

令和7年05月		中央C(小)	予定献立表	倉敷中央学校給食共同調理場C			
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)
			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	たんぱく質(g)
1 (木)	ごはん 牛乳 ホキの緑茶揚げ もやしと小松菜の 赤しそあえ きぬさやのみそ汁		○精白米 ○でん粉 ○ なたね油	○牛乳 ○ホキ角切り ○ 冷凍ミニ厚揚げ ○中みそ ○白みそ	○キャベツ ○こまつな ○りょくとうも やし ○しそご飯の素 ○にんじん ○ たまねぎ ○えのきたけ ○さやえんど う 冷凍	○食塩 ○こしょう 白 ○粉茶 ○しょうゆ ○煮干し(だし) ○ 水	526 23.2
2 (金)	水島小は 春の遠足						
7 (水)	パン 牛乳 バジルチキン キャベツとコーンの サラダ ビーンズスープ		○コッペパン ○オリー ブ油 ○上白糖	○牛乳 ○若鶏肉もも カ ツ用 ○ベーコン ○ミック スピーズ	○にんにく ○レモン 果汁 ○キャベツ ○ホールコーン 冷凍 ○にんじん ○ こまつな ○たまねぎ ○はくさい	○食塩 ○こしょう 白 ○白ワ イン ○バジルソースの素 ○う すくちしょうゆ ○しそドレッシン グ 1リットル ○パセリ 粉 ○ スープストック ○チキンスープ ○水	569 28.7
8 (木)	ごはん 牛乳 筑前煮 チンゲンサイのあえ物 甘夏かん		○精白米 ○なたね油 ○こんにゃく ○じゃがい も ○上白糖	○牛乳 ○若鶏肉 むね きざみ ○だいず ○角切 り昆布 ○ちくわ	○にんじん ○洗いごぼう ○たけのこ ゆで ○冷凍さやいんげん ○キャベツ ○チンゲンサイ ○りょくとうもやし ○ 甘夏かん	○酒 ○みりん* ○しょうゆ ○水 ○米酢	547 24.6
9 (金)	ごはん 牛乳 いわしのみりん干し キャベツのたくあんあえ わかめ汁		○精白米	○牛乳 ○いわしのみりん 干し ○鶏肉団子 ○カット わかめ	○キャベツ ○こまつな ○千切たくあ ん漬 ○にんじん ○たまねぎ ○しめ じ ○ねぎ	○しょうゆ ○食塩 ○うすくち しょうゆ ○だし昆布(だし用) ○ 削りぶし(だし) ○水	542 31
12 (月)	肉ごぼううどん 牛乳 茎わかめの酢の物		○うどん ○上白糖	○牛肉スライス ○牛乳 ○塩蔵きわかめ ○しら す干し 小	○洗いごぼう ○にんじん ○たまねぎ ○ねぎ ○キャベツ ○こまつな	○しょうゆ ○酒 ○みりん* ○食塩 ○うすくちしょうゆ ○一 味 ○だし昆布(だし用) ○削り ぶし(だし) ○水 ○米酢	497 22.6
13 (火)	ごはん 牛乳 若鶏のいそべ揚げ きゅうりのおかかあえ 白玉ふのすまし汁		○精白米 ○でん粉 ○ なたね油 ○白玉ふ	○牛乳 ○若鶏肉むね カ ツ用 ○青のり粉 ○糸が つお	○きゅうり ○りょくとうもやし ○にんじ ん ○たまねぎ ○えのきたけ ○ねぎ	○食塩 ○こしょう 白 ○しょ うゆ ○うすくちしょうゆ ○だし 昆布(だし用) ○削りぶし(だし) ○水	547 25.7
14 (水)	ツナサンド 牛乳 野菜スープ ヨーグルト		○コッペパン ○ノンエッ グマヨネーズ小袋 10g ○じゃがいも	○まぐろ 水煮 ○牛乳 ○ウイナーズスライス ○ レンズ豆 水煮 ○ヨーグ ルト(鉄強化)	○キャベツ ○ホールコーン 冷凍 ○ きゅうり ピクルス ○にんじん ○たま ねぎ ○レタス	○パセリ 粉 ○食塩 ○こしょ う 白 ○うすくちしょうゆ ○チ キンブイヨン ○水	585 25.5
15 (木)	玄米入りごはん 牛乳 つくね 五目煮 じゃがいものみそ汁		○玄米 ○精白米 ○な たね油 ○こんにゃく ○上白糖 ○じゃがいも	○牛乳 ○野菜入り鶏つく ね ○だいず ○角切り昆 布 ○中みそ ○白みそ	○にんじん ○洗いごぼう ○冷凍さや いんげん ○たまねぎ ○えのきたけ ○ねぎ	○酒 ○みりん* ○しょうゆ ○煮干し(だし) ○水	632 20.6
16 (金)	ごはん 牛乳 さわらの木の芽 みそかけ 小松菜の煮びたし えのきたけのすまし汁		○精白米 ○上白糖 ○でん粉	○牛乳 ○さわら ○白み そ ○若鶏肉 むね きざ み ○カットわかめ	○木の芽 ○キャベツ ○こまつな ○ にんじん ○たまねぎ ○えのきたけ ○ねぎ	○みりん* ○酒 ○水 ○しょ うゆ ○食塩 ○うすくちしょうゆ ○だし昆布(だし用) ○削りぶし (だし)	521 26.4
