

令和7年06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)
2 (月)	ごはん 牛乳 ホキのピリ辛揚げ ばんさんすう チンゲンサイと卵のスープ		○精白米 ○でん粉 ○米粉 ○なたね油 ○上白糖 ○マロニー ○ごま油	○牛乳 ○ホキ角切り ○ロースハム千切り ○若鶏肉 むね ミンチ ○冷凍液卵	○キャベツ ○きゅうり ○にんじん ○たまねぎ ○きくらげスライス ○チンゲンサイ	○酒 ○みりん* ○しょうゆ ○トウバンジャン ○水 ○うすくちしょうゆ ○洋からし 粉 ○米酢 ○食塩 ○こしょう 白 ○チキンブイヨン	572
							25.6
3 (火)	とりめし 牛乳 きゅうりの梅肉あえ にらとたまねぎのすまし汁		○精白米 ○なたね油 ○上白糖	○若鶏肉もも きざみ ○牛乳 ○カットわかめ ○豆腐	○しょうが ○むきえだまめ 冷凍 ○きゅうり ○りよくとうもやし ○キャベツ ○ねり梅 ○にんじん ○たまねぎ ○えのきたけ ○にら	○酒 ○みりん* ○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	549 24.3
4 (水)	パン 牛乳 豆腐のカレー炒め煮 フライドポテト		○コッペパン ○なたね油 ○上白糖 ○でん粉 ○冷凍 フライドポテト ナチュラル	○牛乳 ○豚肉もも ○冷凍豆腐(カルシウム・鉄強化)	○にんにく ○にんじん ○たまねぎ ○乾しいたけスライス ○ヤングコーン缶詰 ○チンゲンサイ	○カレー粉 ○酒 ○しょうゆ ○みりん* ○水 ○食塩	635 28.2
5 (木)	ごはん 牛乳 さわらの香味焼き キャベツの甘酢あえ 白玉ふのみそ汁		○精白米 ○上白糖 ○じゃがいも ○白玉ふ	○牛乳 ○さわら ○中みそ ○赤みそ	○白ねぎ ○しょうが ○キャベツ ○にんじん ○こまつな ○たまねぎ ○えのきたけ ○ねぎ	○食塩 ○酒 ○しょうゆ ○みりん* ○水 ○米酢 ○煮干し(だし)	515 24.4
6 (金)	ごはん 牛乳 若鶏のみそだれ 切干大根の煮付け 五目汁		○精白米 ○上白糖 ○なたね油 ○つきこん ○にやく	○牛乳 ○若鶏肉もも カツ用 ○赤みそ ○さつま揚げ ○豚肉ももミンチ ○冷凍ミニ厚揚げ	○切干しだいこん ○にんじん ○乾しいたけスライス ○冷凍さやいんげん ○たまねぎ ○たけのこ ゆで ○ねぎ ○しょうが	○酒 ○みりん* ○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)	590 26.6
9 (月)	担々麺 牛乳 揚げしゅうまい 大根の中華漬け		○中華めん ○なたね油 ○上白糖 ○ごま油	○豚肉ももミンチ ○牛肉ミンチ ○調製豆乳 ○赤みそ ○牛乳 ○冷凍しゅうまい ○しらす干し 小	○にんにく ○しょうが ○にんじん ○たまねぎ ○りよくとうもやし ○チンゲンサイ ○だいこん ○白ねぎ	○酒 ○食塩 ○スープストック ○しょうゆ ○コチュジャン ○オイスターソース ○チキンスープ ○水 ○ー味 ○米酢	669 30
10 (火)	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 金平つ酢 じゃがいものみそ汁		○精白米 ○上白糖 ○でん粉 ○つきこん ○にやく ○なたね油 ○じゃがいも	○牛乳 ○豚肉ロースカツ用 ○ひじき ○さつま揚げ ○中みそ ○白みそ	○しょうが ○洗いごぼう ○にんじん ○冷凍さやいんげん ○たまねぎ ○えのきたけ ○ねぎ	○しょうゆ ○酒 ○みりん* ○水 ○米酢 ○煮干し(だし)	604 26.3
