

| 令和7年05月   |                                                     | 中央B                                              | 予定献立表                                            | 食数中央学校給食共同調理場B                                                           |                                                                                                |                                                                                      |             |
|-----------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| 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<br>(木)  | 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                 | ごはん あえ物 筑前煮                                      | ○精白米 ○なたね油<br>○こんにやく ○じゃがいも<br>○上白糖              | ○牛乳 ○若鶏肉 むね<br>きざみ ○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   |
| 2<br>(金)  | 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  | ごはん ホキの<br>緑茶揚げ<br>赤しそあえ 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 ○りょくとうもやし<br>○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 |
| 7<br>(水)  | パン 牛乳<br>あじのマリネ<br>野菜ソテー<br>豆乳コーンチャウダー              | 丸パン ソテー<br>あじの<br>マリネ チャウダー                      | ○コッペパン ○米粉<br>○でん粉 ○なたね油<br>○上白糖 ○じゃがいも          | ○牛乳 ○あじ角切り ○<br>ベーコン ○白いんげん豆<br>ペースト ○調製豆乳                               | ○たまねぎ ○赤ピーマン ○黄ピーマ<br>ン ○レモン 果汁 ○キャベツ ○にん<br>じん ○冷凍さやいんげん ○しめじ ○<br>ホールコーン 冷凍 ○クリームコーン         | ○食塩 ○こしょう 白 ○しょう<br>ゆ ○米酢 ○水 ○こしょう<br>黒、粉 ○パセリ 粉 ○スープ<br>ストック ○チキンブイヨン               | 795<br>36.6 |
| 8<br>(木)  | ごはん 牛乳<br>ホイコーロー<br>中華スープ                           | ごはん ホイコーロー 中華<br>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 ○ベーコン ○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<br>ライス ○にら                    | ○酒 ○しょうゆ ○トウバンジャ<br>ン ○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 |
| 9<br>(金)  | 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 | ごはん 木の芽<br>みそかけ<br>煮びたし 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 ○しよ<br>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 |
| 12<br>(月) | 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          | ごはん いわしの<br>みりん干し<br>たくあんあえ 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>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 |
| 13<br>(火) | ごはん 牛乳<br>マーボー豆腐<br>中華のあえ物                          | ごはん 中華のあえ物 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   |
| 14<br>(水) | パン 牛乳<br>若鶏のマーマレード焼き<br>フレンチサラダ<br>グリーンポタージュ        | 丸パン サラダ<br>マーマレード<br>焼き ポタージュ                    | ○コッペパン ○なたね<br>油 ○マーマレード ○<br>じゃがいも              | ○牛乳 ○若鶏肉もも カ<br>ツ用 ○ベーコン ○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 1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 |
| 15<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                | 豆ごはん かつおの<br>香りあえ<br>きんぴら のつべい汁                  | ○精白米 ○でん粉 ○<br>なたね油 ○上白糖 ○<br>つきこんにやく ○じゃがい<br>も | ○牛乳 ○かつお 角切り<br>○若鶏肉 むね きざみ<br>○油揚げ                                      | ○ピーズご飯のもと ○たまねぎ ○しよ<br>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 |
| 16<br>(金) | 肉ごぼううどん<br>牛乳<br>茎わかめの酢の物                           | 肉ごぼう<br>うどん 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 |
| 19<br>(月) | 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                  | ごはん レモン酢あえ 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 |
| 20<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                    | ジュース<br>ジュース<br>の具 牛乳<br>にんじん<br>しりしり 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 |
| 21<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 ソテー<br>オーロ<br>ラソース<br>からめ 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 ○ベーコン ○<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>キンブイヨン                     | 785<br>36.1 |
| 22<br>(木) | ごはん 牛乳<br>厚揚げのそぼろ煮<br>ひじき入り酢の物                      | ごはん ひじき入り<br>酢の物 そぼろ煮                            | ○精白米 ○なたね油<br>○上白糖 ○ごま油                          | ○牛乳 ○豚肉ももミンチ<br>○大豆ひき肉(鉄強化)<br>○冷凍ミニ厚揚げ ○ひじ<br>き                         | ○にんじん ○たまねぎ ○むきえだま<br>め 冷凍 ○キャベツ ○ホールコーン<br>冷凍                                                 | ○酒 ○みりん* ○しょうゆ<br>○水 ○米酢                                                             | 712<br>30.9 |
| 23<br>(金) | ごはん 牛乳<br>若鶏の梅しそかけ<br>千草あえ<br>かきたま汁                 | ごはん 若鶏の<br>梅しそかけ<br>千草あえ 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   |
| 26<br>(月) | ごはん 牛乳<br>いわしのしょうが煮<br>豚汁<br>味噌汁                    | ごはん いわしの<br>しょうが煮 豚汁                             | ○精白米 ○つきこんに<br>やく                                | ○牛乳 ○いわしのしょう<br>が煮 ○豚肉もも ○赤み<br>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 |
| 27<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        | ごはん 若鶏の<br>いそべ揚げ<br>おかかあえ 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 |
| 28<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 ツナサンド<br>の具 スープ            | ○コッペパン ○ノンエツ<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 ○チキンブイヨン<br>○水                                           | 692<br>30.4 |
| 29<br>(木) | 玄米入りごはん 牛乳<br>つくね<br>五日煮<br>じゃがいものみそ汁               | 玄米入り<br>ごはん つくね<br>五日煮 みそ汁                       | ○玄米 ○精白米 ○な<br>たね油 ○こんにやく ○<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 |
| 30<br>(金) | ミートソースバグ<br>ッティ<br>牛乳<br>寒天サラダ<br>角チーズ              | ミートソー<br>スバグッ<br>ティ サラダ<br>ミートソー<br>ス            | ○ソフトめん ○なたね<br>油 ○上白糖                            | ○牛肉ミンチ ○豚肉もも<br>ミンチ ○大豆ひき肉(鉄強<br>化) ○牛乳 ○サラダ用<br>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 ○グリンビー<br>ズ 冷凍 ○ダイスマト ○ビュレー<br>ー ○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 ○しよ<br>うゆ ○米酢  | 806<br>39.3 |

【食器の種類】



【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、9日、12日、13日、15日、19日、20日、22日、26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。

