにく ○にんじん ○たまねぎ ○グリーンピース 冷凍 ○キャベツ ○きゅうり	○ローリエ ○赤ワイン ○食塩 ○こしょう 白 ○ハヤシルウ ○ケチャップ ○ウスターソース ○デミグラスソース ○水	757	27.9
13 (金)	担々麺 牛乳 揚げしゅうまい 大根の中華漬け		○中華めん ○なたね 油 ○上白糖 ○ごま油	○豚肉ももミンチ ○牛肉ミ ンチ ○調理豆乳 ○赤み そ ○牛乳 ○冷凍しゅうま い ○しらす干し 小	○にんにく ○しょうが ○にんじん ○たまねぎ ○りょうとうもやし ○チン ゲンサイ ○だいこん ○白ねぎ	○酒 ○食塩 ○スープストック ○しょうゆ ○コチュジャン ○オ イスターソース ○チキンスープ ○水 ○一味 ○米酢	820	36.2
16 (月)	ごはん 牛乳 若鶏の甘酢焼き キャベツの赤しあえ えのきたけのみそ汁		○精白米 ○上白糖 ○でん粉	○牛乳 ○若鶏肉もも カ ツ用 ○カットわかめ	○しょうが ○こまつな ○キャベツ ○にんじん ○しそご飯の素 ○たまね ぎ ○えのきたけ ○ねぎ	○しょうゆ ○米酢 ○水 ○食塩 ○うすくちしょうゆ ○だし昆布(だ し用) ○削りぶし(だし)	622	26.5
17 (火)	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 小松菜のそぼろ炒め煮 さわかめのみそ汁		○精白米 ○なたね油 ○でん粉 ○じゃがいも	○牛乳 ○さば ○豚肉も もミンチ ○塩蔵きわかめ ○中みそ ○赤みそ	○にんじん ○キャベツ ○こまつな ○たまねぎ ○ねぎ	○食塩 ○みりん* ○しょうゆ ○煮干し(だし) ○水	663	31.4
18 (水)	パン 牛乳 豆腐のカレー炒め煮 フライドポテト		○コッペパン ○なたね 油 ○上白糖 ○でん粉 ○冷凍 フライドポテト ナチュラル	○牛乳 ○豚肉もも ○冷 凍豆腐(カルシウム・鉄強 化)	○にんにく ○にんじん ○たまねぎ ○乾しいたけスライス ○ヤングコー ン 缶詰 ○チンゲンサイ	○カレー粉 ○酒 ○しょうゆ ○みりん* ○水 ○食塩	780	34
19 (木)	連島ごぼう丼 牛乳 もやしのからしあえ 冷凍みかん		○精白米 ○なたね油 ○つきこんにゃく ○上 白糖 ○でん粉	○豚肉もも ○牛乳	○にんにく ○洗いごぼう ○たまねぎ ○にんじん ○ねぎ ○こまつな ○り ょうとうもやし ○冷凍みかん	○しょうゆ ○みりん* ○酒 ○削りぶし(だし) ○水 ○洋か らし 粉 ○米酢	691	27.1
20 (金)	ごはん 牛乳 みそ肉じゃが きびなごフライ 大豆とわかめの酢の物		○精白米 ○なたね油 ○じゃがいも ○糸こん にゃく ○上白糖	○牛乳 ○豚肉もも ○赤 みそ ○きびなごフライ ○大豆水煮 ○カットわか 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 ○こ まつな ○キャベツ	○酒 ○みりん* ○しょうゆ ○一味 ○水 ○米酢	743	32.9
23 (月)	ごはん 牛乳 若鶏の塩こうじ焼き 卵の花の豆乳煮 いもだんご汁		○精白米 ○塩こうじ ○なたね油 ○上白糖 ○いも団子	○牛乳 ○若鶏肉もも カ ツ用 ○豚肉ももミンチ ○ おから ○調理豆乳	○洗いごぼう ○にんじん ○乾しい たけスライス ○むきえだまめ 冷凍 ○ たまねぎ ○しめじ ○たけのこ ゆで ○ねぎ	○酒 ○しょうゆ ○食塩 ○みり ん* ○水 ○こしょう 白 ○うす くちしょうゆ ○だし昆布(だし用) ○削りぶし(だし)	728	30.8
24 (火)	ごはん 牛乳 このしろの甘辛 きゅうりの酢の物 厚揚げのみそ汁		○精白米 ○でん粉 ○なたね油 ○上白糖 ○じゃがいも	○牛乳 ○このしろ 開き ○カットわかめ ○冷凍ミニ 厚揚げ ○中みそ ○白み そ	○キャベツ ○きゅうり ○にんじん ○たまねぎ ○ねぎ	○みりん* ○しょうゆ ○カレー 粉 ○水 ○米酢 ○煮干し(だ し)	690	27.3
25 (水)	パン 牛乳 豚肉のオニオン ガーリックソースかけ フレンチサラダ コンソープ		○コッペパン ○なたね 油	○牛乳 ○豚肉ロースカツ 用 ○ペーコン	○たまねぎ ○にんにく ○しょうが ○キャベツ ○にんじん ○きゅうり ○ホールコーン 冷凍 ○クリームコー ン	○酒 ○みりん* ○しょうゆ ○水 ○フレンチドレッシング 1 リットル ○パセリ 粉 ○食塩 ○こ しょう 白 ○チキンスープ	755	33.4
26 (木)	ごはん 牛乳 さわらの香味焼き キャベツの甘酢あえ 白玉のみそ汁		○精白米 ○上白糖 ○じゃがいも ○白玉 そ	○牛乳 ○さわかめ ○中み そ ○赤みそ	○白ねぎ ○しょうが ○キャベツ ○ にんじん ○こまつな ○たまねぎ ○え のきたけ ○ねぎ	○食塩 ○酒 ○しょうゆ ○みり ん* ○水 ○米酢 ○煮干し(だ し)	618	28.6
27 (金)	チキントマトスパゲッティ 牛乳 ひじき入りサラダ		○ソフトめん ○オリ ーブ油 ○上白糖 ○ごま 油	○若鶏肉 むね きざみ ○カットチーズ ○牛乳 ○ひじき	○にんにく ○にんじん ○たまねぎ ○ビュレー(あらごしトマト) ○キャベ ツ ○こまつな	○ケチャップ ○パセリ 粉 ○ローリエ ○オレガノ ○食塩 ○こしょう 白 ○ウスターソース ○スープストック ○水 ○しょう ゆ ○米酢	728	37.7
30 (月)	ガバオライス 牛乳 はるさめサラダ 塩こうじスープ		○精白米 ○なたね油 ○上白糖 ○はるさめ ○ごま油 ○塩こうじ	○豚肉ももミンチ ○豚レ バーソース ○牛乳 ○ロースハム千切り ○鶏 肉団子	○にんにく ○たまねぎ ○青ピーマ ン ○赤ピーマン ○りょうとうもやし ○こ まつな ○キャベツ ○きくらげスライ ス ○しめじ ○ねぎ	○ローリエ ○バジル 粉 ○酒 ○オイスターソース ○しょうゆ ○スープストック ○水 ○米酢 ○洋からし 粉 ○食塩 ○こしょ う 白 ○うすくちしょうゆ ○チキ ンスープ	705	32.4