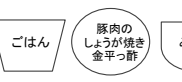
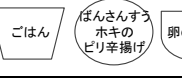
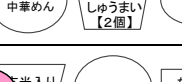
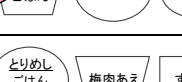
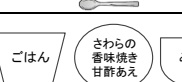
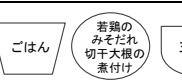
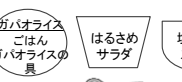
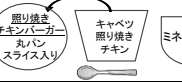
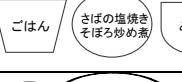
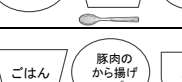
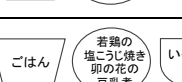


| 令和7年06月   |                                              | 中央A                                                                                 | 予定献立表                                             |                                                             |                                                                                                    |                                                                                                       | 倉敷中央学校給食共同調理場A |          |
|-----------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------|
| 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<br>(月)  | ごはん 牛乳<br>豚肉のしょうが焼き<br>金平汁<br>じゃがいものみそ汁      |    | ○精白米 ○上白糖<br>○でん粉 ○つきこんにやく<br>○なたね油 ○じゃがいも        | ○牛乳 ○豚肉ロースカツ用<br>○ひじき ○さつま揚げ<br>○中みそ ○白みそ                   | ○しょうが ○洗いごぼう<br>○にんじん ○冷凍さやいんげん<br>○たまねぎ ○えのきたけ ○ねぎ                                                | ○しょうゆ ○酒 ○みりん*<br>○水 ○米酢 ○煮干し(だし)                                                                     | 721<br>30.3    |          |
| 3<br>(火)  | ごはん 牛乳<br>ホキのピリ辛揚げ<br>ばんさんすう<br>チンゲンサイと卵のスープ |    | ○精白米 ○でん粉<br>○米粉 ○なたね油<br>○上白糖 ○マロニー<br>○ごま油      | ○牛乳 ○ホキ角切り<br>○ロースハム千切り ○若鶏肉<br>むね ミンチ ○冷凍液卵                | ○キャベツ ○きゅうり<br>○にんじん ○たまねぎ<br>○きくらげスライス ○チンゲンサイ                                                    | ○酒 ○みりん* ○しょうゆ<br>○トウバンジャン ○水 ○洋からし<br>粉 ○米酢 ○食塩 ○こしょう<br>白 ○チキンブイヨン                                  | 694<br>30.9    |          |
| 4<br>(水)  | パン 牛乳<br>チリコンカン<br>野菜サラダ                     |    | ○コッペパン ○なたね油<br>○上白糖                              | ○牛乳 ○だいず ○牛肉ミンチ<br>○豚肉ももミンチ ○ベーコン<br>○大豆ひき肉(鉄強化)<br>○ひよこ豆水煮 | ○たまねぎ ○にんじん<br>○マッシュルーム レトルト<br>○グリーンピース 冷凍<br>○ダイストマト ○ビュレー<br>○こまつな ○キャベツ<br>○きゅうり ○ホールコーン<br>冷凍 | ○ローリエ ○赤ワイン<br>○食塩 ○こしょう 白<br>○スーパーストック ○ケチャップ<br>○ウスターソース ○チリパウダー<br>○水 ○しょうゆ ○米酢                    | 726<br>36.2    |          |
