

| 令和7年05月   |                                                                  | 中央A                                                     | 予定献立表                                            | 食数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)<br>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                                                                                 |                         |
| 1<br>(木)  | ごはん<br>牛乳<br>ホイコーロー<br>中華スープ<br><b>はし</b>                        | ごはん<br>ホイコーロー<br>中華スープ                                  | ○精白米 ○なたね油<br>○上白糖 ○でん粉 ○<br>ごま油                 | ○牛乳 ○豚肉もも ○赤<br>みそ ○ペーコン ○豆腐                                              | ○にんにく ○しょうが ○キャベツ ○<br>たまねぎ ○にんじん ○たけのこ ゆで<br>○青ピーマン ○白ねぎ ○きくらげスラ<br>イス ○にら                     | ○酒 ○しょうゆ ○トウバンジャン<br>○チンメンジャン ○食塩<br>○こしょう 白 ○チキンスープ<br>○水                          | 642<br>27.1             |
| 2<br>(金)  | ごはん 牛乳<br>筑前煮<br>チンゲンサイのあえ物<br>甘夏かん<br><b>はし</b>                 | ごはん<br>あえ物<br>筑前煮                                       | ○精白米 ○なたね油<br>○こんにゃく ○じゃがい<br>も ○上白糖             | ○牛乳 ○若鶏肉 むね き<br>ざみ ○だいず ○角切<br>り昆布 ○ちくわ                                  | ○にんじん ○洗いごぼう ○たけのこ<br>ゆで ○冷凍さやいんげん ○キャベツ<br>○チンゲンサイ ○りょくとうもやし ○甘<br>夏かん                         | ○酒 ○みりん* ○しょうゆ<br>○水 ○米酢                                                            | 655<br>29               |
| 7<br>(水)  | パン 牛乳<br>チキンビーンズ<br>ツナサラダ                                        | パン<br>サラダ<br>チキン<br>ビーンズ                                | ○コッペパン ○なたね<br>油 ○じゃがいも ○上<br>白糖 ○オリーブ油          | ○牛乳 ○だいず ○ペー<br>コン ○若鶏肉 むね きざ<br>み ○まぐろ 水煮 ○海<br>藻ミックス                    | ○にんじん ○たまねぎ ○マッシュ<br>ルーム レトルト ○キャベツ ○ビュー<br>レー ○こまつな ○りょくとうもやし ○<br>ホールコーン 冷凍                   | ○ローリエ ○赤ワイン ○食塩<br>○こしょう 白 ○ケチャップ ○<br>ウスターソース ○水 ○しょう<br>ゆ ○米酢                     | 688<br>33.6             |
| 8<br>(木)  | ごはん 牛乳<br>ホキの緑茶揚げ<br>もやしと小松菜の<br>赤しそあえ<br>きぬさやのみそ汁<br><b>はし</b>  | ごはん<br>ホキの<br>緑茶揚げ<br>赤しそあえ<br>みそ汁                      | ○精白米 ○でん粉 ○<br>なたね油                              | ○牛乳 ○ホキ角切り ○<br>冷凍ミニ厚揚げ ○中みそ<br>○白みそ                                      | ○キャベツ ○こまつな ○りょくとうも<br>やし ○しそご飯の素 ○にんじん ○たま<br>ねぎ ○えのきたけ ○さやえんどう 冷<br>凍                         | ○食塩 ○こしょう 白 ○粉茶<br>○しょうゆ ○煮干し(だし) ○<br>水                                            | 633<br>27.4             |
