

令和7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		
日付	献立名	盛り付け方	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			
1 (月)	ごはん 牛乳 豚肉のブルコギ キムチスープ		○精白米 ○ごま油 ○上白糖 ○でん粉	○牛乳 ○豚肉ロースカツ用 ○若鶏肉 むね ミンチ ○豆腐	○にんにく ○たまねぎ ○キャベツ ○にら ○白ねぎ ○しょうが ○にんにく ○はくさい キムチ ○生しいたけ ○チンゲンサイ	○コチュジャン ○酒 ○みりん * ○しょうゆ ○チキンスープ ○食塩 ○こしょう 白 ○水	697	30.1	
2 (火)	ごはん 牛乳 ままかりの酢漬け キャベツとたくあんのあえ物 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 むね きざみ	○キャベツ ○きゅうり ○干切たくあん漬 ○たまねぎ ○にんにく ○たけのこ ゆで ○ねぎ	○しょうゆ ○米酢 ○水 ○うすくちしょうゆ ○食塩 ○こしょう 白 ○だし昆布(だし用) ○削りぶし(だし)	678	26.8	
3 (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) ○サラダ用糸寒天	○にんにく ○にんにく ○たまねぎ ○ヤングコーン缶詰 ○チンゲンサイ ○きゅうり ○りょくとうもやし	○カレー粉 ○酒 ○しょうゆ ○みりん * ○水 ○米酢	670	31.6	
4 (木)	ごはん 牛乳 さばの塩焼き いそ煮 えのきたけのすまし汁		○精白米 ○なたね油 ○つきこんにやく ○上白糖	○牛乳 ○さば ○若鶏肉 むね きざみ ○ひじき ○豆腐 ○カットわかめ	○にんにく ○洗いごぼう ○冷凍さやいんげん ○たまねぎ ○えのきたけ ○ねぎ	○食塩 ○酒 ○みりん * ○しょうゆ ○水 ○うすくちしょうゆ ○だし昆布(だし用) ○削りぶし(だし)	669	32.4	
5 (金)	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き じゃが煮 なすのみそ汁		○精白米 ○上白糖 ○でん粉 ○なたね油 ○じゃがいも	○牛乳 ○豚肉ロースカツ用 ○若鶏肉 むね ミンチ ○豆腐 ○中みそ ○赤みそ	○しょうが ○にんにく ○たまねぎ ○冷凍さやいんげん ○なす ○ねぎ	○しょうゆ ○酒 ○みりん * ○水 ○煮干し(だし)	732	32.4	
8 (月)	キーマカレー 牛乳 グリーンサラダ		○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 ○にんにく ○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	○ローリエ ○ガラムマサラ ○ターメリック ○カレー粉 ○赤ワイン ○食塩 ○こしょう 白 ○デミグラスソース ○ケチャップ ○ウスターソース ○カレールウ ○水 ○米酢	720	27.5	
9 (火)	ごはん 牛乳 筑前煮 きゅうりの梅肉あえ ひじきふりかけ		○精白米 ○なたね油 ○こんにやく ○じゃがいも ○上白糖	○牛乳 ○若鶏肉 むね きざみ ○だいたす ○角切り昆布 ○ちくわ ○ひじきふりかけ	○にんにく ○洗いごぼう ○冷凍さやいんげん ○きゅうり ○りょくとうもやし ○キャベツ ○ねり梅	○酒 ○みりん * ○しょうゆ ○水	650	28	
10 (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 10g ○なたね油 ○シェルフマカロニ ○でん粉	○ロースハム千切り ○牛乳 ○ベーコン ○調製豆乳 ○白いんげん豆ペースト	○キャベツ ○にんにく ○たまねぎ ○ホールコーン 冷凍 ○しめじ	○バセリ粉 ○スープストック ○食塩 ○こしょう 白 ○チキンブイヨン ○水	730	28.9	
11 (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	○にんにく ○りょくとうもやし ○ぜんまい 水煮 ○チンゲンサイ ○にんにく ○しょうが ○たまねぎ ○ねぎ	○しょうゆ ○酒 ○トウバンジャン ○みりん * ○米酢 ○スーパーストック ○食塩 ○こしょう 白 ○チキンブイヨン ○水	753	31.1	
12 (金)	ぶっかけうどん 牛乳 ちくわのいそべ揚げ 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 30g ○パリッシュ	○乾しいたけスライス ○しょうが ○たまねぎ ○ねぎ ○切干しいたけ ○にんにく ○きゅうり	○みりん * ○しょうゆ ○削りぶし(だし) ○だし昆布(だし用) ○水 ○米酢 ○洋からし 粉	783	27.2	
