令和5年06月	中

予定献立表

庄学校給食共同調理場

日付	献立名	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	
1 (木)	パン 牛乳 豆腐のカレーいため煮 野菜チップス 白桃ゼリー	○コッペパン ○サラダ油 ○上白糖 ○でん粉 ○じゃがいも ○油	○牛乳 ○豚肉もも ○豆腐	○にんにく ○にんじん ○たまねぎ ○たけのこ ゆで ○乾しいたけ ○チンゲンサイ ○ごぼう ○白桃ゼリー	○カレー粉 ○酒 ○しょうゆ ○みりん＊ ○食塩	756 32.5
2 (金)	*【季節の料理】* ごはん 牛乳 *じゃがいものそぼろ煮* ひじきとちりめんのあえ物	○精白米 ○サラダ油 ○じゃがいも ○三温糖 ○上白糖 ○ごま油	○牛乳 ○牛肉ミンチ ○ひじき ○しらす干し 小	○にんじん ○たまねぎ ○さやいんげん 生 ○キャベツ	○しょうゆ ○酒 ○みりん＊ ○酢	701 24.5
5 (月)	ごはん 牛乳 肉野菜炒め チンゲンサイと卵のスープ	○精白米 ○サラダ油 ○でん粉 ○ごま油	○牛乳 ○豚肉ロースカツ用 ○ベーコン ○豆腐 ○卵	○キャベツ ○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 ○きくらげ ○チンゲンサイ	○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＊ ○一味 ○チキンスープ ○スープストック ○水	765 33.1
6 (火)	ソフトメンのチキントマトソースかけ 牛乳 野菜と豆のサラダ	○ソフトめん ○オリーブ油 ○上白糖 ○でん粉	○若鶏肉もも きざみ ○ベーコン ○大豆ペースト ○牛乳 ○ミックスビーンズ	○にんにく ○たまねぎ ○ダイストマト ○にんじん ○パセリ ○こまつな ○キャベツ	○ケチャップ ○ローリエ ○オレガノ ○食塩 ○こしょう 白 ○ウスターソース ○フレンチドレッシング 1ﾘｯﾄﾙ	756 34.4
7 (水)	ごはん 牛乳 あじの薬味ソースかけ 小松菜のあえ物 豆腐とたまねぎのみそ汁	○精白米 ○でん粉 ○油 ○上白糖	○牛乳 ○あじ 切身 ○豆腐 ○中みそ ○赤みそ	○しょうが ○ねぎ ○こまつな ○にんじん ○キャベツ ○たまねぎ ○えのきたけ	○しょうゆ ○みりん＊ ○酒 ○水 ○煮干し(だし)	696 30.5
8 (木)	パン 牛乳 若鶏のオーロラソース 三色ソテー レタス入り野菜スープ	○コッペパン ○油 ○上白糖 ○サラダ油 ○じゃがいも	○牛乳 ○若鶏肉もも カツ用 ○白みそ ○ベーコン	○キャベツ ○にんじん ○ホールコーン 冷凍 ○たまねぎ ○レタス	○食塩 ○こしょう 白 ○ケチャップ ○みりん＊ ○しょうゆ ○チキンブイヨン ○水	739 31.4
9 (金)	ごはん 牛乳 さばの生姜焼き 寒天の酢の物 白玉ふのすまし汁	○精白米 ○上白糖 ○白玉ふ	○牛乳 ○さば ○サラダ用糸寒天 ○塩蔵わかめ	○しょうが ○チンゲンサイ ○キャベツ ○にんじん ○たまねぎ ○えのきたけ ○ねぎ	○みりん＊ ○しょうゆ ○酢 ○食塩 ○だし昆布 ○削りぶし(だし) ○水	648 27.5