19 (月)	豆ごはん 牛乳 かつおの香りあえ きんぴら のっぺい汁		○精白米 ○でん粉 ○ なたね油 ○上白糖 ○ つきこんにゃく ○じゃがい も	○牛乳 ○かつお 角切り ○若鶏肉 むね きざみ ○油揚げ	○ピースご飯のもと ○たまねぎ ○しょ うが ○レモン 果汁 ○洗いごぼう ○ にんじん ○冷凍さやいんげん ○だい こん ○ねぎ	○食塩 ○しょうゆ ○米酢 ○ 水 ○みりん* ○一味 ○酒 ○うすくちしょうゆ ○だし昆布 (だし用) ○削りぶし(だし)	583 29.1
20 (火)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 中華のあえ物		○精白米 ○なたね油 ○上白糖 ○でん粉 ○ ごま油	○牛乳 ○冷凍豆腐(カル シウム・鉄強化) ○豚肉も もミンチ ○大豆ひき肉(鉄 強化) ○赤みそ	○しょうが ○にんにく ○たまねぎ ○ にんじん ○たけのこ ゆで ○ねぎ ○ こまつな ○りょくとうもやし ○きくらげ スライス	○トウバンジャン ○オイスター ソース ○しょうゆ ○洋からし 粉 ○米酢	571 26.7
21 (水)	パン 牛乳 若鶏のマーマレード焼き フレンチサラダ グリーンポタージュ		○コッペパン ○なたね 油 ○マーマレード ○ じゃがいも	○牛乳 ○若鶏肉もも カ ツ用 ○ベーコン ○白花 豆ペースト ○調理用牛乳	○にんにく ○キャベツ ○にんじん ○ こまつな ○ホールコーン 冷凍 ○た まねぎ ○ほうれんそう ペースト 冷凍	○食塩 ○こしょう 白 ○白ワ イン ○しょうゆ ○フレンチド レッシング 1リットル ○ホワイトル ウ(アレルギー用) ○チキン スープ ○水	659 30.3
22 (木)	ごはん 牛乳 肉じゃが キャベツのあえ物 ひじきふりかけ		○精白米 ○なたね油 ○じゃがいも ○糸こんに ゃく ○上白糖	○牛乳 ○豚肉もも ○ス クール糸かまぼこ ○ひじ きふりかけ	○にんじん ○たまねぎ ○冷凍さやい んげん ○キャベツ ○こまつな	○酒 ○みりん* ○しょうゆ ○水 ○米酢	556 23.3
23 (金)	ごはん 牛乳 いわしのしょうがが煮 豚汁 味付けのり		○精白米 ○つきこんに ゃく	○牛乳 ○いわしのしょう が煮 ○豚肉もも ○赤み そ ○中みそ ○味付けの り	○洗いごぼう ○にんじん ○たまねぎ ○だいこん ○ねぎ	○煮干し(だし) ○水	593 23.7
26 (月)	水島小は 運動会の振替 休業日						
27 (火)	ジューシー 牛乳 にんじんしりしり もずくスープ		○精白米 ○なたね油 ○上白糖	○豚肉もも ○刻み昆布 ○ひじき ○牛乳 ○まぐ ろ 水煮 ○豆腐 ○もずく 塩抜き	○にんじん ○乾しいたけスライス ○ 冷凍さやいんげん ○キャベツ ○たま ねぎ ○たけのこ ゆで ○チンゲンサ イ	○酒 ○みりん* ○しょうゆ ○水 ○食塩 ○こしょう 白 ○うすくちしょうゆ ○スー プストック ○一味 ○チキンスー プ	521 22.9
28 (水)	パン 牛乳 豚肉の オーロラソースからめ アスパラガスのソテー スコッチブロス		○コッペパン ○でん粉 ○なたね油 ○上白糖 ○じゃがいも ○もち麦	○牛乳 ○豚肉もも角切り ○白みそ ○ベーコン ○ レンズ豆 水煮	○キャベツ ○にんじん ○アスパラガ ス ○ホールコーン 冷凍 ○たまねぎ	○ケチャップ ○水 ○食塩 ○ こしょう 黒、粉 ○パセリ 粉 ○こしょう 白 ○うすくちしょうゆ ○チキンブイヨン	636 29.5
29 (木)	ごはん 牛乳 豆腐のチリソース煮 キャベツのレモン酢あえ		○精白米 ○なたね油 ○上白糖 ○でん粉	○牛乳 ○豚肉もも ○冷 凍豆腐(カルシウム・鉄強 化) ○カットわかめ	○にんにく ○しょうが ○にんじん ○ たまねぎ ○ヤングコーン缶詰 ○乾し いたけスライス ○チンゲンサイ ○キャ ベツ ○こまつな ○レモン 果汁	○酒 ○パプリカ ○チリパウ ダー ○ケチャップ ○しょうゆ ○水 ○米酢	547 23.1
30 (金)	ごはん 牛乳 若鶏の梅しそかけ 千草あえ かきたま汁		○精白米 ○上白糖	○牛乳 ○若鶏肉もも カ ツ用 ○赤みそ ○豆腐 ○冷凍液卵	○しそ葉 ○ねり梅 ○キャベツ ○こま つな ○にんじん ○ホールコーン 冷 凍 ○たまねぎ ○ねぎ	○酒 ○みりん* ○しょうゆ ○水 ○食塩 ○うすくちしょうゆ ○だし昆布(だし用) ○削りぶし (だし)	572 26.7