

令和7年

8・9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	
8月26日(火)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 中華の酢の物	○精白米 ○上白糖 ○でんふん	○牛乳 ○豆腐 ○牛肉ミンチ ○豚肉ミンチ ○赤みそ	○にんにく ○しょうが ○にんにん ○たけのこゆで ○乾しいたけスライス ○たまねぎ ○キャベツ ○ねぎ ○りょくとうもやし	○トウバンジャン ○オイスターソース ○しょうゆ ○洋からし粉 ○酢	666 27.8
27日(水)	〈季節の料理〉 なすのみそ豚丼 牛乳 野菜のレモン酢あえ 冷凍みかん	○精白米 ○上白糖 ○でんふん	○豚肉もも ○中みそ ○牛乳 ○カットわかめ	○にんにく ○しょうが ○なす ○たまねぎ ○にんにん ○青ピーマン ○白ねぎ ○キャベツ ○きゅうり ○レモン果汁 ○冷凍みかん	○オイスターソース ○水 ○しょうゆ ○酢	644 24.4
28日(木)	ハン 牛乳 若鶏の香草焼き 野菜の盛り合わせ ビーンズスープ	○コッペパン ○上白糖	○牛乳 ○若鶏肉ももカツ用 ○ベーコン ○ミックスビーンズ ○レンズ豆水煮	○にんにく ○レモン果汁 ○ローズマリー(パウダー) ○キャベツ ○にんにん ○きゅうり ○たまねぎ	○食塩 ○こしょう白 ○しょうゆ ○白ワイン ○パルメザン粉 ○スーパーストック ○和風ドレッシング ○水	694 33.7
29日(金)	チキンカレー 牛乳 小松菜とコーンのサラダ	○精白米 ○じゃがいも ○上白糖 ○ごま油	○若鶏肉むねぎざみ ○牛乳	○にんにく ○しょうが ○たまねぎ ○にんにん ○グリーンピース冷凍 ○こまつな ○だいこん ○ホールコーン冷凍	○赤ワイン ○食塩 ○こしょう白 ○カレー粉 ○チキンスープ ○カレールウ ○ウスターソース ○ケチャップ ○水 ○しょうゆ ○酢	705 25.2
9月1日(月)	ごはん 牛乳 豚肉のブルコギ キムチスープ	○精白米 ○上白糖 ○ごま油	○牛乳 ○豚肉ロースカツ用 ○ベーコン ○豆腐	○たまねぎ ○にんにん ○キャベツ ○にら ○にんにく ○しょうが ○はくさい キムチ ○りょくとうもやし ○ねぎ	○みりん ○しょうゆ ○コチュジャン ○食塩 ○こしょう白 ○スーパーストック ○中華スーパーストック ○水	691 27.2
2日(火)	ごはん 牛乳 さばのピリ辛焼き ひじき入り五目煮 切り干し大根のみそ汁	○精白米 ○ごま油 ○つきこんにやく ○上白糖	○牛乳 ○さば ○若鶏肉むねぎざみ ○ひじき ○大豆水煮 ○油揚げ ○豆腐 ○塩蔵わかめ ○白みそ ○中みそ	○にんにん ○ごぼう ○たまねぎ ○えのきたけ ○切り干しだいこん ○ねぎ	○しょうゆ ○酒 ○みりん ○トウバンジャン ○煮干し(だし) ○水	746 35
3日(水)	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 ○にんにん ○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 ○中華スーパーストック ○水 ○酢	606 24.8
4日(木)	フィッシュバーガー 牛乳 かぼちゃのポタージュ (食アレ対応) ゆずレモンゼリー	○コッペパン ○油 ○じゃがいも ○ゆずレモンゼリー	○牛乳 ○ベーコン ○調製豆乳 ○ホキフライ	○キャベツ ○たまねぎ ○かぼちゃペースト冷凍 ○パセリ	○ノンエッグタルタルソース ○スーパーストック ○食塩 ○こしょう 白 ○チキンスープ ○水	763 30.4
