

令和7年06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		
3 (火)	玄米入りごはん 牛乳 いかの煮つけ きゅうりの梅肉あえ かぼちゃのみそ汁	〇いか切身 〇糸がっお 〇油揚げ 〇中みそ 〇赤みそ	〇牛乳 〇塩蔵わかめ	〇こまつな 〇かぼちゃ 〇ねぎ	〇きゅうり 〇キャベツ 〇きくらげ 〇ねり梅 〇たまねぎ	〇アルファー化玄米 〇精白米 〇上白糖		〇酒 〇しょうゆ 〇みりん 〇煮干し(だし) 〇水	670
									29.2
4 (水)	パン 牛乳 若鶏のマスタード焼き 野菜と豆のサラダ 野菜スープ	〇若鶏肉もも カツ用 〇ミックスピーンズ 〇ベーコン	〇牛乳	〇こまつな 〇にんじん	〇にんにく 〇キャベツ 〇ホールコーン 冷凍 〇たまねぎ	〇コッペパン		〇食塩 〇こしょう 白 〇白ワイン 〇しょうゆ 〇あらびきマスタード 〇フレンチドレッシング 1リットル 〇チキンブイヨン 〇水	692
									32.6
5 (木)	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 ごぼうと塩昆布の天ぷら キャベツのあえ物	〇牛肉ミンチ 〇大豆ひき肉 〇卵	〇牛乳 〇塩昆布	〇にんじん 〇さやいんげん 生	〇たまねぎ 〇ごぼう 〇キャベツ 〇千切たくあん漬	〇精白米 〇じゃがいも 〇上白糖 〇小麦粉	〇サラダ油 〇油	〇しょうゆ 〇酒 〇みりん	733
									24.6
6 (金)	とりめし 牛乳 はるさめのあえ物 えのきたけのみそ汁	〇若鶏肉 むねきざみ 〇豆腐 〇赤みそ 〇中みそ	〇もみのり 個袋 〇牛乳 〇塩蔵わかめ	〇むきえだまめ 冷凍 〇こまつな 〇にんじん 〇ねぎ	〇しょうが 〇ホールコーン 冷凍 〇りよくとうもやし 〇たまねぎ 〇えのきたけ	〇精白米 〇上白糖 〇はるさめ	〇ごま油	〇みりん 〇しょうゆ 〇酢 〇洋からし 粉 〇煮干し(だし) 〇水	708
									32.9
9 (月)	ハヤシライス 牛乳 ひじき入りサラダ ヨーグルト	〇牛肉スライス 〇大豆ひき肉 〇冷凍だいちず	〇牛乳 〇ひじき 〇ヨーグルト	〇にんじん 〇グリーンピース 冷凍 〇こまつな	〇にんにく 〇たまねぎ 〇キャベツ	〇精白米 〇じゃがいも	〇サラダ油	〇ローリエ 〇食塩 〇こしょう 白 〇ハヤシルウ 〇ケチャップ 〇ウスターソース 〇赤ワイン 〇デミグラスソース 〇水 〇しそドレッシング	796
									31.2
10 (火)	ごはん 牛乳 いりどり いわしのみりん干し 酢の物	〇若鶏肉 むねきざみ 〇ちくわ 〇いわしのみりん干し	〇牛乳 〇しらす干し 小	〇にんじん 〇さやいんげん 生	〇ごぼう 〇乾しいたけ 〇しょうが 〇きゅうり 〇キャベツ	〇精白米 〇こんにゃく 〇じゃがいも 〇上白糖	〇サラダ油	〇しょうゆ 〇みりん 〇酒 〇水 〇食塩 〇酢	745
									41.1
11 (水)	パン 牛乳 じゃがいものチーズ焼き レタスのスープ プルーン	〇ロースハム千切り 〇ベーコン 〇冷凍手芒豆 〇レンズ豆 水煮	〇牛乳 〇ミックスチーズ	〇青ピーマン 〇にんじん	〇たまねぎ 〇レタス 〇プルーン個袋	〇コッペパン 〇じゃがいも		〇食塩 〇こしょう 白 〇紙カップ 小判 〇しょうゆ 〇チキンブイヨン 〇水	732
									31
12 (木)	ごはん 牛乳 揚げさばの甘酢かけ 大豆とわかめのあえ物 油揚げのみそ汁	〇さば 〇冷凍だいちず 〇まぐろ 水煮 〇豆腐 〇油揚げ 〇中みそ 〇白みそ	〇牛乳 〇塩蔵わかめ	〇にんじん 〇チンゲンサイ 〇ねぎ	〇しょうが 〇にんにく 〇たまねぎ 〇えのきたけ	〇精白米 〇でん粉 〇上白糖	〇油 〇ごま油	〇酒 〇しょうゆ 〇みりん 〇酢 〇水 〇煮干し(だし)	825
									34.7
13 (金)	ごはん 牛乳 肉野菜炒め チンゲンサイと卵のスープ	〇豚肉ロースカツ用 〇ベーコン 〇豆腐 〇卵	〇牛乳	〇赤ピーマン 〇青ピーマン 〇にんじん 〇チンゲンサイ	〇キャベツ 〇たまねぎ 〇にんにく 〇しょうが 〇すりおろしりんご 〇きくらげ	〇精白米 〇でん粉	〇サラダ油	〇食塩 〇こしょう 白 〇ケチャップ 〇しょうゆ 〇ウスターソース 〇みりん 〇一味 〇チキンブイヨン 〇水	740
