

令和7年 5月



予定献立表



中学校

真備学校給食共同調理場

日付	献立名	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)	パン 牛乳 ホキと大豆のオーロラソースあえ こまつなとコーンのサラダ じゃがいも入り野菜スープ	コッペパン でん粉 米粉 油 上白糖 じゃがいも	牛乳 ホキ角切り 大豆水煮 白みそ ベーコン	こまつな キャベツ ホールコーン 冷凍 にんじん たまねぎ	食塩 こしょう 白 ケチャップ みりん フレンチドレッシング 1リットル しょうゆ チキンブイヨン 水	743 33.6
2 (金)	ごはん 牛乳 いり豆腐 もやしのからしあえ	精白米 じゃがいも 上白糖 ごま油	牛乳 牛肉ミンチ 豚肉ももミンチ しぼり豆腐 冷凍液卵	にんじん たまねぎ 乾しいたけ スライス ねぎ こまつな りょくとうもやし	しょうゆ 酒 酢 洋からし 粉	696 28.8
7 (水)	《季節の料理(八十八夜)》 ごはん 牛乳 さわらの緑茶揚げ いそ煮 じゃがいもとたまねぎのみそ汁	精白米 でん粉 米粉 油 つきごんにやく 上白糖 じゃがいも	牛乳 さわら 若鶏肉 むね きざみ ひじき 中みそ 赤みそ	にんじん ごぼう 冷凍さやいんげん たまねぎ えのきたけ ねぎ	食塩 粉茶 しょうゆ みりん 煮干し(だし) 水	735 30.3
8 (木)	パン 牛乳 チリコンカン じゃがいものサラダ メープルシロップ	コッペパン 上白糖 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ小袋 8g メープルシロップ	牛乳 だいたひよこ豆水煮 豚肉ももミンチ 豚レバーチップ ベーコン ロースハム千切り	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 ダイスタマト キャベツ	赤ワイン 食塩 こしょう 白 スープストック ローリエ ケチャップ ビューレー ウスターソース チリパウダー 水	774 35.6
9 (金)	《季節の料理》 豆ごはん 牛乳 若鶏の甘酢がらめ すまし汁	精白米 でん粉 油 上白糖	牛乳 若鶏肉むね カツ用 豆腐	アラスカ しょうが 白ねぎ にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	すて塩 食塩 酒 しょうゆ 酢 削りぶし(だし) だし昆布(だし用) 水	671 31.2
12 (月)	《世界の料理(中国)》 ごはん 牛乳 ホイコーロー きくらげと卵のスープ 杏仁ムース	精白米 上白糖 でん粉 ごま油 杏仁ムース	牛乳 豚肉もも 赤みそ 冷凍液卵	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ 青ピーマン 白ねぎ えのきたけ きくらげスライス しょうが ねぎ	酒 テンメンジャン しょうゆ トウバンジャン チキンブイヨン 食塩 こしょう 白 水	729 29.1
13 (火)	ごはん 牛乳 さばのレモンみそかけ 千草あえ 豆腐のすまし汁	精白米 上白糖	牛乳 さば 中みそ 油揚げ 豆腐 塩蔵わかめ	レモン 果汁 キャベツ りょくとうもやし 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 削りぶし(だし) だし昆布(だし用)	706 31.9
14 (水)	《食品ロス削減》 肉ごぼうどん 牛乳 切り干し大根のあえ物 抹茶蒸しパン(手作り)	学校給食用どん 上白糖 ごま油 サラダ油 コーンスターチ 米粉	牛肉スライス 牛乳 調製豆乳 蒸し黒豆	ごぼう にんじん たまねぎ ねぎ 切干しだいこん こまつな	しょうゆ 酒 みりん* 食塩 削りぶし(だし) だし昆布(だし用) だし昆布(喫食用) 水 一味 酢 抹茶 ペーキングパウダー	778 28.3
15 (木)	ミートサンド 牛乳 コンソメスープ 棒チーズ	コッペパン	牛肉ミンチ 豚肉ももミンチ 豚レバーチップ 大豆ひき肉 レンズ豆 水煮 牛乳 ベーコン 棒チーズ 10g	にんじん たまねぎ 青ピーマン キャベツ ホールコーン 冷凍 パセリ	赤ワイン ハヤシルウ ケチャップ ウスターソース 食塩 こしょう 白 チキンブイヨン スープストック 水	700 33.4
16 (金)	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き ひじき入り酢の物 わかめ汁	精白米 上白糖	牛乳 豚肉ロースカツ用 しらす干し 小 ひじき 豆腐 塩蔵わかめ	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ	酒 しょうゆ みりん 水 酢 食塩 削りぶし(だし) だし昆布(だし用)	691 29.4