| 9<br>(金)  | 肉ごぼううどん<br>牛乳<br>茎わかめの酢の物<br><b>はし</b>                           | 肉ごぼう<br>うどん<br>酢の物<br>うどんの<br>汁                         | ○うどん ○上白糖                                        | ○牛肉スライス ○牛乳<br>○塩蔵きわかめ ○しら<br>す干し 小                                       | ○洗いごぼう ○にんじん ○たまねぎ<br>○ねぎ ○キャベツ ○こまつな                                                           | ○しょうゆ ○酒 ○みりん*<br>○食塩 ○一味 ○だし昆布(だ<br>し用) ○削りぶし(だし) ○水<br>○米酢                        | 624<br>27.6             |
| 12<br>(月) | ごはん 牛乳<br>さわらの木の芽<br>みそかけ<br>小松菜の煮びたし<br>えのきたけのすまし汁<br><b>はし</b> | ごはん<br>木の芽<br>みそかけ<br>煮びたし<br>すまし汁                      | ○精白米 ○上白糖 ○<br>でん粉                               | ○牛乳 ○さわら ○白み<br>そ ○若鶏肉 むね きざ<br>み ○カットわかめ                                 | ○木の芽 ○キャベツ ○こまつな ○<br>にんじん ○たまねぎ ○えのきたけ<br>○ねぎ                                                  | ○みりん* ○酒 ○水 ○し<br>ょうゆ ○食塩 ○うすくちしょうゆ<br>○だし昆布(だし用) ○削りぶし<br>(だし)                     | 620<br>30.4             |
| 13<br>(火) | ジュース<br>牛乳<br>にんじんしりしり<br>もずくスープ<br><b>はし</b>                    | ジュース<br>ジュース<br>の具<br>ごはん<br>にんじん<br>しりしり<br>もずく<br>スープ | ○精白米 ○なたね油<br>○上白糖                               | ○豚肉もも ○刻み昆布<br>○ひじき ○牛乳 ○まぐ<br>ろ 水煮 ○豆腐 ○もずく<br>塩抜き                       | ○にんじん ○乾しいたけスライス ○<br>冷凍さやいんげん ○キャベツ ○たま<br>ねぎ ○たけのこ ゆで ○チンゲンサイ                                 | ○酒 ○みりん* ○しょうゆ<br>○水 ○食塩 ○こしょう 白 ○<br>スープストック ○一味 ○チキ<br>ンスープ                       | 622<br>27.1             |
| 14<br>(水) | パン 牛乳<br>豚肉の<br>オーロラソースからめ<br>アスパラガスのソー<br>スコッチブロス               | 丸パン<br>ソー<br>オーロラ<br>ソースからめ<br>スコッチ<br>ブロス              | ○コッペパン ○でん粉<br>○なたね油 ○上白糖<br>○じゃがいも ○もち麦         | ○牛乳 ○豚肉もも角切り<br>○白みそ ○ペーコン ○<br>レンズ豆 水煮                                   | ○キャベツ ○にんじん ○アスパラガ<br>ス ○ホールコーン 冷凍 ○たまねぎ                                                        | ○ケチャップ ○水 ○食塩 ○<br>こしょう 黒粉 ○パセリ 粉<br>○こしょう 白 ○しょうゆ ○チ<br>キンピヨン                      | 785<br>36.1             |
| 15<br>(木) | ごはん 牛乳<br>豆腐のチリソース煮<br>キャベツのレモン酢あえ<br><b>はし</b>                  | ごはん<br>レモン酢あえ<br>チリソース煮                                 | ○精白米 ○なたね油<br>○上白糖 ○でん粉                          | ○牛乳 ○豚肉もも ○冷<br>凍豆腐(カルシウム・鉄強<br>化) ○カットわかめ                                | ○にんにく ○しょうが ○にんじん ○<br>たまねぎ ○ヤングコーン缶詰 ○乾し<br>いたけスライス ○チンゲンサイ ○キャ<br>ベツ ○こまつな ○レモン 果汁            | ○酒 ○パプリカ ○チリパウ<br>ダー ○ケチャップ ○しょうゆ<br>○水 ○米酢                                         | 661<br>27.5             |
| 16<br>(金) | ごはん 牛乳<br>いわしのみりん干し<br>キャベツのたくあんあえ<br>わかめ汁<br><b>はし</b>          | ごはん<br>いわしの<br>みりん干し<br>たくあんあえ<br>わかめ汁                  | ○精白米                                             | ○牛乳 ○いわしのみりん<br>干し ○鶏肉団子 ○カッ<br>つわかめ                                      | ○キャベツ ○こまつな ○千切たくあん<br>漬 ○にんじん ○たまねぎ ○しめじ<br>○ねぎ                                                | ○しょうゆ ○食塩 ○うすくち<br>しょうゆ ○だし昆布(だし用) ○<br>削りぶし(だし) ○水                                 | 624<br>33.3             |
