令和7年06月	中央A

予定献立表

倉敷中央学校給食共同調理場A

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 豚肉のしょうが焼き 金平っ酢 じゃがいものみそ汁	ごはん / 豚肉のしょうが焼き 金平っ酢 / みそ汁	○精白米　○上白糖 ○でん粉　○つきこんにゃく　○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
3 (火)	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 ○ロースハム千切り　○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　○洋からし　粉　○米酢　○食塩　○こしょう　白　○チキンブイヨン	694 30.9
4 (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　○グリンピース　冷凍 ○ダイストマト　○ピューレー　○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
5 (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　○ノンエッグマヨネーズ小袋　10g	○牛肉スライス　○鶏レバー　○牛乳　○まぐろ水煮	○にんにく　○にんじん　○たまねぎ ○グリンピース　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
6 (金)	担々麺 牛乳 揚げしゅうまい 大根の中華漬け	担々麺 中華めん / 中華漬け しゅうまい【2個】 / 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　○調製豆乳　○冷凍しゅうまい　○赤みそ　○牛乳　○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	820 36.2
9 (月)	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　○白ねぎ　○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	722 30.6
10 (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 とりめしの具 / 梅肉あえ / すまし汁	○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
11 (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
12 (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 甘酢あえ / みそ汁	○精白米　○上白糖 ○じゃがいも　○白玉ふ	○牛乳　○さわら　○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
13 (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　○つきこんにゃく	○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
16 (月)	ガパオライス 牛乳 はるさめサラダ 塩こうじスープ	ガパオライス ごはん ガパオライスの具 / はるさめサラダ / 塩こうじスープ	○精白米　○なたね油 ○上白糖　○はるさめ ○ごま油　○塩こうじ	○豚肉ももミンチ　○豚レバーチップ　○牛乳 ○ロースハム千切り　○鶏肉団子	○にんにく　○たまねぎ　○青ピーマン ○赤ピーマン　○りょくとうもやし　○こまつな　○キャベツ　○きくらげスライス ○しめじ　○ねぎ	○ローリエ　○バジル　粉　○酒 ○オイスターソース　○しょうゆ ○スープストック　○水　○米酢 ○洋からし　粉　○食塩　○こしょう　白　○うすくちしょうゆ ○チキンスープ	705 32.4
17 (火)	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
18 (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 丸パンスライス入り / キャベツ照り焼きチキン / 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　○シェルマカロニ	○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　○セロリー ○ダイストマト　○ピューレー	○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
19 (木)	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 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　○塩蔵くきわかめ ○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
20 (金)	チキントマトスパゲッティ 牛乳 ひじき入りサラダ	チキントマトスパゲッティ 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 ○ピューレー(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
23 (月)	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　○糸こんにゃく　○上白糖	○牛乳　○豚肉もも　○赤みそ　○きびなごフライ ○大豆水煮　○カットわかめ	○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
24 (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 ○つきこんにゃく　○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
25 (水)	パン 牛乳 ベーコン煮 アスパラガスのサラダ	パン / アスパラガスのサラダ / ベーコン煮	○コッペパン　○なたね油　○じゃがいも　○上白糖	○牛乳　○ベーコン　○豚肉もも	○にんじん　○たまねぎ　○マッシュルーム　レトルト　○しめじ　○グリンピース　冷凍　○キャベツ　○アスパラガス ○ピューレー	○食塩　○こしょう　白　○ウスターソース　○ケチャップ　○水 ○しょうゆ　○米酢	703 29.3
26 (木)	ごはん　牛乳 豚肉のから揚げ ゴーヤチャンプルー もずくスープ	ごはん / 豚肉のから揚げ チャンプルー / 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 ○にがうり　○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 ○一味　○スープストック　○チキンスープ　○水	717 29.4
27 (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　○調製豆乳	○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　○しょうゆ　○食塩　○みりん＊　○水　○こしょう　白 ○うすくちしょうゆ　○だし昆布(だし用)　○削りぶし(だし)	728 30.8
30 (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

【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):2日、9日、10日、13日、16日、17日、19日、23日、24日、26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活用下さい。