| 5<br>(木)  | ハヤシライス 牛乳<br>ツナサラダ                           |    | ○精白米 ○なたね油<br>○じゃがいも ○ノンエッグ<br>マヨネーズ小袋 10g        | ○牛肉スライス ○鶏レバー<br>○牛乳 ○まぐろ水煮                                 | ○にんにく ○にんじん<br>○たまねぎ ○グリーンピース<br>冷凍 ○キャベツ ○きゅうり                                                    | ○ローリエ ○赤ワイン<br>○食塩 ○こしょう 白<br>○ハヤシルウ ○ケチャップ<br>○ウスターソース ○デミグラスソース<br>水                                | 757<br>27.9    |          |
| 6<br>(金)  | 担々麺 牛乳<br>揚げしゅうまい<br>大根の中華漬け                 |    | ○中華めん ○なたね油<br>○上白糖 ○ごま油                          | ○豚肉ももミンチ ○牛肉ミンチ<br>○調製豆腐 ○冷凍しゅうまい<br>○赤みそ ○牛乳 ○しらす干し 小      | ○にんにく ○しょうが<br>○にんじん ○たまねぎ<br>○りょうとうもやし ○チンゲンサイ<br>○だいこん ○白ねぎ                                      | ○酒 ○食塩 ○スーパーストック<br>○しょうゆ ○コチュジャン<br>○オイスターソース ○チキンスープ<br>水 ○一味 ○米酢                                   | 820<br>36.2    |          |
| 9<br>(月)  | 玄米入りごはん 牛乳<br>なす入りマーボー豆腐<br>チンゲンサイとしめじの中華あえ  |    | ○玄米 ○精白米 ○なたね油<br>○上白糖 ○でん粉 ○ごま油                  | ○牛乳 ○豚肉ももミンチ<br>○大豆ひき肉(鉄強化)<br>○冷凍豆腐(カルシウム・鉄強化)<br>赤みそ      | ○にんにく ○しょうが<br>○にんじん ○たまねぎ<br>○なす ○乾しいたけスライス<br>○たけのこ ゆで ○白ねぎ<br>○チンゲンサイ ○しめじ<br>○キャベツ             | ○トウバンジャン ○オイスターソース<br>○しょうゆ ○洋からし粉<br>○米酢                                                             | 722<br>30.6    |          |
| 10<br>(火) | とりめし 牛乳<br>きゅうりの梅肉あえ<br>にらたまねぎのすまし汁          |    | ○精白米 ○なたね油<br>○上白糖                                | ○若鶏肉もも きざみ<br>○牛乳 ○カットわかめ<br>豆腐                             | ○しょうが ○むきえだまめ<br>冷凍 ○きゅうり<br>○りょうとうもやし ○キャベツ<br>○ねり梅 ○にんじん<br>○たまねぎ ○えのきたけ<br>○にら                  | ○酒 ○みりん* ○しょうゆ<br>○食塩 ○うすくちしょうゆ<br>○だし昆布(だし用) ○削りぶし(だし)<br>水                                          | 698<br>29.5    |          |
| 11<br>(水) | パン 牛乳<br>豆腐のカレー炒め煮<br>フライドポテト                |    | ○コッペパン ○なたね油<br>○上白糖 ○でん粉<br>○冷凍 フライドポテト<br>ナチュラル | ○牛乳 ○豚肉もも<br>冷凍豆腐(カルシウム・鉄強化)                                | ○にんにく ○にんじん<br>○たまねぎ ○乾しいたけスライス<br>○ヤングコーン 缶詰<br>○チンゲンサイ                                           | ○カレー粉 ○酒 ○しょうゆ<br>みりん* 水 ○食塩                                                                          | 780<br>34      |          |
| 12<br>(木) | ごはん 牛乳<br>さわらの香味焼き<br>キャベツの甘酢あえ<br>白玉ふのみそ汁   |   | ○精白米 ○上白糖<br>○じゃがいも ○白玉ふ                          | ○牛乳 ○さくら ○中みそ<br>赤みそ                                        | ○白ねぎ ○しょうが<br>○キャベツ ○にんじん<br>○こまつな ○たまねぎ<br>○えのきたけ ○ねぎ                                             | ○食塩 ○酒 ○しょうゆ<br>みりん* 水 ○米酢<br>煮干し(だし)                                                                 | 618<br>28.6    |          |
