

令和7年8・9月		中	予定献立表				東陽中学校
日付	献立名	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)	
8 ／ 27 (水)	チーズ入りチキンカレー 牛乳 小松菜とコーンのサラダ	精白米100.00 サラダ油0.60 じゃがいも60.00 カレールウ 11.00 上白糖0.50 ごま油0.60	若鶏肉むねぎざみ40.00 カットチー ズ5.00 牛乳206.00 塩蔵わかめ 3.00	にんにく0.40 しょうが1.00 たまねぎ80.00 にんじん10.00 グリンピース冷凍7.00 こまつ な23.00 だいこん20.00 ホールコーン冷凍 10.00	赤ワイン1.50 食塩0.40 こしょう白0.02 カレー粉0.20 チキンブイヨン5.00 ウス ターソース2.00 ケチャップ3.00 水10.00 しょうゆ2.50 酢3.00	699 26.6	
28 (木)	パン 牛乳 若鶏の香草焼き 野菜の盛り合わせ 野菜とマカロニのスープ	コッペパン80.00 上白糖1.00 じゃがいも25.00 マカロニ8.00	牛乳206.00 若鶏肉ももカツ用60.00 ベーコン5.00	にんにく0.30 ローズマリー(パウダー)0.02 レモン果汁0.50 キャベツ35.00 きゅうり 12.00 にんじん10.00 たまねぎ30.00 にん じん8.00 ねぎ3.00	食塩0.10 こしょう白0.01 しょうゆ2.00 白ワイン1.50 パジル粉0.02 和風ドレッ シング5.00 チキンブイヨン8.00 しょうゆ 3.00 食塩0.30 こしょう白0.02 水100.00	699 32.1	
29 (金)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 揚げしゅうまい 中華の酢の物	精白米100.00 サラダ油0.50 上白糖1.00 でん粉1.00 油 3.60 上白糖0.60 ごま油0.50	牛乳206.00 豆腐100.00 牛肉ミン チ15.00 豚肉ももミンチ15.00 赤み そ7.00 冷凍しゅうまい36.00	にんにく0.30 しょうが0.25 にんじん10.00 乾しいたけ0.80 たまねぎ50.00 たけのこ ゆで8.00 ねぎ5.00 キャベツ28.00 りょく とうもやし25.00 にんじん5.00	オイスターソース0.30 しょうゆ1.00 トウ バンジャン0.30 しょうゆ2.00 洋からし粉 0.20 酢2.50	779 32.2	
9 ／ 1 (月)	ごはん 牛乳 きびなごのカリカリフライ いそ煮 なすと油揚げのみそ汁	精白米100.00 油3.00 つきこ んにやく10.00 三温糖2.00 ご ま油0.50	牛乳206.00 きびなごのカリカリフ ライ30.00 若鶏肉むねぎざみ6.00 ひ じき2.00 油揚げ10.00 中みそ7.00 赤みそ3.00	にんじん8.00 ごぼう15.00 冷凍さやい んげん6.00 なす30.00 にんじん10.00 たま ねぎ25.00 えのきたけ10.00 ねぎ5.00	しょうゆ2.50 みりん1.00 酒1.20 煮干し (だし)4.00 水100.00	678 23.8	
2 (火)	なすみそ豚丼 牛乳 野菜のレモン酢あえ 冷凍みかん	精白米100.00 ごま油0.50 上 白糖2.00 でん粉0.30 上白糖 0.50	豚肉もも40.00 中みそ8.00 牛乳 206.00 塩蔵わかめ3.00 しらす干し 小2.00	にんにく0.20 しょうが0.10 なす50.00 たま ねぎ40.00 にんじん10.00 青ピーマン5.00 キャベツ30.00 白ねぎ5.00 だいこん35.00 にんじん7.00 きゅうり7.00 レモン3.00 冷 凍みかん70.00	しょうゆ1.00 酒1.00 しょうゆ2.50 酢1.00	649 25.3	
3 (水)	ごはん 牛乳 豚肉のブルコギ キムチスープ	精白米100.00 サラダ油0.50 上白糖2.00 ごま油0.50	牛乳206.00 豚肉ロースカツ用50.00 ベーコン5.00 豆腐25.00	白ねぎ5.00 にんじん20.00 キャベツ40.00 たまねぎ10.00 にら5.00 にんにく0.40 しょ うが0.50 たまねぎ20.00 生しいたけ3.00 りょくとうもやし10.00 はくさい キムチ20.00 チンゲンサイ10.00	コチュジャン2.30 みりん1.50 しょうゆ 4.00 しょうゆ3.00 食塩0.30 チキンブイ ヨン8.00 水100.00	700 27.7	