5日(金)	〈郷土料理(沖縄県)〉 ごはん 牛乳 豆腐チャンプル キャベツのシークワサーあえ	○精白米 ○ごま油 ○ビーフン ○上白糖	○牛乳 ○豚肉もも ○豆腐 ○中みそ ○まぐろ水煮	○にんにん ○りょくとうもやし ○たまねぎ ○にら ○きゅうり ○キャベツ ○シイタケワシャール果汁	○食塩 ○こしょう白 ○しょうゆ ○酢	671 29.4
8日(月)	ごはん 牛乳 いかの照りじょうゆかけ きんぴら さつまいものみそ汁	○精白米 ○でん粉 ○油 ○上白糖 ○つきこんにやく ○さつまいも	○牛乳 ○いか切身 ○若鶏肉むね ぎざみ ○油揚げ ○豆腐 ○中みそ ○赤みそ	○しょうが ○ごぼう ○にんにん ○たまねぎ ○えのきたけ ○ねぎ	○食塩 ○しょうゆ ○みりん ○水 ○一味 ○煮干し(だし)	745 28.7
9日(火)	キーマカレー 牛乳 大根とわかめのサラダ ブルーヨーグルト	○精白米	○豚肉ももミンチ ○若鶏肉むねミンチ ○照りレバーチップ ○牛乳 ○カットわかめ ○ヨーグルト(鉄強化)	○にんにん ○たまねぎ ○なす ○青ピーマン ○にんにく ○マッシュルームレトルト ○しょうが ○こまつな ○だいこん ○ホールコーン冷凍	○カレー粉 ○ケチャップ ○カレールウ ○赤ワイン ○ウスターソース ○しょうゆ ○食塩 ○こしょう白 ○ターメリック ○グラママサラ ○ローリエ ○水 ○和風ドレッシング 1リットル	777 30
10日(水)	ぶっかけうどん 牛乳 ちくわの天ぷら 大豆とわかめの酢の物	○学校給食用うどん ○小麦粉 ○油 ○上白糖 ○ごま油	○もみのり佃煮 ○牛乳 ○ちくわ ○冷凍だいず ○カットわかめ	○たまねぎ ○しょうが ○ねぎ ○にんにん ○きゅうり ○りょくとうもやし	○しょうゆ ○みりん ○削りだし(だし) ○だし昆布(だし用) ○水 ○酢	718 28.2
11日(木)	ハン 牛乳 チリコンカン キャベツのサラダ ブルーベリージャム	○コッペパン ○上白糖	○牛乳 ○だいず ○ひよこ豆水煮 ○豚肉ももミンチ ○ベーコン	○たまねぎ ○にんにん ○マッシュルームレトルト ○グリーンピース冷凍 ○キャベツ ○ダイストマト ○水 ○ホールコーン冷凍 ○ブルーベリー ジャム	○食塩 ○こしょう白 ○スーパーストック ○ローリエ ○ケチャップ ○ビューレー ○ウスターソース ○水 ○チリパウダー ○赤ワイン ○しそドレッシング 1リットル	726 33.3
12日(金)	ピザハバ 牛乳 わかめスープ	○精白米 ○ごま油 ○上白糖	○牛肉もも細切り ○赤みそ ○牛乳 ○豆腐 ○塩蔵わかめ	○にんにん ○チンゲンサイ ○りょくとうもやし ○しょうが ○にんにく ○たまねぎ ○ホールコーン冷凍 ○ねぎ	○酒 ○しょうゆ ○トウバンジャン ○みりん ○酢 ○食塩 ○こしょう白 ○スーパーストック ○水	621 24.5
16日(火)	牛肉とごぼうのそぼろごはん 牛乳 にらとじゃがいものみそ汁	○精白米 ○上白糖 ○じゃがいも	○牛肉ミンチ ○豚肉ももミンチ ○ひじき ○油揚げ ○牛乳 ○豆腐 ○白みそ ○中みそ	○しょうが ○ごぼう ○にんにん ○乾しいたけスライス ○冷凍さやいんげん ○たまねぎ ○にら	○酒 ○みりん ○しょうゆ ○削りだし(だし) ○水 ○煮干し(だし)	688 27.5