12 (月)	とりめし 牛乳 きゅうりとキャベツの酢の物 豆腐とわかめのすまし汁	○精白米 ○上白糖	○もみのり 個袋 ○若鶏肉もも きざみ ○牛乳 ○しらす干し 小 ○豆腐 ○下津井産乾燥わかめ	○しょうが ○キャベツ ○きゅうり ○にんじん ○たまねぎ ○えのきたけ ○ねぎ	○みりん＊ ○しょうゆ ○酢 ○食塩 ○削りぶし(だし) ○だし昆布 ○水	658 27.6
13 (火)	【東地区地産地消給食】 ごはん 牛乳 厚揚げと野菜のうま煮 きくらげのあえ物	○精白米 ○じゃがいも ○三温糖 ○上白糖	○牛乳 ○冷凍ミニ厚揚げ ○牛肉ミンチ ○豚肉ももミンチ	○たまねぎ ○にんじん ○冷凍さやいんげん ○しめじ ○乾しいたけ ○りょくとうもやし ○きゅうり ○生きくらげ ○レモン 果汁	○しょうゆ ○みりん＊ ○酒 ○水 ○酢	730 29.4
14 (水)	*【地場産物を使用した料理】* ごはん 牛乳 *すずきのからあげ* きんぴら 花切り大根のみそ汁	○精白米 ○油 ○つきこんにゃく ○サラダ油 ○上白糖 ○じゃがいも	○牛乳 ○すずきカット(粉付き) ○さつま揚げ ○豆腐 ○中みそ ○赤みそ	○ごぼう ○にんじん ○さやいんげん 生 ○花切りだいこん ○たまねぎ ○ねぎ	○食塩 ○みりん＊ ○しょうゆ ○一味 ○煮干し(だし) ○水	707 30.6
15 (木)	*【季節の料理】* パン 牛乳 *じゃがいものチーズ焼き* ミネストラスープ プルーン	○コッペパン ○じゃがいも ○オリーブ油	○牛乳 ○ロースハム千切り ○ミックスチーズ ○ベーコン ○冷凍手芒豆	○たまねぎ ○青ピーマン ○にんにく ○にんじん ○セロリー ○ダイストマト ○パセリ ○プルーン個袋	○こしょう 白 ○食塩 ○グラタン皿 90mm＊ ○チキンブイヨン ○スープストック ○水	752 30.3
16 (金)	*【季節の料理】* ごはん 牛乳 いかの煮つけ *きゅうりの梅肉あえ* 茎わかめのみそ汁	○精白米 ○上白糖 ○じゃがいも	○牛乳 ○いか切身 ○糸がつお ○豆腐 ○油揚げ ○塩蔵くきわかめ ○中みそ ○白みそ	○きゅうり ○キャベツ ○ねり梅 ○たまねぎ ○にんじん ○ねぎ	○酒 ○しょうゆ ○みりん＊ ○煮干し(だし) ○水	650 31
19 (月)	ごはん 牛乳 さわらのピリ辛焼き きくらげの酢の物 華風スープ	○精白米 ○マロニー ○ごま油	○牛乳 ○さわら ○豚肉もも	○キャベツ ○りょくとうもやし ○きくらげ ○にんじん ○たまねぎ ○たけのこ ゆで ○えのきたけ ○ねぎ	○酒 ○みりん＊ ○しょうゆ ○トウバンジャン ○中華ドレッシング 1ﾘｯﾄﾙ ○食塩 ○こしょう 白 ○チキンブイヨン ○水	661 30.3
20 (火)	サラダうどん 牛乳 小いわし梅の香揚げ オレンジ	○学校給食用うどん ○油	○まぐろ 水煮 ○ひじき ○牛乳	○キャベツ ○きゅうり ○にんじん ○ホールコーン 冷凍 ○パレンシアオレンジ	○めんつゆ ○小いわし梅の香揚げ	703 28.1
21 (水)	*【地場産物を使用した料理】* *連島ごぼう丼* 牛乳 キャベツの甘酢あえ 冷凍みかん	○精白米 ○サラダ油 ○糸こんにゃく ○上白糖	○豚肉もも ○高野豆腐 ○牛乳 ○しらす干し 小	○にんにく ○ごぼう ○にんじん ○さやいんげん 生 ○キャベツ ○こまつな ○しょうが ○冷凍みかん	○しょうゆ ○みりん＊ ○酒 ○水 ○煮干し(だし) ○食塩 ○酢	686 28.8