| 19<br>(月) | 玄米入りごはん 牛乳<br>つくね<br>五目煮<br>じゃがいものみそ汁<br><b>はし</b>               | 玄米入り<br>ごはん<br>つくね<br>五目煮<br>みそ汁                        | ○玄米 ○精白米 ○な<br>たね油 ○こんにゃく<br>○上白糖 ○じゃがいも         | ○牛乳 ○野菜入り鶏つく<br>ね ○だいず ○角切り昆<br>布 ○中みそ ○白みそ                               | ○にんじん ○洗いごぼう ○冷凍さや<br>いんげん ○たまねぎ ○えのきたけ<br>○ねぎ                                                  | ○酒 ○みりん* ○しょうゆ<br>○煮干し(だし) ○水                                                       | 733<br>23.2             |
| 20<br>(火) | ごはん 牛乳<br>若鶏のいそべ揚げ<br>きゅうりのおかかあえ<br>白玉ふのすまし汁<br><b>はし</b>        | ごはん<br>若鶏の<br>いそべ揚げ<br>おかかあえ<br>すまし汁                    | ○精白米 ○でん粉 ○<br>なたね油 ○白玉ふ                         | ○牛乳 ○若鶏肉むね カ<br>ツ用 ○青のり粉 ○糸が<br>つお                                        | ○きゅうり ○りょくとうもやし ○にんじ<br>ん ○たまねぎ ○えのきたけ ○ねぎ                                                      | ○食塩 ○こしょう 白 ○しょう<br>ゆ ○うすくちしょうゆ ○だし昆<br>布(だし用) ○削りぶし(だし)<br>○水                      | 661<br>30.8             |
| 21<br>(水) | ツナサンド<br>牛乳<br>野菜スープ<br>ヨーグルト                                    | ツナサンド<br>パン<br>スライス入り<br>ツナサンド<br>の具<br>スープ             | ○コッペパン ○ノンエッ<br>グマヨネーズ小袋 10g<br>○じゃがいも           | ○まぐろ 水煮 ○牛乳<br>○ウインナーズライス ○<br>レンズ豆 水煮 ○ヨーグ<br>ルト(鉄強化)                    | ○キャベツ ○ホールコーン 冷凍 ○<br>きゅうり ピクルス ○にんじん ○たま<br>ねぎ ○レタス                                            | ○パセリ 粉 ○食塩 ○こしょう<br>白 ○しょうゆ ○チキンピヨン<br>○水                                           | 692<br>30.4             |
| 22<br>(木) | ごはん 牛乳<br>豚肉の甘辛<br>キャベツの炒め物<br>厚揚げのみそ汁<br><b>はし</b>              | ごはん<br>豚肉の甘辛<br>炒め物<br>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 ○豚肉もも角切り<br>○冷凍ミニ厚揚げ ○中み<br>そ ○赤みそ                                    | ○にんじん ○キャベツ ○冷凍さやい<br>んげん ○たまねぎ ○ねぎ                                                             | ○みりん* ○しょうゆ ○カ<br>レー粉 ○水 ○食塩 ○こしょ<br>う 黒粉 ○煮干し(だし)                                  | 743<br>30.8             |
| 23<br>(金) | ミートソースパグェッ<br>牛乳<br>寒天サラダ<br>角チーズ                                | ミートソース<br>パグェッ<br>ソフトめん<br>サラダ<br>ミートソース                | ○ソフトめん ○なたね<br>油 ○上白糖                            | ○牛肉ミンチ ○豚肉ももミ<br>ンチ ○大豆ひき肉(鉄強<br>化) ○牛乳 ○サラダ用<br>糸寒天 ○角チーズ(カル<br>シウム・鉄強化) | ○にんにく ○にんじん ○たまねぎ ○<br>マッシュルーム レトルト ○グリーンピー<br>ス 冷凍 ○ダイストマト ○ビューレー<br>○キャベツ ○こまつな ○りょくとうも<br>やし | ○ローリエ ○赤ワイン ○食塩<br>○こしょう 白 ○ケチャップ ○<br>デミグラスソース ○ハヤシルウ<br>○ウスターソース ○水 ○し<br>ょうゆ ○米酢 | 806<br>39.3             |