4 (木)	パン 牛乳 あじのトマトソースかけ ポテトサラダ とうがんスープ	コッペパン80.00 でん粉3.50 米粉2.50 油6.00 オリーブ油 0.80 じゃがいも45.00 マヨネ ーズ小袋8.00	牛乳206.00 あじ 切身60.00 ロー スハム千切り5.00 若鶏肉むねぎざ み8.00	トマトホール20.00 たまねぎ15.00 セロリ 6.00 にんにく0.10 にんじん5.00 きゅうり 10.00 冬瓜40.00 にんじん10.00 たまねぎ 25.00 しめじ8.00	食塩0.10 こしょう白0.01 食塩0.20 こ しょう白0.01 酢0.50 食塩0.20 こしょう 白0.02 食塩0.30 こしょう白0.02 しょう ゆ3.00 チキンブイヨン8.00 水100.00	756 35.3	
5 (金)	ごはん 牛乳 若鶏のヤンニャムカンジャン きゅうりのナムル 卵入りコーンスープ	精白米100.00 でん粉6.00 油 6.00 上白糖0.50 ごま油1.00 でん粉0.60	牛乳206.00 若鶏肉ももカツ用60.00 ベーコン5.00 豆腐23.00 卵20.00	にんにく0.10 しょうが0.25 ねぎ2.00 レモ ン1.50 きゅうり30.00 にんじん10.00 キャ ベツ20.00 白ねぎ3.50 にんにく0.20 にん じん5.00 たまねぎ20.00 ホールコーン冷 凍15.00 ねぎ5.00	食塩0.10 こしょう白0.01 しょうゆ2.00 みりん2.00 水3.00 しょうゆ3.00 酢0.60 食塩0.30 こしょう白0.02 しょうゆ3.00 チ キンブイヨン8.00 水100.00	784 29.6	
8 (月)	【郷土料理(沖縄県)】 ごはん 牛乳 豆腐チャンプルー キャベツのシークワーサーあえ	精白米100.00 ごま油0.50 ビーフン4.00 上白糖0.80 上 白糖0.60	牛乳206.00 豚肉もも30.00 豆腐 80.00 中みそ4.00 まぐろ 水煮6.00	にんじん5.00 りょくとうもやし30.00 たま ねぎ45.00 にら5.00 きゅうり23.00 キャベ ツ23.00 にんじん6.00 シイクワシャー果汁 0.60	こしょう白0.02 しょうゆ2.00 酢1.50 しょ ゆ2.50	650 28.5	
9 (火)	ぶっかけうどん 牛乳 ちくわの天ぷら 大豆とこんぶの酢の物	学校給食用うどん110.00 小麦 粉10.00 油5.00 だし昆布(喫 食用)0.50 上白糖0.50 ごま油 0.50	もみり 個袋0.30 牛乳206.00 ち くわ50.00 卵5.00 だいず8.00	たまねぎ20.00 しょうが1.00 ねぎ7.00 に んじん10.00 きゅうり25.00	しょうゆ10.00 みりん10.00 水100.00 削 りぶし(だし)4.00 だし昆布(だし用)0.50 水5.00 しょうゆ2.00 酢2.50	732 28.7	
10 (水)	ごはん 牛乳 さばのピリ辛焼き 五目煮 切り干し大根のみそ汁	精白米100.00 上白糖0.50 ご ま油0.50 つきこんにやく10.00 三温糖2.00	牛乳206.00 さば60.00 若鶏肉むね ぎざみ8.00 ひじき1.50 だいず4.00 油揚げ8.00 豆腐25.00 白みそ3.00 中みそ8.00	にんじん5.00 ごぼう15.00 たまねぎ25.00 えのきたけ10.00 切干しだいこん4.00 ね ぎ5.00	しょうゆ1.50 酒1.00 みりん1.00 トウバ ンジャン0.15 しょうゆ3.00 みりん1.00 煮干し(だし)4.00 水100.00	751 35.2	
11 (木)	ドッグサンド 牛乳 かぼちゃのポタージュ ゆずレモンゼリー	コッペパン80.00 サラダ油0.60 じゃがいも30.00 ゆずレモンゼ リー22.00	荒びきウインナー45.00 牛乳206.00 ベーコン6.00 調製豆乳35.00	キャベツ40.00 たまねぎ45.00 かぼちゃ ペースト冷凍30.00 パセリ0.50	ケチャップ3.00 ウスターソース1.00 カ レー粉0.20 食塩0.40 こしょう白0.02 チ キンブイヨン8.00 水50.00	751 27.6	
