

令和7年09月		児島K		予定献立表			児島学校給食共同調理場K		
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		
8/27 (水)	ごはん 牛乳 さばの塩焼き ひじきとちりめんの酢の物の えのきたけのみそ汁	○さば ○油揚げ ○中みそ ○白みそ	○牛乳 ○ひ じき ○しらす 干し 小	○にんじん ○ ねぎ	○キャベツ ○たまねぎ ○ えのきたけ	○精白米 ○上 白糖 ○じゃがい も		○食塩 ○しょうゆ ○米酢 ○煮干し(だ し) ○水	697 31
28 (木)	ごはん 牛乳 豚肉の竜田揚げ もやしのからしあえ 豆腐のすまし汁	○豚肉もも角切り ○豆腐	○牛乳	○にんじん ○ ねぎ	○しょうが ○切干しいだこ ん ○りよくとうもろし き ○きゅうり ○たまねぎ ○し めじ	○精白米 ○で ん粉 ○上白糖	○油	○酒 ○しょうゆ ○洋からし 粉 ○米酢 ○食塩 ○うすくちしょうゆ ○削りぶし(だ し) ○だし昆布(だし用) ○水	746 31.9
29 (金)	カレーライス 牛乳 海藻サラダ	○牛肉スライス	○牛乳 ○海 藻ミックス ○ しらす干し 小	○にんじん ○ グリーンピース 冷 凍 ○こまつな	○にんにく ○しょうが ○ たまねぎ ○キャベツ	○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 ○し ょうゆ ○チキンスープ ○カレールウ ○ウ スターソース ○ケチャップ ○水 ○米酢	734 26.3
9/1 (月)	ごはん 牛乳 いかの照り焼き 金平っ酢 なすのみそ汁	○いか切身 ○さつ ま揚げ ○冷凍豆腐 ○油揚げ ○中みそ ○白みそ	○牛乳 ○ひ じき	○にんじん ○ 冷凍さやいんげ ん ○ねぎ	○洗いごぼう ○たまねぎ ○なす	○精白米 ○上 白糖 ○つきこ んにやく	○サラダ油	○みりん ○しょうゆ ○酒 ○米酢 ○煮 干し(だし) ○水	668 30.4
2 (火)	パン 牛乳 ホキフライ ポイルキャベツ 野菜スープ	○ホキフライ ○ ベーコン	○牛乳	○にんじん ○ パセリ	○キャベツ ○たまねぎ ○ ホールコーン 冷凍 ○レタ ス	○コッペパン ○じゃがいも	○油	○ノンエッグタルタルソース ○食塩 ○こ しょう 白 ○しょうゆ ○チキンブイヨン ○ 水	678 29.1
3 (水)	ごはん 牛乳 肉野菜炒め キムチスープ	○豚肉もも ○若鶏 肉 むね きざみ ○ 豆腐	○牛乳	○にんじん ○ 青ピーマン ○ チンゲンサイ	○たまねぎ ○キャベツ ○ 白ねぎ ○すりおろしりんご ○しょうが ○にんにく ○ はくさい キムチ	○精白米 ○上 白糖 ○でん粉	○サラダ油 ○ごま油	○みりん ○しょうゆ ○チキンスープ ○ 食塩 ○こしょう 白 ○水	681 31.3
4 (木)	ぶっかけうどん 牛乳 ちくわのいそべ揚げ 切干大根の酢の物	○ちくわの磯辺揚げ 30g	○牛乳 ○刻 み昆布	○ねぎ ○にん じん ○こまつな	○乾しいたけスライス ○ しょうが ○たまねぎ ○切 干しいだこん	○学校給食用う どん ○上白糖	○油	○みりん ○しょうゆ ○削りぶし(だし) ○ だし昆布(だし用) ○水 ○米酢	766 24.6
5 (金)	ごはん 牛乳 マーボーなす ばんさんすう ゆずレモンゼリー	○牛肉ミンチ ○豚 肉ももミンチ ○大豆 ひき肉 ○豆腐 ○ 赤みそ ○ロースハ ム千切り	○牛乳	○にんじん ○ ねぎ	○なす ○乾しいたけスライ ス ○たけのこ ゆで ○た まねぎ ○キャベツ ○きゅ うり	○精白米 ○上 白糖 ○でん粉 ○マロニー ○ ゆずレモンゼ リー	○サラダ油 ○ごま油	○トウバンジャン ○しょうゆ ○オイスター ソース ○洋からし 粉 ○米酢	741 30.6