19 (月)	《世界の料理(中国)》 ごはん 牛乳 酢豚 中華スープ 味つけのり	精白米 でん粉 じゃがいも 油 上白糖 マロニー ごま油	牛乳 豚肉もも角切り ベーコン 味付けのり	しょうが にんじん きくらげスライス たけのこ ゆで たまねぎ 青ピーマン チンゲンサイ	しょうゆ 酒 中華スープストック ケチャップ 酢 食塩 こしょう 白 チキンブイヨン 水	761 28.4
20 (火)	豚丼 牛乳 くわわかめの酢の物 美生かん	精白米 上白糖 糸こんにゃく ごま油	豚肉もも 牛乳 塩蔵くわわかめ	たまねぎ ごぼう にんじん ねぎ こまつな キャベツ 美生かん	酒 しょうゆ みりん 削りぶし(だし) 水 酢	639 23.5
21 (水)	ごはん 牛乳 若鶏の塩こうじ焼き 五目煮 厚揚げのみそ汁	精白米 塩こうじ 上白糖	牛乳 若鶏肉もも カツ用 だいたひよこ 厚揚げ 厚揚げ 中みそ 白みそ	ごぼう にんじん 冷凍さやいんげん たまねぎ だいこん ねぎ	しょうゆ みりん 煮干し(だし) 水	767 35.2
22 (木)	パン 牛乳 豆腐のチリソース煮 野菜のレモン酢あえ 一口ゼリー(洋なし)	コッペパン 上白糖 でん粉 すりおろしゼリー(洋梨)	牛乳 豆腐 豚肉ももミンチ カットわかめ	しょうが にんにく たけのこ ゆで 乾しいたけスライス たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ こまつな レモン 果汁	酒 バブリカ しょうゆ チリパウダー ケチャップ 酢	695 35.4
23 (金)	ごはん 牛乳 焼きししゃも キャベツとたくあんのあえ物 豚汁	精白米 つきごんにやく	牛乳 ししゃも 豚肉もも 油揚げ 赤みそ 中みそ	キャベツ 千切たくあん漬 だいこん にんじん ごぼう ねぎ	しょうゆ 煮干し(だし) 水	638 29.4
26 (月)	ごはん 牛乳 さけの立田揚げ じゃがいものきんぴら えのきたけのみそ汁	精白米 でん粉 油 じゃがいも 上白糖	牛乳 さけ さつま揚げ 油揚げ 塩蔵わかめ 赤みそ 中みそ	しょうが にんじん ごぼう 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 一味 煮干し(だし) 水	752 32.1
27 (火)	ハヤシライス 牛乳 小松菜のサラダ	精白米 じゃがいも	豚肉もも 牛乳	にんにく たまねぎ にんじん グリンピース 冷凍 こまつな キャベツ ホールコーン 冷凍	赤ワイン ローリエ 食塩 こしょう 白 ハヤシルウ デミグラスソース ケチャップ ウスターソース 水 しそドレッシング 1リットル	718 25
28 (水)	スパゲッティミートソース 牛乳 フレンチサラダ 黒豆小袋(丹波黒)	ソフトめん やわらか丹波黒	牛肉ミンチ 豚肉ももミンチ 牛乳	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム レトルト グリンピース 冷凍 ダイスタマト キャベツ ホールコーン 冷凍	ケチャップ ビューレー デミグラスソース ハヤシルウ ウスターソース 食塩 こしょう 白 赤ワイン ローリエ フレンチドレッシング 1リットル	789 36.2
29 (木)	《季節の料理・ 地場産物を使って》 パン 牛乳 若鶏のマーマレード焼き グリーンアスパラガスのサラダ 手ばう豆のミネストローネ	コッペパン 上白糖 オリーブ油 じゃがいも	牛乳 若鶏肉もも カツ用 ベーコン 冷凍手ばう豆	マーマレード にんにく キャベツ にんじん アスパラガス レモン 果汁 たまねぎ ダイスタマト パセリ	食塩 こしょう 白 白ワイン しょうゆ 酢 ローリエ チキンブイヨン 水 スープストック	733 33.8
30 (金)	玄米入りごはん 牛乳 肉じゃが きゅうりの酢の物 ひじきふりかけ	アルファ化玄米 精白米 じゃがいも 糸こんにゃく 上白糖	牛乳 豚肉もも しらす干し 小 ひじきふりかけ	にんじん たまねぎ 冷凍さやいんげん きゅうり キャベツ	しょうゆ 酒 みりん 水 酢	679 26

※ 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(飲用牛乳は除く)
7日・9日・13日・16日・19日・20日・21日・23日・26日・30日



今月の岡山県内・倉敷市内産物
こまつな・チンゲンサイ・キャベツ
たまねぎ・にんじん・だいこん・もやし