

令和7年05月		中央C(中)	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) 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)	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	ごはん ホキの 緑茶揚げ 赤しそあえ 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	633 27.4
2 (金)	ごはん 牛乳 ホイコーロー 中華スープ	ごはん ホイコーロー 中華 スープ	○精白米 ○なたね油 ○上白糖 ○でん粉 ○ ごま油	○牛乳 ○豚肉もも ○赤 みそ ○ベーコン ○豆腐	○にんにく ○しょうが ○キャベツ ○ たまねぎ ○にんじん ○たけのこ ゆで ○青ピーマン ○白ねぎ ○きくらげスラ イス ○にら	○酒 ○しょうゆ ○トウバンジャン ○チンゲンサイ ○食塩 ○こしょう 白 ○うすくちしょうゆ ○チキンスープ ○水	641 27
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	丸パン サラダ バジル チキン スープ	○コッペパン ○オリ ブ油 ○上白糖	○牛乳 ○若鶏肉もも カ ツ用 ○ベーコン ○ミッ クスビーンズ	○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	688 33.9
8 (木)	ごはん 牛乳 筑前煮 チンゲンサイのあえ物 甘夏かん	ごはん あえ物 筑前煮	○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 もね 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	655 29
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	ごはん いわしの みりん干し 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 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	624 33.3
12 (月)	肉ごぼううどん 牛乳 茎わかめの酢の物	肉ごぼう うどん 酢の物 うどんの 汁	○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	623 27.4
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	ごはん 若鶏の いそべ揚げ おかかあえ 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	661 30.8
14 (水)	ツナサンド 牛乳 野菜スープ ヨーグルト	ツナサンド パン スライス入り ツナサンド の具 スープ	○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 ○ウインナーズライス ○ 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	691 30.3
15 (木)	玄米入りごはん 牛乳 つくだ煮 五目煮 じゃがいものみそ汁	玄米入り ごはん つくだ煮 五目煮 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 だ煮 ○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	733 23.2
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	ごはん 木の芽 みそかけ 煮びたし 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 ○カントわかめ	○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)	620 30.4
19 (月)	豆ごはん 牛乳 かつおの香りあえ きんぴら のつべい汁	豆ごはん かつおの 香りあえ きんぴら のつべい汁	○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	○ビーズご飯のもと ○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)	708 34.6
20 (火)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 中華のあえ物	ごはん 中華のあえ物 マーボー 豆腐	○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	692 32
21 (水)	パン 牛乳 若鶏のマーメレード焼き フレッシュサラダ グリーンポタージュ	丸パン サラダ マーメレード 焼き ポタージュ	○コッペパン ○なたね 油 ○マーメレード ○ 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	802 35.8
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	ごはん キャベツの あえ物 肉じゃが	○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	665 27
23 (金)	ごはん 牛乳 いわしのしょうが煮 豚汁 味付けのり	ごはん いわしの しょうが煮 豚汁	○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	678 26.3
26 (月)	ミートソースパゲッティ 牛乳 寒天サラダ 角チーズ	ミートソース パゲッティ ソフトめん サラダ ミートソース	○ソフトめん ○なたね 油 ○上白糖	○牛肉ミンチ ○豚肉もも ミンチ ○大豆ひき肉(鉄強 化) ○牛乳 ○サラダ用 糸寒天 ○角チーズ(カル シウム・鉄強化)	○にんにく ○にんじん ○たまねぎ ○ マッシュルーム レトルト ○グリーン ピース 冷凍 ○ダイスタマ ○ビュ ーレー ○キャベツ ○こまつな ○りょく とうもやし	○ローリエ ○赤ワイン ○食塩 ○こしょう 白 ○ケチャップ ○ デミグラスソース ○ハヤシルウ ○ウスターソース ○水 ○うす くちしょうゆ ○米酢	805 39.2
27 (火)	ジュシー 牛乳 にんじんしりしり もずくスープ	ジュシー ジュシー の具 ごはん 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	621 27
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	丸パン ソー オーロラ ソースからめ 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	784 36
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	ごはん レモン酢あえ チリソース煮	○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) ○カントわかめ	○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	661 27.5
30 (金)	ごはん 牛乳 若鶏の梅しそかけ 干草あえ かきたま汁	ごはん 若鶏の 梅しそかけ 干草あえ 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)	681 31

【食器の種類】

茶わん

汁わん

深皿

【今月の倉敷市内の産物】

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、16日、19日、20日、22日、23日、27日、29日

※ 毎月の献立予定表をホームページに掲載しています。【倉敷中央調理場 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利用下さい。