

令和8年09月

中央B

予定献立表

倉敷中央学校給食共同調理場B

実施日 日 曜	献立日	盛り付け方	食品の主なはたらき			エネルギー (kcal)
			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	
1 火	ごはん 牛乳 とんかつ きんぴら あおさのみそ汁		○精白米 ○小麦粉 ○でん粉 ○パン粉 ○なたね油 ○上白糖 ○つきごんにやく	○牛乳 ○豚肉ロースカツ用 ○冷凍ミニ厚揚げ ○あおさ ○中みそ ○白みそ	○洗いごぼう ○にんじん ○冷凍さやいんげん ○たまねぎ	846
2 水	パン 牛乳 豆腐のカレー炒め煮 寒天サラダ		○コッペパン ○なたね油 ○上白糖 ○でん粉 ○ごま油	○牛乳 ○豚肉もも ○冷凍豆腐 (カルシウム・鉄強化) ○サラダ用寒天	○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 ○きゅうり ○りよくとうもろやし	688
3 木	玄米入りごはん 牛乳 いわしのカリカリフライ きのこの炒め物 かぼちゃのみそ汁		○アルファ化玄米 ○精白米 ○なたね油	○牛乳 ○いわしのカリカリフライ ○豚肉もも ○油揚げ ○中みそ ○赤みそ	○キャベツ ○にんじん ○冷凍エリンギ ○しめじ ○たまねぎ ○なす ○かぼちゃ ○ねぎ	754
4 金	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き じゃが煮 五目汁		○精白米 ○なたね油 ○上白糖 ○でん粉 ○じゃがいも ○つきごんにやく	○牛乳 ○豚肉ロースカツ用 ○冷凍豆腐 (カルシウム・鉄強化) ○若鶏肉もも ミンチ ○油揚げ	○しょうが ○にんじん ○たまねぎ ○冷凍さやいんげん ○しめじ ○乾しいたけスライス ○ねぎ	772
7 月	キーマカレー 牛乳 グリーンサラダ オレンジ		○精白米 ○なたね油 ○上白糖	○牛肉ミンチ ○豚肉ももミンチ ○ひよこ豆粗挽き ○大豆ひき肉 (鉄強化) ○牛乳 ○ロースハム千切り	○しょうが ○にんにく ○にんじん ○たまねぎ ○なす ○青ピーマン ○キャベツ ○きゅうり ○ホールコーン 冷凍 ○バレンシアオレンジ	763
8 火	ごはん 牛乳 ままかりの酢漬け キャベツと たくあんのおえ物 いもだんご汁		○精白米 ○なたね油 ○上白糖 ○いも団子	○牛乳 ○ままかり粉付き ○若鶏肉もも きざみ	○キャベツ ○きゅうり ○千切たくあん漬 ○たまねぎ ○にんじん ○たけのこ ゆで ○ねぎ	731
9 水	ハムサラダサンド 牛乳 豆乳チャウダー		○コッペパン ○ノンエッグマヨネーズ小袋 ○なたね油 ○シェ尔マカロニ ○でん粉	○ロースハム千切り ○牛乳 ○若鶏肉もも きざみ ○ベーコン ○調製豆乳 ○白いんげん豆ペースト	○キャベツ ○にんじん ○たまねぎ ○ホールコーン 冷凍 ○しめじ	697
10 木	ビビンバ 牛乳 卵とわかめのスープ		○精白米 ○ごま油 ○上白糖	○牛肉ミンチ ○赤みそ ○牛乳 ○冷凍液卵 ○豆腐 ○カットわかめ	○にんじん ○りよくとうもろやし ○チンゲンサイ ○にんにく ○しょうが ○たまねぎ ○ねぎ	788
11 金	ぶっかけうどん 牛乳 ちくわのいもそ揚げ 切干大根のからしあえ 小魚のあまからめ		○学校給食用うどん ○上白糖 ○なたね油	○牛乳 ○ちくわの磯辺揚げ ○パリッシュ	○乾しいたけスライス ○しょうが ○たまねぎ ○ねぎ ○切干しだいこん ○にんじん ○きゅうり	787
14 月	ごはん 牛乳 厚揚げとキャベツの 甘辛みそ炒め きくらげのおえ物		○精白米 ○なたね油 ○上白糖 ○でん粉 ○ごま油	○牛乳 ○豚肉もも ○冷凍ミニ厚揚げ ○赤みそ	○にんにく ○しょうが ○にんじん ○たけのこ ゆで ○キャベツ ○ねぎ ○きくらげスライス ○きゅうり ○りよくとうもろやし	705
