

令和7年

6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) 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	食塩 しょうゆ 酢 削りぶし(だし) だし昆布(だし用) 水	571 28.7
3 (火)	ごはん 牛乳 八宝菜 もやしの中華あえ	精白米 でん粉 上白糖 ごま油	牛乳 豚肉もも 短冊いか冷凍	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	516 21.6
4 (水)	〈アイディア料理〉 9色丼(給食井) 牛乳 小松菜のからしあえ	精白米 つきこんにやく 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 切干しだいこん	酒 しょうゆ みりん 酢 洋からし粉	525 20
5 (木)	パン 牛乳 豆腐のカレーいため煮 フライドポテト	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	カレー粉 中華スープストック 酒 しょうゆ みりん 食塩	593 27.1
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)	617 26.1
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	600 28.6
10 (火)	〈季節の料理〉 ごはん 牛乳 いかの煮つけ 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 系がつお 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)	531 25.6
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 チキンブイオン 水 酢	568 28.5
12 (木)	パン 牛乳 ベーコン煮 フレンチサラダ	コッペパン 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 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 1リットル	570 22.7
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	557 27.2
16 (月)	〈地場産物を使用した料理〉 ごはん 牛乳 ちぬのから揚げ きんぴら 切干大根のみそ汁	精白米 油 つきこんにやく 上白糖 じゃがいも	牛乳 ちぬカット(粉付き) 中みそ 赤みそ	ごぼう にんじん さやいんげん 生切干しだいこん たまねぎ ねぎ	食塩 みりん しょうゆ 一味 煮干し(だし) 水	598 23.7
17 (火)	〈季節の料理〉 玄米入りごはん 牛乳 じゃがいものもろ煮 キャベツの甘酢あえ	アルファー化玄米 精白米 じゃがいも 上白糖	牛乳 牛肉ミンチ しらす干し小	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	584 20.8
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(個袋)	酒 みりん しょうゆ 酢 こしょう白	597 24.2
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 パセリ	しょうゆ みりん 水 食塩 こしょう白 チキンブイオン	608 28.3
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	671 27.2
23 (月)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 中華の酢の物	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	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	594 25.5
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1リットル	632 23.7
25 (水)	ソフトめんの チキントマトソースかけ 牛乳 野菜と豆のサラダ	ソフトめん オリーブ油 上白糖 でん粉	若鶏肉もも きざみ ベーコン 大豆ペースト 牛乳 ミックスビーンズ	にんにく たまねぎ ダイストマト にんじん パセリ 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1リットル	635 28.9
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 チキンブイオン 水	592 29.1
27 (金)	ごはん 牛乳 いりどり きゅうりの酢の物	精白米 こんにやく 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	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	560 24.8
30 (月)	〈郷土料理(沖縄県)〉 ごはん 牛乳 ゴーヤチャンプルー 小松菜のシークワサーあえ	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	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	566 26.4

※ 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・16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