8 (月)	みそ豚丼 牛乳 荳わかめの酢の物	○豚肉もも ○赤み そ	○牛乳 ○塩 蔵くきわかめ	○にんじん ○ 青ピーマン	○にんにく ○しょうが ○ なす ○たまねぎ ○キャベ ツ ○白ねぎ ○きゅうり ○りよくとうもろし	○精白米 ○上 白糖 ○でん粉	○ごま油	○酒 ○みりん ○しょうゆ ○米酢	709 30.2
9 (火)	パン 牛乳 チリコンカン 寒天サラダ 角チーズ	○牛乳 ○ひよ こ豆水煮 ○牛肉ミン チ ○豚肉ももミンチ ○ベーコン	○牛乳 ○サ ラダ用糸寒天 ○角チーズ	○にんじん ○ グリーンピース 冷 凍 ○ダイストマ ト	○たまねぎ ○マッシュルー ム レトルト ○きゅうり ○ キャベツ	○コッペパン ○上白糖	○サラダ油	○食塩 ○こしょう 白 ○スープストック ○ローリエ ○ケチャップ ○ビューレー ○ ウスターソース ○チリパウダー ○赤ワイ ン ○水 ○しょうゆ ○米酢	721 34.8
10 (水)	ごはん 牛乳 さわらの薬味ソースかけ キャベツの大豆あえ 夏野菜のみそ汁	○だいたい ○ひよ こ豆水煮 ○牛肉ミン チ ○豚肉ももミンチ ○ベーコン	○牛乳	○こまつな ○ にんじん ○か ぼちゃ ○ねぎ	○白ねぎ ○にんにく ○ しょうが ○キャベツ ○り よくとうもろし ○たまねぎ ○なす	○精白米 ○上 白糖		○食塩 ○しょうゆ ○みりん ○米酢 ○ 煮干し(だし) ○水	687 31.7
11 (木)	ごはん 牛乳 肉じゃが きゅうりの梅肉あえ 冷凍みかん	○豚肉もも	○牛乳	○にんじん ○ 冷凍さやいんげ ん	○たまねぎ ○きゅうり ○ キャベツ ○ねり梅 ○冷凍 みかん	○精白米 ○ じゃがいも ○ 糸こんにゃく ○ 上白糖	○サラダ油	○酒 ○みりん ○しょうゆ	704 27.2
12 (金)	玄米入りごはん 牛乳 いわしのみりん干し 小松菜のあえ物 豚汁	○いわしのみりん干 し ○豚肉もも ○中 みそ ○赤みそ	○牛乳	○こまつな ○ にんじん	○キャベツ ○たまねぎ ○ 洗いごぼう ○えのきたけ ○白ねぎ	○アルファー化 玄米 ○精白米 ○上白糖 ○つ きこんにゃく		○しょうゆ ○煮干し(だし) ○水	705 37.5
16 (火)	パン 牛乳 あじのトマトソースかけ 粉ふきいも 冬瓜スープ	○あじ 切身 ○若 鶏肉 むね きざみ	○牛乳	○ダイストマト ○青ピーマン ○にんじん	○たまねぎ ○セロリー ○ にんにく ○冬瓜 ○しめじ	○コッペパン ○でん粉 ○ じゃがいも	○油 ○サ ラダ油	○食塩 ○こしょう 白 ○しょうゆ ○チキ ンブイヨン ○水	709 34.9
17 (水)	ごはん 牛乳 若鶏の塩こうじ焼き 野菜のレモン酢あえ 大根のみそ汁	○若鶏肉もも カツ 用 ○冷凍豆腐 ○ 中みそ ○赤みそ	○牛乳 ○ カットわかめ	○にんじん ○ こまつな ○ね ぎ	○キャベツ ○レモン 果汁 ○だいこん ○たまねぎ	○精白米 ○塩 こうじ ○上白 糖		○しょうゆ ○食塩 ○米酢 ○煮干し(だ し) ○水	680 28.8
18 (木)	なすのポロニーヤスパゲティ 牛乳 ハムサラダ	○牛肉ミンチ ○豚 肉ももミンチ ○大豆 ひき肉(鉄強化) ○ ロースハム千切り	○牛乳	○にんじん ○ グリーンピース 冷 凍	○にんにく ○たまねぎ ○ なす ○キャベツ ○きゅ うり ○ホールコーン 冷凍	○ソフトめん ○上白糖	○サラダ油	○ローリエ ○赤ワイン ○食塩 ○こしょう 白 ○ケチャップ ○ビューレー ○ウス ターソース ○デミグラスソース ○ハヤシ ルウ ○チキンスープ ○水 ○米酢	787 36.3
