

令和7年

6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	
2 (月)	ごはん 牛乳 さわらの塩焼き 大豆とわかめのあえ物 かきたま汁	精白米 上白糖 ごま油 でん粉	牛乳 さわら 冷凍だいず カットわかめ まぐろ水煮 豆腐 冷凍液卵	にんじん チンゲンサイ りょくとうもやし たまねぎ えのきたけ ねぎ	塩 しょうゆ 酢 削りぶし(だし)だし昆布(だし用) 水	674 33.2
3 (火)	ごはん 牛乳 八宝菜 もやしの中華あえ 黒糖ビーンス	精白米 でん粉 上白糖 ごま油	牛乳 豚肉もも 短冊いか冷凍 黒糖ビーンス	しょうが にんじん たまねぎ 乾しいたけスライス たけのこゆでキャベツ ねぎ こまつな りょくとうもやし	食塩 しょうゆ 中華スープストック 水 酢	638 26.9
4 (水)	〈アイデア料理〉 9色丼(給食丼) 牛乳 小松菜のからしあえ	精白米 つきこんにゃく 上白糖 ごま油	豚肉ももミンチ しぼり豆腐 ひじき 牛乳	しょうが にんにく たまねぎ ホールコーン冷凍 にんじん 赤ピーマン 青ピーマン こまつな りょくとうもやし 切干しいんこん	酒 しょうゆ みりん 酢 洋からし粉	618 22.9
5 (木)	パン 牛乳 豆腐のカレーいため煮 フライドポテト ブルーベリージャム	コッペパン 上白糖 でん粉 冷凍フライドポテトナチュラル 油	牛乳 牛肉スライス 豆腐	にんにく にんじん たまねぎ ヤングコーン缶詰 チンゲンサイ ブルーベリージャム	カレー粉 中華スープストック 酒 しょうゆ みりん 食塩	745 32.4
6 (金)	ごはん 牛乳 豚肉の照り焼き キャベツときゅうりのあえ物 にらとじゃがいものみそ汁	精白米 上白糖 でん粉 じゃがいも	牛乳 豚肉ロースカツ用 油揚げ 白みそ 中みそ	キャベツ きゅうり 千切たくあん漬 にんじん たまねぎ にら	食塩 こしょう白 しょうゆ みりん 水 煮干し(だし)	729 29.9
9 (月)	ごはん 牛乳 肉野菜炒め チンゲンサイと卵のスープ	精白米 でん粉	牛乳 豚肉もも ベーコン 豆腐 冷凍液卵	キャベツ 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 きくらげスライス チンゲンサイ	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 チキンスープ 中華スープストック 水	707 33.1
10 (火)	〈季節の料理〉 ごはん 牛乳 いかなの煮つけ きゅうりの梅肉あえ じゃがいものみそ汁	精白米 上白糖 じゃがいも	牛乳 いか切身 糸がつつお 豆腐 中みそ 赤みそ	きゅうり キャベツ ねり梅 にんじん たまねぎ ねぎ	酒 しょうゆ みりん 水 煮干し(だし)	618 27.8
11 (水)	ジャージャーめん 牛乳 寒天サラダ 日向夏	学校給食用中華めん ごま油 上白糖 でん粉	豚肉ももミンチ 大豆ひき肉 赤みそ 牛乳 サラダ用糸寒天	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこゆで 乾しいたけスライス ねぎ キャベツ りょくとうもやし ひゅうがなつ	酒 トウバンジャン テンメンジャン しょうゆ オイスターソース チキンブイヨン 水 酢	703 34.5
12 (木)	パン 牛乳 ベーコン煮 フレンチサラダ 角チーズ	コッペパン じゃがいも 上白糖	牛乳 ベーコン 豚肉もも 角チーズ	にんじん たまねぎ マッシュルームレトルト キャベツ こまつな ホールコーン冷凍	食塩 ビューレー こしょう白 ケチャップ ウスターソース フレンチドレッシングリットル	724 29.2
13 (金)	とりめし 牛乳 はるさめのあえ物 豆腐のすまし汁	精白米 上白糖 はるさめ ごま油	若鶏肉むねぎざみ 牛乳 豆腐 塩蔵わかめ もみのり(個袋)	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	みりん しょうゆ 酢 食塩 削りぶし(だし) だし昆布(だし用) 水	657 31.5