12 (金)	ごはん 牛乳 親子煮 キャベツの甘酢あえ オレンジ	精白米100.00 サラダ油0.50 じゃがいも35.00 上白糖2.50 上白糖0.80	牛乳206.00 若鶏肉むねぎざみ 30.00 高野豆腐4.00 卵30.00 しら す干し小3.00	にんじん5.00 たまねぎ35.00 たけのこゆ で8.00 ねぎ7.00 キャベツ45.00 にんじん 5.00 しょうが0.50 パレンシアオレンジ 40.00	しょうゆ6.00 食塩0.10 酒2.00 削りぶし (だし)1.00 水20.00 しょうゆ1.00 酢2.50 いそ塩0.10	668 28.7	
16 (火)	ごはん 牛乳 さけの香味焼き 切干大根とじゃこの炒め煮 油揚げのみそ汁	精白米100.00 上白糖0.50 ご ま油0.50 じゃがいも33.00	牛乳206.00 さけ60.00 しらす干し 小3.00 油揚げ12.00 中みそ7.00 白みそ4.00	ねぎ8.00 しょうが1.50 切干しだいこん4.00 りょくとうもやし15.00 チンゲンサイ15.00 にんじん13.00 たまねぎ30.00 ねぎ3.00	しょうゆ2.50 みりん1.00 酒1.00 みりん 1.00 しょうゆ2.00 煮干し(だし)4.00 水 100.00	678 33.6	
17 (水)	【地産産(なす)】 ごはん 牛乳 マーボーなす チンゲン菜としめじの中華あえ	精白米110.00 油4.00 サラダ 油0.50 上白糖1.00 でん粉 0.50 ごま油0.50 上白糖0.60 ごま油0.50	牛乳206.00 牛肉ミンチ10.00 豚肉 ももミンチ23.00 豚レバーチップ5.00 豆腐60.00 赤みそ5.00	なす40.00 にんにく0.30 しょうが0.25 乾し いたけ0.80 たけのこゆで8.00 にんじん 5.00 たまねぎ40.00 ねぎ5.00 チンゲン サイ18.00 りょくとうもやし20.00 しめじ13.00 にんじん7.00	トウバンジャン0.30 しょうゆ1.50 オイス ターソース0.50 しょうゆ2.00 酢2.50 洋 からし粉0.20	724 28.4	
18 (木)	パン 牛乳 豚肉のりんごソースかけ マッシュポテト ピーンズスープ	コッペパン80.00 上白糖0.40 じゃがいも70.00 バター1.00 サラダ油0.50	牛乳206.00 豚肉ロースカツ用60.00 ベーコン5.00 ミックスピーンズ10.00 レンズ豆水煮6.00	すりおろしりんご15.00 レモン3.00 にん じん5.00 たまねぎ3.00 キャベツ25.00 たま ねぎ35.00 にんじん10.00	食塩0.10 こしょう白0.01 白ワイン0.60 食塩0.05 こしょう白0.01 すて塩0.20 食 塩0.20 こしょう白0.01 食塩0.30 こしょう 白0.02 チキンブイヨン8.00 しょうゆ3.00 水100.00	746 34.4	
19 (金)	【世界の料理(インド)】 キーマカレー 牛乳 大根とわかめのサラダ ブルーノールト	精白米100.00 サラダ油0.50 カレールウ5.00	豚肉ももミンチ22.00 豚レバーチ ップ5.00 若鶏肉ももミンチ25.00 大豆 ひき肉10.00 ひよこ豆粗挽き5.00 牛乳206.00 塩蔵わかめ3.00 ヨー グルト(鉄強化)75.00	しょうが0.50 にんにく0.50 にんじん10.00 たまねぎ80.00 なす15.00 青ピーマン5.00 こまつな20.00 だいこん25.00 ホールコ ーン冷凍8.00	ケチャップ10.00 赤ワイン1.00 ウス ターソース1.00 カレー粉0.40 ターメリッ ク0.05 ガラムマサラ0.03 ローリエ0.01 食 塩0.30 こしょう白0.02 水10.00 和風ド レッシング5.00	756 29.9	
22 (月)	ごはん 牛乳 肉じゃが 焼きししゃも 干草あえ	精白米110.00 サラダ油0.50 じゃがいも75.00 糸こんにやく 15.00 上白糖2.50 上白糖0.50	牛乳206.00 豚肉もも35.00 ししゃも 28.00	にんじん20.00 たまねぎ50.00 冷凍さやい んげん10.00 キャベツ25.00 こまつな8.00 りょくとうもやし20.00 にんじん5.00	しょうゆ5.50 酒1.00 みりん1.00 水10.00 しょうゆ2.50	713 30.1	