16 (火)	ごはん 牛乳 さけの香味焼き きんぴら あおさのみそ汁		○精白米 ○上白糖 ○なたね油 ○つきこんにやく	○牛乳 ○さけ ○豆腐 ○あおさ ○中みそ ○白みそ	○白ねぎ ○しょうが ○洗いごぼう ○にんにく ○冷凍さやいんげん ○たまねぎ	○しょうゆ ○みりん * ○酒 ○煮干し(だし) ○水	631	31.1	
17 (水)	パン 牛乳 野菜たっぷりポトフ ツナサラダ		○コッペパン ○なたね油 ○じゃがいも ○上白糖 ○ごま油	○牛乳 ○豚肉もも ○ウインナー 小 ○まぐろ 水煮	○にんにく ○たまねぎ ○冬瓜 ○しめじ ○グリーンピース 冷凍 ○キャベツ ○きゅうり	○食塩 ○こしょう 白 ○ローリエ ○スーパーストック ○チキンスープ ○水 ○しょうゆ ○米酢	664	34.1	
18 (木)	玄米入りごはん 牛乳 若鶏の甘辛 大豆とわかめの酢の物 じゃがいものみそ汁		○アルファ化玄米 ○精白米 ○でん粉 ○なたね油 ○上白糖 ○じゃがいも	○牛乳 ○若鶏肉 むね カツ用 ○大豆水煮 ○カットわかめ ○中みそ ○赤みそ	○にんにく ○りょくとうもやし ○キャベツ ○たまねぎ ○えのきたけ ○ねぎ	○みりん * ○しょうゆ ○カレー粉 ○水 ○米酢 ○煮干し(だし)	758	32.7	
19 (金)	ごはん 牛乳 さわらのもろみ焼き 切干大根の煮付け のつぺい汁		○精白米 ○上白糖 ○でん粉 ○なたね油 ○つきこんにやく ○じゃがいも	○牛乳 ○さわら ○麦みそ ○若鶏肉 むね きざみ ○油揚げ	○切干しいたけ ○にんにく ○乾しいたけスライス ○冷凍さやいんげん ○だいこん ○洗いごぼう ○ねぎ	○しょうゆ ○みりん * ○水 ○酒 ○食塩 ○うすくちしょうゆ ○だし昆布(だし用) ○削りぶし(だし)	665	30.6	
22 (月)	ごはん 牛乳 若鶏の立田揚げ 赤しおあえ 白玉ふのすまし汁		○精白米 ○でん粉 ○なたね油 ○白玉ふ	○牛乳 ○若鶏肉 むね カツ用	○しょうが ○キャベツ ○りょくとうもやし ○きゅうり ○しそご飯の素 ○にんにく ○たまねぎ ○えのきたけ ○ねぎ	○酒 ○しょうゆ ○食塩 ○うすくちしょうゆ ○だし昆布(だし用) ○削りぶし(だし) ○水	652	28.9	
24 (水)	パン 牛乳 豚肉のハ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 ○上白糖 ○じゃがいも ○なたね油	○牛乳 ○豚肉ロースカツ用 ○若鶏肉 むね きざみ ○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 ○にんにく ○たまねぎ ○ダイダイトマト ○セロリ	○食塩 ○こしょう 白 ○みりん * ○酒 ○しょうゆ ○米酢 ○一味 ○ビュレー ○バセリ粉 ○ローリエ ○チキンブイヨン ○水	749	36.9	
25 (木)	ごはん 牛乳 肉じゃが もやしと大豆のあえ物		○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 ○大豆ひき肉(鉄強化)	○にんにく ○たまねぎ ○冷凍さやいんげん ○キャベツ ○きゅうり ○りょくとうもやし	○酒 ○みりん * ○しょうゆ ○水	636	25.9	
26 (金)	なすのポローニャ スパゲッティ 牛乳 コールスロー		○ソフトめん ○なたね油	○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 ○にんにく ○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	○ローリエ ○赤ワイン ○食塩 ○こしょう 白 ○ケチャップ ○ビュレー ○ウスターソース ○デミグラスソース ○ハヤシルウ ○チキンスープ ○水 ○フレンチドレッシング 1リットル	767	35.3	
29 (月)	ごはん 牛乳 さんまのしょうが煮 野菜炒め 豚汁		○精白米 ○なたね油 ○つきこんにやく	○牛乳 ○さんましょうが煮 ○豚肉もも ○中みそ ○赤みそ	○にんにく ○青ピーマン ○キャベツ ○りょくとうもやし ○たまねぎ ○洗いごぼう ○白ねぎ	○食塩 ○こしょう 黒、粉 ○しょうゆ ○煮干し(だし) ○水	677	27.8	
30 (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 ○にんにく ○たけのこ ゆで ○ねぎ ○キャベツ ○きゅうり ○きくらげ スライス	○トウバンジャン ○オイスターソース ○しょうゆ ○洋からし 粉 ○米酢	694	31.8	



【食器の種類】

茶わん

汁わん

深皿

【献立表】

【今月の倉敷市内の産物】



精白米 りょくとうもやし

- ※ 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)
 1日、4日、5日、9日、16日、18日、19日、25日、29日、30日
 ※ 毎月の献立予定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」で検索してください。
 または、右の【献立表】の二次元コードをご活用下さい。