									31.1
16 (月)	ジャージャー麺 牛乳 寒天サラダ	〇豚肉ももミンチ 〇大豆ひき肉 〇赤みそ	〇牛乳 〇サラダ用糸寒天	〇にんじん 〇ねぎ	〇にんにく 〇しょうが 〇たまねぎ 〇たけのこ ゆで 〇乾しいたけ 〇きゅうり 〇りよくとうもやし	〇学校給食用中華めん 〇上白糖 〇でん粉	〇ごま油	〇トウバンジャン 〇酒 〇テンメンジャン 〇しょうゆ 〇オイスターソース 〇チキンスープ 〇水 〇和風ドレッシング	740
									38.5
17 (火)	ごはん 牛乳 さわらの塩焼き 小松菜の炒め煮 夏けんちん	〇さわら 〇さつま揚げ 〇しほり豆腐	〇牛乳	〇こまつな 〇にんじん 〇かぼちゃ 〇ねぎ	〇切干しだいこん 〇ごぼう	〇精白米 〇つきこんにゃく	〇ごま油	〇食塩 〇みりん 〇しょうゆ 〇煮干し(だし) 〇水	655
									29.6
18 (水)	連島バーガー 牛乳 もち麦入り野菜スープ	〇若鶏肉もも カツ用 〇ベーコン	〇牛乳	〇にんじん 〇青ピーマン	〇しょうが 〇ごぼう 〇たまねぎ 〇ホールコーン 冷凍 〇キャベツ	〇コッペパン 〇上白糖 〇もち麦		〇しょうゆ 〇みりん 〇ノンエッグタルタルソース 〇食塩 〇こしょう 白 〇チキンブイヨン 〇水	696
									31.5
19 (木)	ごはん 牛乳 ちぬの空揚げ きんぴら 豆腐のみそ汁	〇ちぬカット(粉付き) 〇豚肉もも 〇豆腐 〇中みそ 〇赤みそ	〇牛乳	〇にんじん 〇さやいんげん 生 〇ねぎ	〇ごぼう 〇たまねぎ	〇精白米 〇つきこんにゃく 〇上白糖 〇じゃがいも	〇油 〇サラダ油	〇みりん 〇しょうゆ 〇一味 〇煮干し(だし) 〇水	707
									30
20 (金)	ごはん 牛乳 豚キムチ 揚げ春巻き もやしのナムル	〇豚肉もも 〇冷凍ミニ厚揚げ 〇中みそ	〇牛乳	〇にんじん 〇にら 〇チンゲンサイ	〇たまねぎ 〇キャベツ 〇はくさい キムチ 〇りよくとうもやし 〇白ねぎ 〇しょうが 〇にんにく	〇精白米 〇上白糖	〇ごま油 〇油	〇しょうゆ 〇酒 〇春巻き 〇酢	814
									30.5
23 (月)	9色丼(給食丼) 牛乳 小松菜のからしあえ	〇豚肉ももミンチ 〇大豆ひき肉 〇しほり豆腐	〇ひじき 〇牛乳	〇にんじん 〇赤ピーマン 〇青ピーマン 〇こまつな	〇しょうが 〇にんにく 〇たまねぎ 〇ホールコーン 冷凍 〇花切りだいこん 〇りよくとうもやし	〇精白米 〇つきこんにゃく 〇上白糖	〇サラダ油 〇ごま油	〇酒 〇しょうゆ 〇みりん 〇酢 〇洋からし 粉	690
									27.8
24 (火)	リザーブ給食 ごはん 牛乳 若鶏・豚肉の照り焼き キャベツときゅうりのあえ物 にらとじゃがいものみそ汁 ひじきのり佃煮・かつおふりかけ		〇牛乳 〇しらす干し 小 〇塩蔵わかめ 〇ひじきのり佃煮	〇にんじん 〇にら	〇キャベツ 〇きゅうり 〇たまねぎ	〇精白米 〇でん粉 〇上白糖 〇じゃがいも		〇食塩 〇こしょう 白 〇しょうゆ 〇みりん 〇酢 〇煮干し(だし) 〇水	723
									30.6
25 (水)	パン 牛乳 豆腐のカレー炒め煮 野菜チップス	〇豚肉もも 〇豆腐	〇牛乳	〇にんじん 〇チンゲンサイ	〇にんにく 〇たまねぎ 〇にがうり 〇ごぼう	〇コッペパン 〇上白糖 〇でん粉 〇じゃがいも	〇ごま油 〇油	〇カレー粉 〇スープストック 〇酒 〇しょうゆ 〇みりん 〇食塩	716
									33.6
26 (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	〇豚肉もも角切り 〇ベーコン	〇牛乳 〇もずく塩抜き	〇にんじん 〇チンゲンサイ	〇しょうが 〇にがうり 〇たまねぎ 〇りよくとうもやし 〇キャベツ 〇にんにく 〇えのきたけ	〇精白米 〇でん粉 〇米粉	〇油 〇ごま油	〇酒 〇しょうゆ 〇オイスターソース 〇食塩 〇こしょう 白 〇チキンブイヨン 〇一味 〇水	718
									28.6