24 (水)	【郷土料理(岡山県・ままかり)】 玄米入りごはん 牛乳 ままかりの酢漬け 大豆あえ わかめのみそ汁	アルファ化玄米14.00 精白 米90.00 油3.00 上白糖1.00 上白糖0.80	牛乳206.00 ままかり粉付き30.00 だいずダイズ4.00 塩蔵わかめ4.00 油揚げ8.00 中みそ6.00 赤みそ 4.00	しょうが1.50 キャベツ20.00 こまつな10.00 りょくとうもやし20.00 たまねぎ40.00 にん じん15.00 しめじ13.00 ねぎ6.00	しょうゆ2.50 酢2.50 しょうゆ2.50 煮干し (だし)4.00 水100.00	674 25.5	
25 (木)	パン 牛乳 なすとじゃがいものミートソース焼き 野菜スープ 日向夏ゼリー	コッペパン80.00 じゃがいも 50.00 サラダ油0.50 ハヤシル フ1.50	牛乳206.00 牛肉ミンチ10.00 豚肉 ももミンチ10.00 豚レバーチップ5.00 大豆ひき肉5.00 ミックスチーズ 18.00 ベーコン5.00 レンズ豆水煮 8.00	なす25.00 しょうが0.20 にんにく0.20 たま ねぎ20.00 青ピーマン5.00 にんじん10.00 たまねぎ25.00 ホールコーン冷凍8.00 キャベツ35.00 パセリ0.50 日向夏ゼリー 40.00	赤ワイン0.30 ケチャップ6.00 ウス ターソース1.00 食塩0.30 こしょう白0.02 紙 カップ小判10.00 食塩0.30 こしょう白 0.02 しょうゆ3.00 チキンブイヨン8.00 水100.00	737 32.4	
26 (金)	ごはん 牛乳 いかの照りじょうゆかけ きんぴら にらとじゃがいのみそ汁	精白米100.00 でん粉8.00 油 5.00 上白糖1.50 サラダ油 0.50 つきこんにやく13.00 上 白糖1.50 じゃがいも32.00	牛乳206.00 いか切身50.00 若鶏 肉むねぎざみ6.00 豆腐25.00 赤み そ3.00 中みそ7.00	しょうが0.60 ごぼう35.00 にんじん5.00 に んじん5.00 たまねぎ25.00 にら5.00	食塩0.10 しょうゆ2.50 みりん1.20 水 6.00 みりん1.00 しょうゆ3.00 一味0.01 煮干し(だし)4.00 水100.00	707 28.3	
29 (月)	ピビンバ 牛乳 わかめスープ	精白米100.00 ごま油0.30 上 白糖1.50 上白糖3.00 ごま油 0.80 ごま油0.50	牛肉もも細切り40.00 赤みそ4.00 牛乳206.00 ベーコン5.00 豆腐 30.00 塩蔵わかめ4.00	にんじん15.00 チンゲンサイ35.00 りょく とうもやし35.00 しょうが1.00 にんにく0.40 たまねぎ30.00 にんじん10.00 ねぎ8.00	酒2.00 しょうゆ1.50 酒0.80 しょうゆ1.50 トウバンジャン0.30 みりん1.50 酢2.00 チキンブイヨン8.00 しょうゆ3.00 食塩 0.30 こしょう白0.02 水100.00	652 26.0	
30 (火)	【季節の果物・地産産(ビオネ)】 スバゲッティなすのポロネーゼ 牛乳 キャベツとコーンのサラダ ビオネ	ソフトめん110.00 油3.00 サラ ダ油0.50	牛肉ミンチ20.00 豚肉ももミンチ 30.00 牛乳206.00 塩蔵わかめ2.00	なす30.00 にんにく0.30 トマトホール20.00 たまねぎ70.00 マッシュルームレトルト8.00 グリンピース冷凍7.00 キャベツ35.00 にん じん10.00 ホールコーン冷凍10.00 ビオ ネ45.00	ケチャップ7.00 ビューラー5.00 デミグラ スソース7.00 ウスターソース2.00 食塩 0.50 こしょう白0.02 赤ワイン3.00 ロー リエ0.02 チキンブイヨン5.00 フレンチド レッシング4.50	771 34.8	

※ 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）

9月1日、2日、3日、8日、10日、16日、17日、19日、22日、24日、26日、29日

※ 8・9月の倉敷市内産物（しょうが、りょくとうもやし）

※ 毎回ではないが倉敷市内産が使えるもの（こまつな、チンゲンサイ）