

令和7年06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)
			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	ごはん ばんさんすう ホキの ピリ辛揚げ 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 ○ロースハム干切り ○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	692 30.7
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	とりめし ごはん 梅肉あえ すまし汁 とりめしの具	○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 ○りょくとうもやし ○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	698 29.5
4 (水)	パン 牛乳 豆腐のカレー炒め煮 フライドポテト	パン フライド ポテト カレー 炒め煮	○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	780 34
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	ごはん さわらの 香味焼き みそ汁 白玉ふのみそ汁	○精白米 ○上白糖 ○じゃがいも ○白玉ふ	○牛乳 ○さわかめ ○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)	618 28.6
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	ごはん 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)	706 31
9 (月)	担々麺 牛乳 揚げしゅうまい 大根の中華漬	担々麺 中華めん 中華漬し ゅうまい 【2皿】 担々麺の 汁	○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 ○調理豆腐 ○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 ○りょくとうもやし ○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 ○一味 ○米酢	817 36.2
10 (火)	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 金平つ炸 じゃがいものみそ汁	ごはん 豚肉の しょうが焼き 金平つ炸 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)	721 30.3
11 (水)	照り焼きチキンバーガー 牛乳 ミネストローネ	照り焼き チキンバーガー スライス入り 照り焼き チキン 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 ○ダイズトマト ○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	699 32.8
12 (木)	ごはん 牛乳 豚肉のから揚げ ゴーヤチャンプル もずくスープ	ごはん 豚肉の から揚げ チャンプル 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 ○にがり ○たまねぎ ○りょくとうもや 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 ○一味 ○スー プストック ○チキンスープ ○水	716 29.3
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	玄米入り ごはん 中華あえ なす入り マーボー豆腐	○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 ○キャベツ ○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	718 30.6
16 (月)	ごはん 牛乳 肉野菜炒め わかめスープ	ごはん 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* ○一味 ○スー プストック ○チキンスープ ○水	691 29.2
17 (火)	連島ごぼう丼 牛乳 もやしのからしあえ 冷凍みかん	連島ごぼう丼 ごはん からしあえ ごぼう丼の 具	○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 ○りょ 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	691 27.1
18 (水)	パン 牛乳 チリコンカン 野菜サラダ	パン 野菜サラダ チリコンカン	○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 ○ダイズトマト ○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	726 36.2
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	ごはん このしろの 甘辛 酢の物 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)	690 27.3
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	ごはん 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 ○調理豆腐	○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)	728 30.8
23 (月)	チキントマトスバゲッティ 牛乳 ひじき入りサラダ	チキントマ トスバゲッ ティ ソフトめん サラダ チキントマ トソース	○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	728 37.7
24 (火)	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 小松菜のそぼろ炒め煮 茎わかめのみそ汁	ごはん さばの塩焼き 小松菜のそ ぼろ炒め煮 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 ○塩蔵くわかめ ○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	663 31.4
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	パン ソテー ささみの レモンソースかけ 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 ○ウインナーライス ○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	741 39
26 (木)	ハヤシライス 牛乳 ツナサラダ	ハヤシライ ス ごはん ツナサ ラダ ハヤシライ スの具	○精白米 ○なたね油 ○じゃがいも ○ノンエ グマヨネーズ小袋 10g	○牛肉スライス ○鶏し パー ○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	757 27.9
27 (金)	ごはん 牛乳 みそ肉じゃが きびなごフライ 大豆とわかめの酢の物	ごはん きびなご フライ 酢の物 みそ肉 じゃが	○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 つわかめ ○きびなごフライ	○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 ○一味 ○水 ○米酢	743 32.9
30 (月)	ごはん 牛乳 若鶏の甘酢焼き キャベツの赤しそあえ えのきたけのすまし汁	ごはん 若鶏の 甘酢焼き 赤しそあえ 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)	622 26.5

【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 ごぼう



※ 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):3日、6日、10日、12日、13日、16日、17日、19日、24日、30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。