22 (木)	【リザーブ給食】 ソーイブレッド 牛乳 (A)さけ(B)若鶏のバジル焼き 粉ふきいも コーンスープ (A)ヨーグルト (B)ブルーベリーゼリー	○ソーイブレッド ○オリーブ油 ○じゃがいも	○牛乳 ○さけ ○若鶏肉もも カツ用 ○ベーコン ○冷凍手芒豆 ○ヨーグルト	○レモン 果汁 ○にんじん ○たまねぎ ○キャベツ ○ホールコーン 冷凍 ○パセリ ○ブルーベリーゼリー	○食塩 ○白ワイン ○バジル粉 ○こしょう 白 ○しょうゆ ○チキンブイヨン ○水	774 37.9
23 (金)	ごはん 牛乳 いりどり 小松菜のおひたし かつおふりかけ	○精白米 ○サラダ油 ○こんにゃく ○じゃがいも ○三温糖 ○上白糖	○牛乳 ○若鶏肉もも きざみ ○ちくわ ○だいずダイス ○かつおふりかけ	○にんじん ○ごぼう ○乾しいたけ ○さやいんげん 生 ○しょうが ○こまつな ○キャベツ	○しょうゆ ○みりん＊ ○酒	672 25.7
26 (月)	玄米入りごはん 牛乳 いわしのみりん干し キャベツの炒め煮 夏けんちん	○アルファー化玄米 ○精白米 ○ごま油 ○つきこんにゃく	○牛乳 ○いわしのみりん干し ○さつま揚げ ○しぼり豆腐 ○油揚げ	○キャベツ ○にんじん ○こまつな ○ごぼう ○かぼちゃ ○ねぎ	○みりん＊ ○しょうゆ ○食塩 ○煮干し(だし) ○水	732 36.5
27 (火)	ごはん 牛乳 若鶏の甘酢あえ チンゲンサイのおかかあえ 豆腐とじゃがいものみそ汁	○精白米 ○でん粉 ○油 ○上白糖 ○じゃがいも	○牛乳 ○若鶏肉もも カツ用 ○糸がつお ○油揚げ ○豆腐 ○中みそ ○赤みそ	○しょうが ○チンゲンサイ ○キャベツ ○にんじん ○たまねぎ ○ねぎ	○しょうゆ ○酢 ○水 ○煮干し(だし)	761 30.5
28 (水)	*【郷土料理(沖縄県)】* ごはん 牛乳 ゴーヤチャンプルー キャベツのシークワーサーあえ 冷凍パイン	○精白米 ○ごま油 ○上白糖	○牛乳 ○豚肉もも ○豆腐 ○中みそ ○まぐろ 水煮	○にんじん ○たまねぎ ○にがうり ○りょくとうもやし ○こまつな ○キャベツ ○シイクワシャー 果汁 ○冷凍パイナップル	○酒 ○食塩 ○こしょう 白 ○しょうゆ ○オイスターソース ○酢	658 27.9
29 (木)	*【高梁川流域* *アレルギー対応レシピ】* *連島バーガー* 牛乳 野菜スープ	○コッペパン ○上白糖 ○でん粉 ○じゃがいも	○若鶏肉もも カツ用 ○牛乳 ○ベーコン ○冷凍手芒豆	○しょうが ○ごぼう ○にんじん ○青ピーマン ○たまねぎ ○チンゲンサイ	○しょうゆ ○みりん＊ ○水 ○ノンエッグタルタルソース ○食塩 ○こしょう 白 ○チキンブイヨン	744 33.8
30 (金)	まめまめハヤシ 牛乳 ひじき入りサラダ	○精白米 ○サラダ油 ○じゃがいも	○牛肉スライス ○豚レバーチップ ○だいず ○レンズ豆 水煮 ○調製豆乳 ○牛乳 ○ひじき	○にんにく ○たまねぎ ○にんじん ○むきえだまめ 冷凍 ○キャベツ ○こまつな	○ハヤシルウ ○ケチャップ ○ウスターソース ○赤ワイン ○ローリエ ○食塩 ○こしょう 白 ○チキンブイヨン ○水 ○しそドレッシング 1ﾘｯﾄﾙ	720 29.4

※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7品目(卵・乳・小麦・えび・かに・ピーナッツ・そばを使用しない献立の日(飲用牛乳を除く): 2日、7日、12日、13日、14日、16日、19日、21日 23日、26日、27日、28日