

令和7年

8・9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	
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 ○でんぷん	○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 ○にんにく ○たけのこゆで ○乾いたけしスライス ○たまねぎ ○キャベツ ○ねぎ ○りょうとうもやし	○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	530 23.7
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 ○でんぷん	○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 ○にんにく ○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	516 20.8
28日(木)	パン 牛乳 若鶏の香草焼き 野菜の盛り合わせ ソーススープ	○コッペパン ○上白糖	○牛乳 ○若鶏肉ももカツ用 ○ペーコン ○ミックスピーズ ○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 ○にんにく ○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	574 28.8
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 ○にんにく ○グリーンピース冷凍 ○こまつな ○だいこん	○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	570 21.4
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 ○ペーコン ○豆腐	○たまねぎ ○にんにく ○キャベツ ○にんにく ○こしょうが ○はくさい キムチ ○りょうとうもやし ○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	553 23.1
2日(火)	ごはん 牛乳 さばのぶり辛焼き 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	○にんにく ○ごぼう ○たまねぎ ○えのきたけ ○切干しだいこん ○ねぎ	○しょうゆ ○酒 ○みりん ○トウバンジャン ○煮干し(だし) ○水	595 29.6
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 ○にんにく ○たまねぎ ○たけのこゆで ○乾いたけしスライス ○キャベツ ○ねぎ ○こまつな ○りょうとうもやし	○食塩 ○しょうゆ ○中華スーパーストック ○水 ○酢	483 21.1
4日(木)	フィッシュバーガー 牛乳 かぼちゃのポタージュ (食アレルギー対応) 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 ○ペーコン ○調整豆乳 ○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	618 25.8
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 ○ピーン ○上白糖	○牛乳 ○豚肉もも ○豆腐 ○中みそ ○まぐろ水煮	○にんにく ○りょうとうもやし ○たまねぎ ○にら ○きゅうり ○キャベツ ○シイクワシャー果汁	○食塩 ○こしょう白 ○しょうゆ ○酢	538 25.1
8日(月)	ごはん 牛乳 いかの照りしょうゆかけ 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 ○にんにく ○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)	598 24
9日(火)	キーマカレー 牛乳 大根とわかめのサラダ	○精白米	○豚肉ももミンチ ○若鶏肉むねミンチ ○豚レバーチップ ○牛乳 ○カットわかめ	○にんにく ○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 ○ガラムマサラ ○ローリエ ○水 ○和風ドレッシング 1リットル	579 22.9
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	○もみのり燗揚げ ○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 ○にんにく ○きゅうり ○りょうとうもやし	○しょうゆ ○みりん ○削りふし(だし) ○水 ○だし昆布(だし用) ○水 ○酢	562 21.7
11日(木)	パン 牛乳 チリコンカン キャベツのサラダ	○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 ○ペーコン	○たまねぎ ○にんにく ○マッシュルームレトルト ○グリーンピース冷凍 ○ダイストマト ○キャベツ ○ホールコーン冷凍	○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	576 28
12日(金)	ピビンバ 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	○にんにく ○チンゲンサイ ○りょうとうもやし ○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	495 20.9
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 ○にんにく ○乾いたけしスライス ○冷凍さやいんげん ○たまねぎ ○にら	○酒 ○みりん ○しょうゆ ○削りふし(だし) ○水 ○煮干し(だし)	550 23.2
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 ○にんにく ○たまねぎ ○たけのこゆで ○乾いたけしスライス ○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	519 23.6
18日(木)	ミートサンド 牛乳 野菜スープ	○コッペパン	○牛肉ミンチ ○豚肉ももミンチ ○大豆ひき肉 ○牛乳 ○ペーコン	○にんにく ○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	548 25.9
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	○アルファ一化玄米 ○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 ○りょうとうもやし ○にんにく ○たまねぎ ○かぼちゃ ○しめじ ○ねぎ	○しょうゆ ○酢 ○煮干し(だし) ○水	546 21.4
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	○にんにく ○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	541 19.6
24日(水)	ポローニヤスバゲティー 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	○たまねぎ ○にんにく ○にんにく ○なす ○マッシュルームレトルト ○グリーンピース冷凍 ○ダイストマト ○キャベツ	○ケチャップ ○ビュレー ○デミタラソース ○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	561 28.1
25日(木)	〈季節の料理〉 パン 牛乳 あじのトマトソースかけ とうがんとスープ	○コッペパン ○でん粉 ○油 ○オリーブ油	○牛乳 ○あじ 切身 ○ペーコン	○ダイストマト ○たまねぎ ○セロリ ○青ピーマン ○にんにく ○冬瓜 ○にんにく	○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	539 26.7
26日(金)	ごはん 牛乳 肉じゃが 干草あえ	○精白米 ○じゃがいも ○糸こんにやく ○上白糖	○牛乳 ○豚肉もも	○にんにく ○たまねぎ ○冷凍さやいんげん ○キャベツ ○りょうとうもやし ○ホールコーン冷凍	○しょうゆ ○酒 ○みりん	532 21.1
29日(月)	〈地場産物を使用した料理〉 ごはん 牛乳 マーボーなす チンゲン菜としめじの中華あえ	○精白米 ○上白糖 ○でん粉 ○ごま油	○牛乳 ○牛肉ミンチ ○豚肉ももミンチ ○赤みそ ○豆腐	○にんにく ○しょうが ○なす ○乾いたけしスライス ○たけのこ ゆで ○にんにく ○たまねぎ ○ねぎ ○チンゲンサイ ○しめじ ○りょうとうもやし	○トウバンジャン ○しょうゆ ○オイスターソース ○酢	536 24.1
30日(火)	〈前田小学校リクエスト献立〉 キムチチヤパーハン 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 ○ペーコン	○たまねぎ ○にんにく ○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	539 19

※ 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

りょうとうもやし しょうが