17日(水)	ごはん 牛乳 野菜と豆腐のいため煮 キャベツと塩昆布のあえ物	○精白米 ○上白糖 ○でん粉 ○ごま油	○牛乳 ○豆腐 ○豚肉もも ○塩昆布	○しょうが ○にんにん ○たまねぎ ○たけのこゆで ○乾しいたけスライス ○チンゲンサイ ○ねぎ ○キャベツ ○こまつな	○食塩 ○しょうゆ ○中華スーパーストック ○酒	651 27.9
18日(木)	ミートサンド 牛乳 野菜スープ 角チーズ	○コッペパン	○牛肉ミンチ ○豚肉ももミンチ ○大豆ひき肉 ○牛乳 ○ベーコン ○角チーズ	○にんにん ○たまねぎ ○なす ○青ピーマン ○ホールコーン冷凍 ○キャベツ	○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 ○しょうゆ ○スーパーストック ○水	695 33.4
19日(金)	〈郷土料理(岡山県)〉 玄米入りごはん 牛乳 ままかりの酢漬け 大豆あえ かぼちゃのみそ汁	○アルファアエ玄米 ○精白米 ○油 ○上白糖	○牛乳 ○ままかり粉付き ○だいずダイス ○油揚げ ○中みそ ○赤みそ	○しょうが ○キャベツ ○りょくとうもやし ○にんにん ○たまねぎ ○かぼちゃ ○しめじ ○ねぎ	○しょうゆ ○酢 ○煮干し(だし) ○水	693 25.6
22日(月)	ごはん 牛乳 きびなごのカリカリフライ いそ煮 なすのみそ汁	○精白米 ○油 ○ごま油 ○つきこんにやく ○上白糖	○牛乳 ○きびなごのカリカリフライ ○若鶏肉 むね ミンチ ○ひじき ○油揚げ ○中みそ ○赤みそ	○にんにん ○ごぼう ○冷凍さやいんげん ○たまねぎ ○なす ○えのきたけ ○ねぎ	○しょうゆ ○みりん ○煮干し(だし) ○水	677 23
24日(水)	ポローニャスバゲティー 牛乳 海藻サラダ	○ソフトめん ○上白糖 ○ごま油	○豚肉ももミンチ ○牛乳 ○海藻ミックス ○まぐろ水煮	○にんにく ○にんにん ○たまねぎ ○マッシュルームレトルト ○なす ○グリーンピース冷凍 ○ダイストマト ○キャベツ	○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 ○しょうゆ ○酢	701 34.3
25日(木)	〈季節の料理〉 ハン 牛乳 あじのトマトソースかけ とうがんとスープ 日向夏ゼリー	○コッペパン ○でん粉 ○油 ○オリーブ油	○牛乳 ○あじ切身 ○ベーコン	○ダイストマト ○たまねぎ ○セロリ ○青ピーマン ○にんにく ○冬瓜 ○にんにん ○日向夏ゼリー	○食塩 ○こしょう白 ○ケチャップ ○しょうゆ ○スーパーストック ○水	686 31.7
26日(金)	ごはん 牛乳 肉じゃが 干草あえ ひじきふりかけ	○精白米 ○じゃがいも ○糸こんにやく ○上白糖	○牛乳 ○豚肉もも ○ひじきふりかけ	○にんにん ○たまねぎ ○冷凍さやいんげん ○キャベツ ○りょくとうもやし ○ホールコーン冷凍	○しょうゆ ○酒 ○みりん ○水	691 25.8
30日(火)	〈新田小学校リクエスト献立〉 キムチチャーハン 牛乳 ABCスープ フルーツミックス	○精白米 ○ごま油 ○アルファベットマカロニ ○ダイスゼリー ○上白糖	○焼き豚 ○豚肉もも ○牛乳 ○ベーコン	○たまねぎ ○にんにん ○はくさいキムチ ○ねぎ ○みかん缶詰 ○星型ナタデココ	○食塩 ○こしょう白 ○しょうゆ ○オイスターソース ○スーパーストック ○中華スーパーストック ○水	684 22.4

※ 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)
8月26日・27日・9月1日・2日・3日・5日・8日・12日・16日・19日・22日・26日



今月の岡山県内・倉敷市内産物
りょくとうもやし しょうが