17 (火)	〈季節の料理〉 玄米入りごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 キャベツの甘酢あえ かつおぶしかけ	アルファ化玄米 精白米 じゃがいも 上白糖	牛乳 牛肉ミンチ しらす干し小 かつつおふりかけ	にんじん たまねぎ 冷凍さやいんげん キャベツ こまつな しょうが	しょうゆ 酒 みりん 酢	708 24.9
18 (水)	豚キムチ丼 牛乳 ナムル ブルー	精白米 上白糖 ごま油	豚肉もも 中みそ 牛乳	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ りょくとうもやし はくさいキムチ にら こまつな きくらげスライス 白ねぎ ブルーン個袋	酒 みりん しょうゆ 酢 こしょう白	696 27.7
19 (木)	〈地場産物を使用した料理〉 連島バーガー 牛乳 もち麦入り野菜スープ	コッペパン 上白糖 でん粉 ノンエッグマヨネーズ小袋 8g もち麦 じゃがいも	若鶏肉ももカツ用 牛乳 ベーコン	しょうが ごぼう にんじん 青ピーマン たまねぎ レタス バセリ	しょうゆ みりん 水 食塩 こしょう白 チキンブイヨン	727 33.3
20 (金)	ごはん 牛乳 揚げそばの甘酢かけ 小松菜のあえ物 夏けんちん	精白米 米粉 油 上白糖 ごま油	牛乳 さば しぼり豆腐 油揚げ	しょうが にんにく にんじん こまつな キャベツ ごぼう かぼちゃ ねぎ	酒 こしょう白 しょうゆ みりん 酢 水 煮干し(だし) 食塩	795 31.5
23 (月)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 中華の酢の物 小魚のあまからめ(個袋)	精白米 上白糖 でん粉 マロニー ごま油	牛乳 豆腐 牛肉ミンチ 豚肉ももミンチ 大豆ひき肉 赤みそ いもけんぴ パリッシュ	しょうが にんにく にんじん 乾しいたけスライス たまねぎ ねぎ りょくとうもやし きゅうり きくらげスライス	オイスターソース しょうゆ トウバンジャン 酢	721 30.5
24 (火)	ハヤシライス 牛乳 ひじき入りサラダ ヨーグルト	精白米 じゃがいも	牛肉スライス 牛乳 ひじき しらす干し小 ヨーグルト	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	ローリエ 食塩 こしょう白 ハヤシシルウ ケチャップ ウスターソース 赤ワイン デミグラスソース 水 和風ドレッシングリットル	772 27.2
25 (水)	ソフトめんの チキンマトソースかけ 牛乳 野菜と豆のサラダ みかんゼリー	ソフトめん オリーブ油 上白糖 でん粉 みかんゼリー	若鶏肉もも きざみ ベーコン 大豆ペースト 牛乳 ミックスビーンス	にんにく たまねぎ ダイストマト にんじん バセリ こまつな キャベツ ホールコーン冷凍	ケチャップ ローリエ オレガノ 食塩 こしょう白 ウスターソース フレンチドレッシング リットル	835 36.6
26 (木)	パン 牛乳 若鶏のハーブ焼き 粉ふきいも レタスのスープ	コッペパン オリーブ油 じゃがいも	牛乳 若鶏肉ももカツ用 ベーコン レンズ豆水煮	にんにく ローズマリー(パウダー) にんじん たまねぎ レタス ホールコーン冷凍	食塩 こしょう白 オレガノ しょうゆ チキンブイヨン 水	715 34.4
27 (金)	ごはん 牛乳 いりどり きゅうりの酢の物 ひじきのり佃煮	精白米 こんにゃく じゃがいも 上白糖	牛乳 若鶏肉むねぎざみ ちくわ カットわかめ しらす干し小 ひじきのり佃煮	にんじん ごぼう 乾しいたけスライス 冷凍さやいんげん しょうが きゅうり キャベツ	しょうゆ みりん 酒 酢	673 29.3
30 (月)	〈郷土料理(沖繩県)〉 ごはん 牛乳 ゴーヤチャンプルー 小松菜のシークワーサーあえ 黒豆小袋	精白米 ごま油 上白糖	牛乳 豚肉もも 豆腐 中みそ まぐろ水煮 ロースト黒まめ小袋	にんじん たまねぎ にがうり りょくとうもやし こまつな キャベツ シークワーシャー果汁	酒 食塩 こしょう白 しょうゆ オイスターソース 酢	701 33.3

※ 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)

3日・4日・6日・10日・13日・17日・18日・20日・23日・27日・30日



今月の岡山県内・倉敷市内産物

こまつな・にんじん・キャベツ・チンゲンサイ
玉ねぎ・じゃがいも・にんにく・きゅうり