| 13<br>(金) | ごはん 牛乳<br>若鶏のみそだれ<br>切干大根の煮付け<br>五目汁         |  | ○精白米 ○上白糖<br>○なたね油 ○つきこんにやく                       | ○牛乳 ○若鶏肉もも<br>カツ用 ○赤みそ ○さつま揚げ<br>○豚肉ももミンチ<br>○冷凍ミニ厚揚げ       | ○切干しだいこん<br>○にんじん ○乾しいたけスライス<br>○冷凍さやいんげん<br>○たまねぎ ○たけのこ<br>ゆで ○ねぎ ○しょうが                           | ○酒 ○みりん* ○水<br>しょうゆ ○食塩<br>うすくちしょうゆ<br>だし昆布(だし用) ○削りぶし(だし)                                            | 706<br>31      |          |
| 16<br>(月) | ガバオライス 牛乳<br>はるさめサラダ<br>塩こうじスープ              |  | ○精白米 ○なたね油<br>○上白糖 ○はるさめ<br>○ごま油 ○塩こうじ            | ○豚肉ももミンチ<br>○豚レバーチップ<br>○牛乳 ○ロースハム千切り<br>○鶏肉団子              | ○にんにく ○たまねぎ<br>○青ピーマン ○赤ピーマン<br>○りょうとうもやし<br>○こまつな ○キャベツ<br>○きくらげスライス<br>○しめじ ○ねぎ                  | ○ローリエ ○バジル 粉<br>○酒 ○オイスターソース<br>しょうゆ ○スーパーストック<br>水 ○米酢<br>洋からし 粉 ○食塩<br>こしょう 白<br>うすくちしょうゆ<br>チキンスープ | 705<br>32.4    |          |
| 17<br>(火) | ごはん 牛乳<br>このしろの甘辛<br>きゅうりの酢の物<br>厚揚げのみそ汁     |  | ○精白米 ○でん粉<br>○なたね油 ○上白糖<br>○じゃがいも                 | ○牛乳 ○このしろ<br>開き ○カットわかめ<br>○冷凍ミニ厚揚げ<br>○中みそ ○白みそ            | ○キャベツ ○きゅうり<br>○にんじん ○たまねぎ<br>ねぎ                                                                   | ○みりん* ○しょうゆ<br>○カレー粉 水<br>○米酢 ○煮干し(だし)                                                                | 690<br>27.3    |          |
| 18<br>(水) | 照り焼きチキンバーガー 牛乳<br>ミネストローネ                    |  | ○コッペパン ○上白糖<br>○でん粉 ○オリーブ油<br>○じゃがいも ○シェルマカロニ     | ○若鶏肉もも カツ用<br>○牛乳 ○ベーコン                                     | ○しょうが ○キャベツ<br>○にんにく ○にんじん<br>○たまねぎ ○セロリ<br>○ダイストマト ○ビュレー                                          | ○食塩 ○こしょう 白<br>しょうゆ ○みりん* 水<br>パセリ 粉 ○スーパーストック<br>○チキンブイヨン                                            | 699<br>32.8    |          |
| 19<br>(木) | ごはん 牛乳<br>さばの塩焼き<br>小松菜のそぼろ炒め煮<br>茎わかめのみそ汁   |  | ○精白米 ○なたね油<br>○でん粉 ○じゃがいも                         | ○牛乳 ○さば ○豚肉もも<br>ミンチ ○塩蔵きわかめ<br>○中みそ ○赤みそ                   | ○にんじん ○キャベツ<br>○こまつな ○たまねぎ<br>ねぎ                                                                   | ○食塩 ○みりん* ○しょうゆ<br>煮干し(だし) 水                                                                          | 663<br>31.4    |          |
| 20<br>(金) | チキントマトスパゲッティ 牛乳<br>ひじき入りサラダ                  |  | ○ソフトめん ○オリーブ油<br>○上白糖 ○ごま油                        | ○若鶏肉 むね きざみ<br>○カットチーズ ○牛乳<br>ひじき                           | ○にんにく ○にんじん<br>○たまねぎ ○ビュレー(あらごしトマト)<br>○キャベツ ○こまつな                                                 | ○ケチャップ ○パセリ 粉<br>○ローリエ ○オレガノ<br>○食塩 ○こしょう 白<br>○ウスターソース<br>○スーパーストック 水<br>しょうゆ ○米酢                    | 728<br>37.7    |          |
| 23<br>(月) | ごはん 牛乳<br>みそ肉じゃが<br>きびなごフライ<br>大豆とわかめの酢の物    |  | ○精白米 ○なたね油<br>○つきこんにやく ○上白糖                       | ○牛乳 ○豚肉もも<br>赤みそ ○きびなごフライ<br>○大豆水煮 ○カットわかめ                  | ○しょうが ○にんにく<br>○にんじん ○たまねぎ<br>○冷凍さやいんげん<br>○こまつな ○キャベツ                                             | ○酒 ○みりん* ○しょうゆ<br>一味 水 ○米酢                                                                            | 743<br>32.9    |          |
