

令和7年05月		中		予定献立表				倉敷市立郷内中学校	
日付	献立名	主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる		その他	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1 (木)	ごはん 牛乳 さわらの緑茶揚げ いそ煮 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	○さわら ○若鶏肉 むね きざみ ○豆腐 ○中みそ ○赤みそ	○牛乳 ○ひじき	○にんじん ○冷凍さやいんげん ○ねぎ	○ごぼう ○たまねぎ	○精白米 ○でん粉 ○米粉 ○つきこんにやく ○三温糖 ○じゃがいも	○油 ○サラダ油	○食塩 ○粉茶 ○しょうゆ ○みりん ○煮干し(だし) ○水	736
									30.9
2 (金)	玄米入りごはん 牛乳 肉じゃが きゅうりとわかめの酢の物	○豚肉もも	○牛乳 ○カットわかめ ○しらす干し 小	○にんじん ○冷凍さやいんげん	○たまねぎ ○きゅうり ○キャベツ	○アルファー化玄米 ○精白米 ○じゃがいも ○糸こんにやく ○上白糖	○サラダ油	○しょうゆ ○酒 ○みりん ○水 ○酢	657
									24.7
7 (水)	パン 牛乳 若鶏の香草焼き 粉ふきいも もち麦入り野菜スープ	○若鶏肉もも カツ用 ○ベーコン	○牛乳	○ローズマリー(パウダー) ○にんじん ○パセリ	○にんにく ○レモン 果汁 ○たまねぎ ○ホールコーン 冷凍 ○キャベツ	○コッペパン ○上白糖 ○じゃがいも ○もち麦		○こしょう 白 ○白ワイン ○バジル 粉 ○しょうゆ ○食塩 ○チキンブイヨン ○水	696
									32.3
8 (木)	ごはん 牛乳 酢豚 中華スープ	○豚肉もも角切り ○ベーコン ○豆腐	○牛乳	○にんじん ○青ピーマン ○チンゲンサイ	○しょうが ○たまねぎ ○きくらげ ○たけのこ ゆで	○精白米 ○でん粉 ○じゃがいも ○上白糖 ○マロニー	○油 ○サラダ油 ○ごま油	○しょうゆ ○酒 ○中華スープストック ○ケチャップ ○酢 ○食塩 ○こしょう 白 ○チキンブイヨン ○水	743
									27.2
9 (金)	豆ごはん 牛乳 丸干し キャベツとたくあんのあえ物 豚汁	○豚肉もも ○油揚げ ○赤みそ ○中みそ	○牛乳 ○うるめいわし (丸干し)	○アラスカ ○にんじん ○ねぎ	○キャベツ ○きゅうり ○千切たくあん漬 ○ごぼう ○だいこん	○精白米 ○つきこんにやく		○すて塩 ○食塩 ○酒 ○しょうゆ ○煮干し(だし) ○水	626
									28.4
12 (月)	肉ごぼううどん 牛乳 いりこのから揚げ 切り干し大根のあえ物	○牛肉スライス	○牛乳 ○いりこの空揚げ	○にんじん ○ねぎ ○こまつな	○ごぼう ○たまねぎ ○切干しいこん	○学校給食用うどん ○上白糖	○油 ○ごま油	○しょうゆ ○酒 ○みりん ○食塩 ○削りぶし(だし) ○だし昆布(だし用) ○だし昆布(喫食用) ○水 ○一味 ○酢	732
									32.8
13 (火)	ごはん 牛乳 いり豆腐 いわしのみりん干し もやしのからしあえ	○牛肉ミンチ ○豚肉ももミンチ ○しぼり豆腐 ○卵 ○いわしのみりん干し	○牛乳	○にんじん ○ねぎ ○こまつな	○たまねぎ ○乾しいたけ ○りよくとうもやし	○精白米 ○じゃがいも ○上白糖	○サラダ油 ○ごま油	○しょうゆ ○酒 ○酢 ○洋からし 粉	813
									44.7
14 (水)	パン 牛乳 若鶏のマーマレード焼き グリーンアスパラガスのサラダ 手ぼう豆のミネストローネ	○若鶏肉もも カツ用 ○ベーコン ○冷凍手芒豆	○牛乳	○にんじん ○アスパラガス ○トマトホール ○パセリ	○マーマレード ○にんにく ○キャベツ ○レモン 果汁 ○たまねぎ ○セロリ	○コッペパン ○上白糖 ○じゃがいも	○オリーブ油 ○サラダ油	○食塩 ○こしょう 白 ○白ワイン ○しょうゆ ○酢 ○ローリエ ○チキンブイヨン ○スープストック ○水	719
									32.3