15 火	みそ豚丼 牛乳 茎わかめのあえ物 冷凍みかん		○精白米 ○ごま油 ○上白糖 ○でん粉	○豚肉もも ○赤みそ ○牛乳 ○塩蔵くきわかめ ○しらす干し 小	○にんにく ○しょうが ○なす ○たまねぎ ○キャベツ ○にんじん ○青ピーマン ○白ねぎ ○きゅうり ○りよくとうもろやし ○冷凍みかん	677
16 水	パン 牛乳 野菜たっぷりポトフ ツナサラダ ブルーベリージャム		○コッペパン ○なたね油 ○じゃがいも ○上白糖 ○ごま油 ○ブルーベリー ジャム	○牛乳 ○豚肉もも ○ウィンナー 小 ○まぐろ 水煮	○にんじん ○たまねぎ ○冬瓜 ○しめじ ○キャベツ ○きゅうり	701
17 木	ごはん 牛乳 肉じゃが 焼きししゃも 大豆とわかめの酢の物		○精白米 ○なたね油 ○じゃがいも ○糸こんにやく ○上白糖	○牛乳 ○豚肉もも ○ししゃも ○大豆水煮 ○カットわかめ	○にんじん ○たまねぎ ○冷凍さやいんげん ○りよくとうもろやし ○キャベツ	725
18 金	ごはん 牛乳 さんまのしょうが煮 赤しそあえ 豚汁		○精白米 ○つきごんにやく	○牛乳 ○さんましょうが煮 ○豚肉もも ○中みそ ○赤みそ	○キャベツ ○りよくとうもろやし ○きゅうり ○しそご飯の素 ○にんじん ○たまねぎ ○洗いごぼう ○白ねぎ	713
24 木	ごはん 牛乳 若鶏の立田揚げ 野菜炒め えのきたけのすまし汁 なすのポローニヤ		○精白米 ○でん粉 ○なたね油	○牛乳 ○若鶏肉むね カツ用 ○豆腐 ○カットわかめ	○しょうが ○にんじん ○青ピーマン ○キャベツ ○りよくとうもろやし ○たまねぎ ○えのきたけ ○ねぎ	715
25 金	スバゲッティ 牛乳 コールスロー		○ソフトめん ○なたね油 ○フレンチドレッシング 1ℓ	○牛肉ミンチ ○豚肉ももミンチ ○豚レバーチップ ○大豆ひき肉 (鉄強化) ○牛乳	○にんにく ○にんじん ○たまねぎ ○なす ○グリーンピース 冷凍 ○きゅうり ○キャベツ ○ホールコーン 冷凍 ○ビュレ	767
28 月	ごはん 牛乳 さけの香りみそかけ 炊き合わせ お月見すまし汁		○精白米 ○上白糖 ○さといも 冷凍 ○かぼちゃ団子	○牛乳 ○さけ ○中みそ ○白みそ ○冷凍ミニ厚揚げ	○レモン 果汁 ○洗いごぼう ○にんじん ○冷凍さやいんげん ○えのきたけ ○たまねぎ ○ねぎ	704
29 火	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 中華のあえ物		○精白米 ○なたね油 ○上白糖 ○でん粉 ○サラダ用糸こんにやく ○ごま油	○牛乳 ○冷凍豆腐 (カルシウム・鉄強化) ○豚肉ももミンチ ○大豆ひき肉 (鉄強化) ○赤みそ	○しょうが ○にんにく ○たまねぎ ○にんじん ○たけのこ ゆで ○ねぎ ○キャベツ ○きゅうり ○きくらげスライス	727
30 水	パン 牛乳 豚肉のバーベキュー ソースかけ 粉ふきいも ひよこ豆のミネストローネ		○コッペパン ○なたね油 ○上白糖 ○じゃがいも	○牛乳 ○豚肉ロースカツ用 ○ベーコン ○ひよこ豆水煮	○しょうが ○すりおろしりんご ○レモン 果汁 ○にんにく ○にんじん ○たまねぎ ○ダイズマト ○ビュレ ○セロリー	769

【食器の種類】

茶碗

汁碗

深皿

【予定献立表】



※ 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 (飲用牛乳を除く) : 3日、4日、8日、14日、15日、17日、18日、24日、28日、29日

※ 毎月の予定献立表をホームページに掲載しています。「倉敷中央調理場 献立表」で検索して下さい。又は、こちらの二次元コードをご活用下さい。