| 24<br>(火) | 連島ごぼう丼 牛乳<br>もやしのからしあえ<br>冷凍みかん              |  | ○精白米 ○なたね油<br>○つきこんにやく ○上白糖<br>○でん粉               | ○豚肉もも ○牛乳                                                   | ○にんにく ○洗いごぼう<br>○たまねぎ ○にんじん<br>○ねぎ ○こまつな<br>○りょうとうもやし<br>○冷凍みかん                                    | ○しょうゆ ○みりん* ○酒<br>削りぶし(だし) 水<br>○洋からし 粉 ○米酢                                                           | 691<br>27.1    |          |
| 25<br>(水) | パン 牛乳<br>ベーコン煮<br>アスパラガスのサラダ                 |  | ○コッペパン ○なたね油<br>○じゃがいも ○上白糖                       | ○牛乳 ○ベーコン<br>○豚肉もも                                          | ○にんじん ○たまねぎ<br>○マッシュルーム レトルト<br>○しめじ ○グリーンピース<br>冷凍 ○キャベツ<br>アスパラガス ○ビュレー                          | ○食塩 ○こしょう 白<br>○ウスターソース ○ケチャップ<br>水 ○しょうゆ ○米酢                                                         | 703<br>29.3    |          |
| 26<br>(木) | ごはん 牛乳<br>豚肉のから揚げ<br>ゴーヤチャンプルー<br>もずくスープ     |  | ○精白米 ○でん粉<br>○なたね油 ○ごま油                           | ○牛乳 ○豚肉もも<br>角切り ○ベーコン<br>もずく塩焼き                            | ○しょうが ○にんにく<br>○にんじん ○にがり<br>○たまねぎ ○りょうとうもやし<br>○キャベツ ○たけのこ<br>ゆで ○チンゲンサイ                          | ○酒 ○しょうゆ ○食塩<br>こしょう 白 ○オイスターソース<br>○一味 ○スーパーストック<br>○チキンスープ 水                                        | 717<br>29.4    |          |
| 27<br>(金) | ごはん 牛乳<br>若鶏の塩こうじ焼き<br>卵の花の豆乳煮<br>いもだんご汁     |  | ○精白米 ○塩こうじ<br>○なたね油 ○上白糖<br>○いも団子                 | ○牛乳 ○若鶏肉もも<br>カツ用 ○豚肉ももミンチ<br>おから ○調製豆腐                     | ○洗いごぼう ○にんじん<br>○乾しいたけスライス<br>○むきえだまめ 冷凍<br>○たまねぎ ○しめじ<br>○たけのこ ゆで<br>ねぎ                           | ○酒 ○しょうゆ ○食塩<br>みりん* 水 ○こしょう 白<br>うすくちしょうゆ<br>だし昆布(だし用) ○削りぶし(だし)                                     | 728<br>30.8    |          |
| 30<br>(月) | ごはん 牛乳<br>肉野菜炒め<br>わかめスープ                    |  | ○精白米 ○なたね油<br>○でん粉                                | ○牛乳 ○豚肉ロースカツ用<br>豆腐 ○カットわかめ                                 | ○キャベツ ○赤ピーマン<br>○青ピーマン ○たまねぎ<br>○にんにく ○しょうが<br>○にんじん ○すりおろしりんご<br>○たけのこ ゆで<br>○えのきたけ ○ねぎ           | ○食塩 ○こしょう 白<br>○ケチャップ ○しょうゆ<br>○ウスターソース ○みりん*<br>○一味 ○スーパーストック<br>○チキンスープ 水                           | 691<br>29.2    |          |

【食器の種類】

茶わん

汁わん

深皿

【今月の倉敷市内の産物】

精白米 こまつな チンゲンサイ りょうとうもやし ごぼう

※ 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(献立牛乳を除く)：2日、9日、10日、13日、16日、17日、19日、23日、24日、26日、30日  
 ※ 毎月の献立予定表をホームページに掲載しています。「倉敷中央調理場 献立表」で検索してください。又は、こちらの二次元コードをご活用下さい。