11 (水)	照り焼きチキンバーガー 牛乳 ミネストローネ		○コッペパン ○上白糖 ○でん粉 ○オリーブ油 ○じゃがいも ○シエルマカロニ	○若鶏肉もも カツ用 ○牛乳 ○ベーコン	○しょうが ○キャベツ ○にんにく ○にんじん ○たまねぎ ○セロリー ○ダイストマト ○ビュレー	○食塩 ○こしょう 白 ○しょうゆ ○みりん* ○水 ○パセリ 粉 ○スープストック ○チキンブイヨン	573 27.7
12 (木)	ごはん 牛乳 豚肉のから揚げ ゴーヤチャンプルー もずくスープ		○精白米 ○でん粉 ○なたね油 ○ごま油	○牛乳 ○豚肉もも角切り ○ベーコン ○もずく塩抜き	○しょうが ○にんにく ○にんじん ○にがうり ○たまねぎ ○りよくとうもやし ○キャベツ ○たけのこ ゆで ○チンゲンサイ	○酒 ○しょうゆ ○食塩 ○こしょう 白 ○オイスターソース ○うすくちしょうゆ ○ー味 ○スープストック ○チキンスープ ○水	589 24.5
13 (金)	玄米入りごはん 牛乳 なす入りマーボー豆腐 チンゲンサイと しめじの中華あえ		○玄米 ○精白米 ○なたね油 ○上白糖 ○でん粉 ○ごま油	○牛乳 ○豚肉ももミンチ ○大豆ひき肉(鉄強化) ○冷凍豆腐(カルシウム・鉄強化) ○赤みそ	○にんにく ○しょうが ○にんじん ○たまねぎ ○なす ○乾しいたけスライス ○たけのこ ゆで ○白ねぎ ○チンゲンサイ ○しめじ ○キャベツ	○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	597 25.8
16 (月)	ごはん 牛乳 肉野菜炒め わかめスープ		○精白米 ○なたね油 ○でん粉	○牛乳 ○豚肉ロースカツ用 ○豆腐 ○カットわかめ	○キャベツ ○赤ピーマン ○青ピーマン ○たまねぎ ○にんにく ○しょうが ○にんじん ○すりおろしりんご ○たけのこ ゆで ○えのきたけ ○ねぎ	○食塩 ○こしょう 白 ○ケチャップ ○しょうゆ ○ウスターソース ○みりん* ○ー味 ○スープストック ○チキンスープ ○水	569 24.5
17 (火)	連島ごぼう丼 牛乳 もやしのからしあえ 冷凍みかん		○精白米 ○なたね油 ○つきこんにやく ○上白糖 ○でん粉	○豚肉もも ○牛乳	○にんにく ○洗いごぼう ○たまねぎ ○にんじん ○ねぎ ○こまつな ○りよくとうもやし ○冷凍みかん	○しょうゆ ○みりん* ○酒 ○削りぶし(だし) ○水 ○洋からし 粉 ○米酢	585 23.3
18 (水)	パン 牛乳 チリコンカン 野菜サラダ		○コッペパン ○なたね油 ○上白糖	○牛乳 ○だいず ○牛肉ミンチ ○豚肉ももミンチ ○ベーコン ○大豆ひき肉(鉄強化) ○ひよこ豆水煮	○たまねぎ ○にんじん ○マッシュルーム レトルト ○グリーンピース 冷凍 ○ダイストマト ○ビュレー ○こまつな ○キャベツ ○きゅうり ○ホールコーン 冷凍	○ローリエ ○赤ワイン ○食塩 ○こしょう 白 ○スープストック ○ケチャップ ○ウスターソース ○チリパウダー ○水 ○しょうゆ ○米酢	592 29.9