| 26<br>(月) | ごはん 牛乳<br>若鶏の梅しそかけ<br>干草あえ<br>かきたま汁<br><b>はし</b>                 | ごはん<br>若鶏の<br>梅しそかけ<br>干草あえ<br>かきたま汁                    | ○精白米 ○上白糖                                        | ○牛乳 ○若鶏肉もも カ<br>ツ用 ○赤みそ ○豆腐<br>○冷凍液卵                                      | ○しそ葉 ○ねり梅 ○キャベツ ○こま<br>つな ○にんじん ○ホールコーン 冷<br>凍 ○たまねぎ ○ねぎ                                        | ○酒 ○みりん* ○しょうゆ<br>○水 ○食塩 ○うすくちしょうゆ<br>○だし昆布(だし用) ○削りぶし<br>(だし)                      | 681<br>31               |
| 27<br>(火) | ごはん 牛乳<br>マーボー豆腐<br>中華のあえ物<br><b>はし</b>                          | ごはん<br>中華のあえ物<br>マーボー<br>豆腐                             | ○精白米 ○なたね油<br>○上白糖 ○でん粉 ○<br>ごま油                 | ○牛乳 ○冷凍豆腐(カル<br>シウム・鉄強化) ○豚肉も<br>もミンチ ○大豆ひき肉(鉄<br>強化) ○赤みそ                | ○しょうが ○にんにく ○たまねぎ ○<br>にんじん ○たけのこ ゆで ○ねぎ ○<br>こまつな ○りょくとうもやし ○きくら<br>げスライス                      | ○トウバンジャン ○オイスター<br>ソース ○しょうゆ ○洋からし<br>粉 ○米酢                                         | 692<br>32               |
| 28<br>(水) | パン 牛乳<br>若鶏のマーメレード焼き<br>フレッシュサラダ<br>グリーンポタージュ                    | 丸パン<br>サラダ<br>マーメレード<br>焼き<br>ポタージュ                     | ○コッペパン ○なたね<br>油 ○マーメレード ○<br>じゃがいも              | ○牛乳 ○若鶏肉もも カ<br>ツ用 ○ペーコン ○白花<br>豆ペースト ○調理用牛乳                              | ○にんにく ○キャベツ ○にんじん ○<br>こまつな ○ホールコーン 冷凍 ○たま<br>ねぎ ○ほうれんそう ペースト 冷凍                                | ○食塩 ○こしょう 白 ○白ワ<br>イン ○しょうゆ ○フレンチド<br>レッシング リットル ○ホワイトル<br>ウ(アレルギー用) ○チキン<br>スープ ○水 | 802<br>35.8             |
| 29<br>(木) | 豆ごはん 牛乳<br>かつおの香りあえ<br>きんぴら<br>のつべい汁<br><b>はし</b>                | 豆ごはん<br>かつおの<br>香りあえ<br>きんぴら<br>のつべい汁                   | ○精白米 ○でん粉 ○<br>なたね油 ○上白糖 ○<br>つきこんにゃく ○じゃが<br>いも | ○牛乳 ○かつお 角切り<br>○若鶏肉 むね きざみ<br>○油揚げ                                       | ○ピースご飯のもと ○たまねぎ ○し<br>ょうが ○レモン 果汁 ○洗いごぼう ○<br>にんじん ○冷凍さやいんげん ○だい<br>こん ○ねぎ                      | ○食塩 ○しょうゆ ○米酢 ○<br>水 ○みりん* ○一味 ○酒<br>○うすくちしょうゆ ○だし昆布<br>(だし用) ○削りぶし(だし)             | 708<br>34.6             |
| 30<br>(金) | ごはん 牛乳<br>いわしのしょうが煮<br>豚汁<br>味噌汁<br><b>はし</b>                    | ごはん<br>いわしの<br>しょうが煮<br>豚汁                              | ○精白米 ○つきこ<br>んにゃく                                | ○牛乳 ○いわしのし<br>ょうが煮 ○豚肉もも ○赤<br>みそ ○中みそ ○味噌汁の<br>り                         | ○洗いごぼう ○にんじん ○たまねぎ<br>○だいこん ○ねぎ                                                                 | ○煮干し(だし) ○水                                                                         | 678<br>26.3             |

【食器の種類】

茶わん

汁わん

深皿

【今月の食数市内の産物】

精白米 こまつな チンゲンサイ りょくとうもやし



※ 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、12日、13日、15日、16日、22日、27日、29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。「食数中央調理場 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。