

令和7年 5月



## 予定献立表



小学校

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)<br>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<br>(木)  | パン 牛乳<br>ホキと大豆の<br>オーロソースあえ<br>こまつなとコーンのサラダ<br>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                    | 613<br>28.2             |
| 2<br>(金)  | ごはん 牛乳<br>いり豆腐<br>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                                                         | 591<br>25               |
| 7<br>(水)  | 《季節の料理(八十八夜)》<br>ごはん 牛乳<br>さわらの緑茶揚げ<br>いそ煮<br>じゃがいもとたまねぎのみそ汁                   | 精白米 でん粉 米粉 油 つきこんにやく 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                                                | 624<br>26.3             |
| 8<br>(木)  | パン 牛乳<br>チリコンカン<br>じゃがいものサラダ                                                   | 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  | 牛乳 だいず 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 ピューレー ウスターソース チリパウダー 水                | 616<br>29.8             |
| 9<br>(金)  | 《季節の料理》<br>豆ごはん 牛乳<br>若鶏の甘酢がらめ<br>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                            | 食塩 酒 しょうゆ 酢 削りぶし(だし) だし昆布(だし用) 水                                        | 563<br>26.7             |
| 12<br>(月) | 《世界の料理(中国)》<br>ごはん 牛乳<br>ホイコーロー<br>きくらげと卵のスープ                                  | 精白米 上白糖 でん粉 ごま油                  | 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                              | 557<br>24.5             |
| 13<br>(火) | ごはん 牛乳<br>さばのレモンみそかけ<br>千草あえ<br>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)                                      | 597<br>27.5             |
| 14<br>(水) | 《食品ロス削減》<br>肉ごぼううどん 牛乳<br>切り干し大根のあえ物<br>抹茶蒸しパン(手作り)                            | 学校給食用うどん 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         | 632<br>23.8             |
| 15<br>(木) | ミートサンド 牛乳<br>コンソメスープ<br>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                    | 582<br>28.3             |
| 16<br>(金) | ごはん 牛乳<br>豚肉のしょうが焼き<br>ひじき入り酢の物<br>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)                                    | 586<br>25.6             |
| 19<br>(月) | 《世界の料理(中国)》<br>ごはん 牛乳<br>酢豚<br>中華スープ                                           | 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                                     | 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                            | 640<br>23.8             |
| 20<br>(火) | 豚丼 牛乳<br>くきわかめの酢の物<br>美生かん                                                     | 精白米 上白糖 糸こんにやく ごま油               | 豚肉もも 牛乳 塩蔵くきわかめ                                     | 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                                                 | 546<br>20.7             |
| 21<br>(水) | ごはん 牛乳<br>若鶏の塩こうじ焼き<br>五目煮<br>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 だいず つま揚げ 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                                                      | 654<br>30.8             |
| 22<br>(木) | パン 牛乳<br>豆腐のチリソース煮<br>野菜のレモン酢あえ                                                | コッペパン 上白糖 でん粉                    | 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                                              | 558<br>29.8             |
| 23<br>(金) | ごはん 牛乳<br>焼きししゃも<br>キャベツとたくあんのあえ物<br>豚汁                                        | 精白米 つきこんにやく                      | 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                                                          | 531<br>24.1             |
| 26<br>(月) | ごはん 牛乳<br>さけの立田揚げ<br>じゃがいものきんぴら<br>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                                                 | 637<br>28               |
| 27<br>(火) | ハヤシライス 牛乳<br>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       | 579<br>21.4             |
| 28<br>(水) | スパゲッティミートソース 牛乳<br>フレンチサラダ                                                     | ソフトめん                            | 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 ピューレー 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 | 610<br>28.7             |
| 29<br>(木) | 《季節の料理・<br>地場産物を使って》<br>パン 牛乳<br>若鶏のマーマレード焼き<br>グリーンアスパラガスのサラダ<br>手ぼ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 冷凍手ぼう豆                            | 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                            | 607<br>28.9             |
| 30<br>(金) | 玄米入りごはん 牛乳<br>肉じゃが<br>きゅうりの酢の物                                                 | アルファ一化玄米 精白米 じゃがいも 糸こんにやく 上白糖    | 牛乳 豚肉もも しらす干し 小                                     | 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                                                          | 556<br>21.7             |

※ 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