19 (木)	ごはん 牛乳 このしろの甘辛 きゅうりの酢の物 厚揚げのみそ汁		○精白米 ○でん粉 ○なたね油 ○上白糖 ○じゃがいも	○牛乳 ○このしろ 開き ○カットわかめ ○冷凍ミニ厚揚げ ○中みそ ○白みそ	○キャベツ ○きゅうり ○にんじん ○たまねぎ ○ねぎ	○みりん* ○しょうゆ ○カレー粉 ○水 ○米酢 ○煮干し(だし)	596 24.9
20 (金)	ごはん 牛乳 若鶏の塩こうじ焼き 卵の花の豆乳煮 いもだんご汁		○精白米 ○塩こうじ ○なたね油 ○上白糖 ○いも団子	○牛乳 ○若鶏肉もも カツ用 ○豚肉ももミンチ ○おから ○調製豆乳	○洗いごぼう ○にんじん ○乾しいたけスライス ○むきえだまめ 冷凍 ○たまねぎ ○しめじ ○たけのこ ゆで ○ねぎ	○酒 ○うすくちしょうゆ ○食塩 ○みりん* ○水 ○こしょう 白 ○だし昆布(だし用) ○削りぶし(だし)	607 26.5
23 (月)	チキントマトスパゲッティ 牛乳 ひじき入りサラダ		○ソフトめん ○オリーブ油 ○上白糖 ○ごま油	○若鶏肉 むね きざみ ○カットチーズ ○牛乳 ○ひじき	○にんにく ○にんじん ○たまねぎ ○ビュレー(あらごしトマト) ○キャベツ ○こまつな	○ケチャップ ○パセリ 粉 ○ローリエ ○オレガノ ○食塩 ○こしょう 白 ○ウスターソース ○スープストック ○水 ○しょうゆ ○米酢	577 30.4
24 (火)	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 小松菜のそぼろ炒め煮 荳わかめのみそ汁		○精白米 ○なたね油 ○でん粉 ○じゃがいも	○牛乳 ○さば ○豚肉ももミンチ ○塩蔵きわかめ ○中みそ ○赤みそ	○にんじん ○キャベツ ○こまつな ○たまねぎ ○ねぎ	○食塩 ○みりん* ○しょうゆ ○煮干し(だし) ○水	554 26.7
25 (水)	パン 牛乳 ささみのレモンソースかけ キャベツのソテー もち麦入り野菜スープ		○コッペパン ○でん粉 ○なたね油 ○上白糖 ○もち麦	○牛乳 ○ささ身 筋なし ○ウイナーズスライス ○ベーコン	○レモン 果汁 ○キャベツ ○にんじん ○冷凍さやいんげん ○たまねぎ	○酒 ○うすくちしょうゆ ○米酢 ○水 ○食塩 ○こしょう 黒、粉 ○パセリ 粉 ○こしょう 白 ○しょうゆ ○チキンブイヨン	629 35.2
26 (木)	ハヤシライス 牛乳 ツナサラダ		○精白米 ○なたね油 ○じゃがいも ○ノンエツグマヨネーズ小袋 10g	○牛肉スライス ○鶏レバー ○牛乳 ○まぐろ 水煮	○にんにく ○にんじん ○たまねぎ ○グリーンピース 冷凍 ○キャベツ ○きゅうり	○ローリエ ○赤ワイン ○食塩 ○こしょう 白 ○ハヤシルウ ○ケチャップ ○ウスターソース ○デミグラスソース ○水	645 23.9
27 (金)	ごはん 牛乳 みそ肉じゃが 大豆とわかめの酢の物		○精白米 ○なたね油 ○じゃがいも ○糸こんにやく ○上白糖	○牛乳 ○豚肉もも ○赤みそ ○大豆水煮 ○カットわかめ	○しょうが ○にんにく ○にんじん ○たまねぎ ○冷凍さやいんげん ○こまつな ○キャベツ	○酒 ○みりん* ○しょうゆ ○ー味 ○水 ○米酢	544 22.9
30 (月)	ごはん 牛乳 若鶏の甘酢焼き キャベツの赤しおあえ えのきたけのすまし汁		○精白米 ○上白糖 ○でん粉	○牛乳 ○若鶏肉もも カツ用 ○カットわかめ	○しょうが ○こまつな ○キャベツ ○にんじん ○しそご飯の素 ○たまねぎ ○えのきたけ ○ねぎ	○しょうゆ ○米酢 ○水 ○食塩 ○うすくちしょうゆ ○だし昆布(だし用) ○削りぶし(だし)	523 23.1