

令和7年07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 (火)	玄米入りごはん 牛乳 夏野菜のピリ辛炒め ワンタンスープ	○豚肉もも ○赤みそ ○ベーコン	○牛乳	○にんじん ○青ピーマン ○チンゲンサイ	○にんにく ○キャベツ ○たまねぎ ○なす ○りよくとうもやし	○アルファー化玄米 ○精白米 ○上白糖 ○でん粉 ○ワンタンメン	○サラダ油 ○ごま油	○しょうゆ ○みりん ○酒 ○トウバンジャン ○食塩 ○こしょう 白 ○チキンブイヨン ○水	729 27	
2 (水)	パン 牛乳 豚肉のパーベキューソースかけ 粉ふきいも ビーンズスープ ミルメーク	○豚肉ロースカツ用 ○ベーコン ○手芷豆水煮 ○レンズ豆 水煮	○牛乳	○にんじん	○レモン 果汁 ○すりおろしりんご ○しょうが ○たまねぎ ○キャベツ	○コッペパン ○上白糖 ○じゃがいも	○サラダ油	○しょうゆ ○みりん ○一味 ○酢 ○食塩 ○こしょう 白 ○スープストック ○チキンブイヨン ○水 ○ミルメーク	793 35.4	
3 (木)	ごはん 牛乳 かぼちゃのそぼろ煮 焼きししゃも きゅうりの酢の物	○牛肉ミンチ ○豚肉ももミンチ ○高野豆腐	○牛乳 ○ししゃも ○塩蔵わかめ	○かぼちゃ ○さやいんげん 生	○たまねぎ ○キャベツ ○きゅうり	○精白米 ○じゃがいも ○三温糖 ○上白糖	○サラダ油	○酒 ○しょうゆ ○みりん ○水 ○酢	712 31.3	
4 (金)	ごはん 牛乳 さけの香味焼き 切干大根とじゃこの炒め煮 厚揚げのみそ汁	○さけ ○冷凍ミ厚揚げ ○中みそ ○赤みそ	○牛乳 ○しらす干し 小	○ねぎ ○チンゲンサイ ○にんじん	○しょうが ○切干しだいこん ○りよくとうもやし ○たまねぎ ○えのきたけ	○精白米 ○上白糖 ○じゃがいも	○ごま油	○しょうゆ ○みりん ○酒 ○煮干し(だし) ○水	648 32.1	
7 (月)	ごはん 牛乳 若鶏の梅みそ焼き きんぴら そうめん入りすまし汁 七タゼリー	○若鶏肉もも カツ用 ○赤みそ ○さつま揚げ ○ちらし蒲鉾	○牛乳	○しそ葉 ○にんじん ○さやいんげん 生 ○オクラ	○ねり梅 ○ごぼう ○たまねぎ ○乾しいたけ	○精白米 ○つきこんにゃく ○上白糖 ○そうめん ○セタゼリー	○サラダ油	○酒 ○みりん ○しょうゆ ○一味 ○食塩 ○削りぶし(だし) ○だし昆布(だし用) ○水	736 29.3	
8 (火)	キムチチャーハン 牛乳 揚げ春巻き 華風スープ 冷凍パイン	○焼き豚 ○豚肉もも ○豆腐	○牛乳	○にんじん ○冷凍さやいんげん ○ねぎ	○たまねぎ ○はくさい キムチ ○たけのこ ゆで ○りよくとうもやし ○冷凍パイナップル	○精白米	○ごま油 ○油	○食塩 ○こしょう 白 ○しょうゆ ○オイスターソース ○ミニ春巻き ○チキンブイヨン ○水	716 26.4	
9 (水)	パン 牛乳 ポークビーンズ 小松菜とコーンのサラダ 角チーズ	○ベーコン ○豚肉もも ○だいず	○牛乳 ○角チーズ(カルシウム・鉄強化)	○にんじん ○こまつな	○たまねぎ ○マッシュルーム レトルト ○キャベツ ○りよくとうもやし ○ホールコーン 冷凍	○コッペパン ○じゃがいも ○上白糖	○サラダ油	○赤ワイン ○ローリエ ○食塩 ○こしょう 白 ○ピューレー ○ケチャップ ○ウスターソース ○水 ○和風ドレッシング 1リットル	740 35.6	
10 (木)	ごはん 牛乳 あじの南蛮漬け とうがん汁	○あじ 切身 ○若鶏肉もも きざみ ○油揚げ	○牛乳	○にんじん ○青ピーマン ○ねぎ	○たまねぎ ○しょうが ○レモン 果汁 ○冬瓜 ○乾しいたけ	○精白米 ○米粉 ○上白糖	○油	○しょうゆ ○酢 ○一味 ○食塩 ○削りぶし(だし) ○だし昆布(だし用) ○水	728 32.4	
11 (金)	夏野菜のカレーライス 牛乳 海藻サラダ 冷凍みかん	○豚肉もも ○豚レバーチップ ○まぐろ 水煮	○カットチーズ ○牛乳 ○海藻ミックス	○かぼちゃ ○さやいんげん 生 ○にんじん	○にんにく ○しょうが ○たまねぎ ○なす ○キャベツ ○りよくとうもやし ○冷凍みかん	○精白米 ○じゃがいも ○上白糖	○サラダ油 ○ごま油	○食塩 ○こしょう 白 ○カレー粉 ○ターメリック ○ガラムマサラ ○カレールウ ○ウスターソース ○ケチャップ ○チキンブイヨン ○水 ○しょうゆ ○酢	761 27.4	

※ 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）

3日・4日・10日