19 (金)	ビビンバ 牛乳 わかめスープ 冷凍黄桃	○牛肉もも細切り ○赤みそ ○豆腐	○牛乳 ○ カットわかめ	○にんじん ○ こまつな ○ね ぎ	○りよくとうもろし ○せん まい 水煮 ○にんにく ○ しょうが ○たまねぎ ○生 しいたけ ○冷凍 黄桃	○精白米 ○上 白糖	○ごま油	○しょうゆ ○酒 ○トウバンジャン ○み りん ○米酢 ○食塩 ○こしょう 白 ○ス ープストック ○チキンスープ ○水	727 30.6
22 (月)	キーマカレー 牛乳 コールスローサラダ	○豚肉ももミンチ ○ 牛肉ミンチ ○ひよこ 豆粗挽き ○大豆ひ き肉	○牛乳	○にんじん ○ 青ピーマン	○しょうが ○にんにく ○ たまねぎ ○なす ○きゅ うり ○キャベツ ○ホール コーン 冷凍	○精白米	○サラダ油	○赤ワイン ○食塩 ○こしょう 白 ○ロー リエ ○ガラムマサラ ○ターメリック ○カ レー粉 ○デミグラスソース ○ケチャップ ○ウスターソース ○カレールウ ○水 ○ フレンチドレッシング	754 27.4
24 (水)	ごはん 牛乳 とんかつ チンゲンサイのあえ物 じゃがいものみそ汁	○白みそ ○中みそ	○牛乳 ○し らす干し 小	○チンゲンサイ ○にんじん ○に ら	○キャベツ ○たまねぎ ○ えのきたけ	○精白米 ○上 白糖 ○じゃがい も	○油 ○こ ま油	○豚カツ 冷凍 ○ケチャップ ○ウスター ソース ○赤ワイン ○水 ○しょうゆ ○煮 干し(だし)	738 23.1
25 (木)	ごはん 牛乳 さんまのしょうが煮 ゆかりあえ 五目汁	○さんましょうが煮 ○若鶏肉 むね き ざみ ○油揚げ	○牛乳	○こまつな ○し そ二飯の素 ○ にんじん ○ね ぎ	○キャベツ ○りよくとうも ろし ○洗いごぼう ○はく さい ○しょうが	○精白米 ○つ きこんにゃく	○ごま油	○しょうゆ ○食塩 ○削りぶし(だし) ○ だし昆布(だし用) ○水	707 28.4
26 (金)	ごはん 牛乳 若鶏の甘辛 ひじき入り酢の物 えのきたけのすまし汁	○若鶏肉むね カツ 用 ○豆腐	○牛乳 ○ひ じき ○しらす 干し 小 ○ カットわかめ	○にんじん ○ ねぎ	○キャベツ ○たまねぎ ○ えのきたけ	○精白米 ○で ん粉 ○米粉 ○上白糖	○油 ○こ ま油	○みりん ○しょうゆ ○カレー粉 ○水 ○ 米酢 ○食塩 ○うすくちしょうゆ ○だし昆 布(だし用) ○削りぶし(だし)	734 32.8
29 (月)	ごはん 牛乳 ままかりの酢漬け 切干大根の煮付け 豆腐のみそ汁	○さつま揚げ ○油 揚げ ○冷凍豆腐 ○赤みそ ○中みそ	○牛乳 ○ま まかり粉付き ○カットわか め	○にんじん ○ むきえだまめ 冷凍 ○ねぎ	○しょうが ○切干しいだこ ん ○たまねぎ ○しめじ	○精白米 ○上 白糖	○油 ○サ ラダ油	○しょうゆ ○米酢 ○みりん ○水 ○煮 干し(だし)	752 29.6
30 (火)	パン 牛乳 コロケ ツナサラダ コンソメスープ	○まぐろ 水煮 ○ ベーコン ○レンズ 豆 水煮	○牛乳	○にんじん ○ かぼちゃロック 60g	○キャベツ ○きゅうり ○ たまねぎ ○だいこん ○セ ロリー	○コッペパン ○上白糖	○油 ○こ ま油	○しょうゆ ○食塩 ○米酢 ○チキンブイ ヨン ○こしょう 白 ○スープストック ○水	754 26.1

※ 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）
 8月：27日、28日 / 9月：1日、3日、5日、8日、10日、11日、12日、17日、19日、25日、26日、29日