20 (火)	ごはん 牛乳 ホキと大豆の甘辛 小松菜のあえ物 えのきたけのみそ汁	○ホキ角切り ○大豆水煮 ○豆腐 ○中みそ ○白みそ	○牛乳	○こまつな ○にんじん ○ねぎ	○キャベツ ○りよくとうもやし ○たまねぎ ○えのきたけ	○精白米 ○でん粉 ○米粉 ○上白糖 ○じゃがいも	○油	○食塩 ○こしょう 白 ○酒 ○しょうゆ ○みりん ○水 ○煮干し(だし)	691
									27.7
21 (水)	パン 牛乳 チリコンカン じゃがいものサラダ 角チーズ	○だいず ○ひよこ豆水煮 ○豚肉ももミンチ ○ベーコン ○ロースハム千切り	○牛乳 ○角チーズ	○にんじん ○グリーンピース 冷凍 ○トマトホール	○たまねぎ ○マッシュルーム レトルト ○キャベツ ○きゅうり ピクルス	○コッペパン ○上白糖 ○じゃがいも	○サラダ油 ○ノンエッグマヨネーズ	○赤ワイン ○食塩 ○こしょう 白 ○スープストック ○ローリエ ○ケチャップ ○ピューレー ○ウスターソース ○チリパウダー ○水	751
									35.4
22 (木)	ごはん 牛乳 豚肉のブルコギ わかめスープ	○豚肉ロースカツ用 ○豆腐	○牛乳 ○塩蔵わかめ	○にんじん ○にら ○ねぎ	○白ねぎ ○キャベツ ○たまねぎ ○にんにく ○しょうが ○たけのこ ゆで	○精白米 ○上白糖	○サラダ油 ○ごま油	○コチュジャン ○みりん ○しょうゆ ○チキンブイヨン ○食塩 ○こしょう 白 ○水	737
									28.5
23 (金)	ごはん 牛乳 さけの立田揚げ じゃがいものきんぴら 豆腐のみそ汁	○さけ ○さつま揚げ ○豆腐 ○赤みそ ○中みそ	○牛乳 ○塩蔵わかめ	○にんじん ○冷凍さやいんげん ○ねぎ	○しょうが ○ごぼう ○たまねぎ ○えのきたけ	○精白米 ○でん粉 ○じゃがいも ○三温糖	○油 ○サラダ油	○しょうゆ ○酒 ○みりん ○一味 ○煮干し(だし) ○水	738
									32.5
26 (月)	豚丼 牛乳 はりはりあえ 美生かん	○豚肉もも	○牛乳 ○刻み昆布	○にんじん ○ねぎ ○こまつな	○たまねぎ ○ごぼう ○切干しいこん ○しょうが ○美生かん	○精白米 ○上白糖 ○糸こんにやく	○サラダ油	○酒 ○しょうゆ ○みりん ○削りぶし(だし) ○水 ○酢	700
									26
27 (火)	ごはん 牛乳 若鶏の塩こうじ焼き 五目煮 厚揚げのみそ汁	○若鶏肉もも カツ用 ○だいず ○さつま揚げ ○厚揚げ ○中みそ ○白みそ	○牛乳	○にんじん ○冷凍さやいんげん ○ねぎ	○ごぼう ○たまねぎ ○だいこん	○精白米 ○塩こうじ ○こんにやく ○上白糖	○サラダ油	○しょうゆ ○みりん ○煮干し(だし) ○水	729
									32.2
28 (水)	ミートサンド 牛乳 ポテトチップス 野菜スープ ヨーグルト	○牛肉ミンチ ○豚肉ももミンチ ○大豆ひき肉 ○レンズ豆 水煮 ○ベーコン	○牛乳 ○ヨーグルト	○にんじん ○青ピーマン	○たまねぎ ○キャベツ ○ホールコーン 冷凍	○コッペパン ○じゃがいも	○サラダ油 ○油	○赤ワイン ○ハヤシルウ ○ケチャップ ○ウスターソース ○食塩 ○こしょう 白 ○しょうゆ ○チキンブイヨン ○水	805
									33.7
29 (木)	ごはん 牛乳 さばのレモンみそかけ 千草あえ 豆腐のすまし汁	○さば ○中みそ ○油揚げ ○豆腐	○牛乳 ○塩蔵わかめ	○にんじん ○ねぎ	○レモン 果汁 ○キャベツ ○りよくとうもやし ○たまねぎ ○えのきたけ	○精白米 ○上白糖		○みりん ○酒 ○水 ○しょうゆ ○食塩 ○削りぶし(だし) ○だし昆布(だし用)	700
									31.3
30 (金)	ごはん 牛乳 ホイコーロー 揚げしゅうまい チンゲンサイの中華あえ	○豚肉もも ○赤みそ	○牛乳	○にんじん ○青ピーマン ○チンゲンサイ	○にんにく ○たまねぎ ○キャベツ ○きくらげ ○白ねぎ ○しめじ ○りよくとうもやし	○精白米 ○上白糖 ○でん粉	○サラダ油 ○ごま油 ○油	○酒 ○テンメンジャン ○トウバンジャン ○冷凍しゅうまい ○しょうゆ ○酢	749
									28

※ 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（飲用牛乳を除く）

1日・2日・8日・9日・20日・22日・23日・26日・27日・29日