

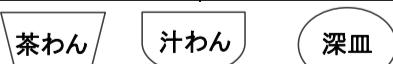
令和7年11月	中央B
---------	-----

## 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		
4 (火)	ごはん 牛乳 ホイコーロー <sup>パンさんすう</sup>	ごはん ぱんさんすう ホイコーロー	○精白米 ○なたね油 ○上白糖 ○でん粉 ○マロニー ○ごま油	○牛乳 ○豚肉もも ○赤みそ ○ほ ぐしささみ(水煮)	○にんにく ○しょうが ○にんじん ○たまねぎ ○たけのこ ゆで ○ キャベツ ○青berman ○白ねぎ ○チゲンサイ ○りょくとうもやし	○酒 ○しょうゆ ○テンメンジャ ン ○トウバンジヤン ○洋からし 粉 ○米酢	652 26.7
5 (水)	パン 牛乳 ちぬのオーロラソースからめ 粉ふきいも コンソメスープ	丸パン 粉ふきいも ちぬの オーロラソース からめ コンソメスープ	○コッペパン ○なたね油 ○上白 糖 ○じゃがいも	○牛乳 ○ちぬカット(粉付き) ○白 みそ ○ベーコン	○にんじん ○たまねぎ ○ホール コーン 冷凍 ○はくさい	○ケチャップ ○水 ○食塩 ○こ しょく 白 ○パセリ 粉 ○しょ ゆ ○スープストック ○チキンブ イヨン	757 34.5
6 (木)	ごはん 牛乳 キムチ鍋 ナムル	ごはん ナムル キムチ鍋	○精白米 ○上白糖 ○ごま油	○牛乳 ○合鴨入りボール ○豚肉 もも ○冷凍ミニ厚揚げ ○中みそ	○にんにく ○にんじん ○はくさ い ○りょくとうもやし ○えのきた け ○はくさい キムチ ○にら ○ ほうれんそう ○だいこん ○白ね ぎ	○酒 ○みりん* ○水 ○しょ ゆ ○米酢 ○こしょく 白	674 26.4
7 (金)	玄米入りごはん 牛乳 若鶏の香味焼き ほうれん草のあえ物 えのきたけのすまし汁	玄米入り ごはん 若鶏の 香味焼き あえ物 すまし汁	○玄米 ○精白米 ○上白糖	○牛乳 ○若鶏肉もも カツ用 ○豆 腐	○白ねぎ ○しょうが ○ほうれん そう ○にんじん ○キャベツ ○ たまねぎ ○えのきたけ ○ねぎ	○しょうゆ ○みりん* ○酒 ○ 食塩 ○うすくちしょうゆ ○削り ぶし(だし) ○だし昆布(だし用) ○ 水	690 29.6
10 (月)	吹き寄せごはん 牛乳 このしろのレモンみそかけ 白玉ふのすまし汁	吹き寄せ ごはん このしろの レモン みそかけ すまし汁	○精白米 ○なたね油 ○上白糖 ○でん粉 ○白玉ふ	○若鶏肉 むね きざみ ○牛乳 ○ このしろ 開き ○中みそ ○カットわ かめ	○にんじん ○しめじ ○むきえだ まめ 冷凍 ○レモン 果汁 ○た まねぎ ○えのきたけ ○ねぎ	○みりん* ○酒 ○しょ ゆ ○食塩 ○うすくちしょうゆ ○ だし昆布(だし用) ○削りぶし (だし)	697 30.2
11 (火)	ごはん 牛乳 若鶏の塩こうじ焼き キャベツの炒め物 わかめのみそ汁	ごはん 若鶏の 塩こうじ 焼き 炒め物 みそ汁	○精白米 ○塩こうじ ○なたね油 ○じゃがいも	○牛乳 ○若鶏肉むね カツ用 ○ち くわ ○豆腐 ○カットわかめ ○中 みそ ○白みそ	○キャベツ ○にんじん ○たまね ぎ ○ねぎ	○酒 ○食塩 ○こしょく 黒、粉 ○しょくゆ ○煮干し(だし) ○水	662 33.4
12 (水)	パン 牛乳 チリコンカン 海藻サラダ	パン 海藻サラダ チリコンカン	○コッペパン ○なたね油 ○上白 糖 ○ごま油	○牛乳 ○だいす ○牛肉ミンチ ○ 豚肉ももミンチ ○大豆ひき肉(鉄強 化) ○ひよこ豆水煮 ○レンズ豆 水煮 ○海藻ミックス ○しらす干し 小	○たまねぎ ○にんじん ○マッ シュルーム レトルト ○グリンピー ス 冷凍 ○ダイストマト ○キャベ ツ ○りょくとうもやし ○ピューレー 小	○ローリエ ○赤ワイン ○食塩 ○こしょく 白 ○スープストック ○ケチャップ ○ウスターソース ○チリパウダー ○水 ○しょくゆ ○米酢	699 36.2
13 (木)	ごはん 牛乳 さけのきのこあんかけ 赤しそあえ 豚汁	ごはん さけのきの こあんかけ 赤しそあえ 豚汁	○精白米 ○でん粉 ○洗いさと いも ○つきこんにやく	○牛乳 ○さけ ○豚肉もも ○中み そ ○赤みそ	○たまねぎ ○えのきたけ ○乾し いたけスライス ○にんじん ○ キャベツ ○りょくとうもやし ○こ まつな ○しそご飯の素 ○洗いご ぼう ○白ねぎ	○食塩 ○しょくゆ ○みりん* ○ 酒 ○水 ○煮干し(だし)	650 33.3
14 (金)	カレーうどん 牛乳 茎わかめの酢の物 みかん	カレーうどん うどん 茎わかめの 酢の物 カレーうどんの 汁	○学校給食用うどん ○なたね油 ○じゃがいも ○上白糖	○若鶏肉 むね きざみ ○牛乳 ○ 塩蔵くわわきめ ○しらす干し 小	○にんにく ○しょうが ○にんじん ○たまねぎ ○しめじ ○白ねぎ ○キャベツ ○こまつな ○うん しゅうみかん	○食塩 ○こしょく 白 ○しょ ゆ ○ケチャップ ○カレールウ ○削 りぶし(だし) ○だし昆布(だし用) ○水 ○米酢	696 27.9
17 (月)	ごはん 牛乳 さわらの西京みそかけ 切干大根のからしあえ のっぺい汁	ごはん さわらの西京 みそかけ からしあえ のっぺい汁	○精白米 ○上白糖 ○つきこん にやく ○洗いさといも ○でん粉	○牛乳 ○さわら ○白みそ ○若鶏 肉 むね きざみ	○切干だいこん ○りょくとうもや し ○こまつな ○にんじん ○洗 いごぼう ○ねぎ	○食塩 ○酒 ○みりん* ○水 ○しょくゆ ○洋からし 粉 ○米 酢 ○うすくちしょうゆ ○だし昆 布(だし用) ○削りぶし(だし)	675 31.9
18 (火)	ごはん 牛乳 親子煮 もやしのあえ物 ひじきぶりかけ	ごはん もやしの あえ物 親子煮	○精白米 ○なたね油 ○じゃ がいも ○上白糖	○牛乳 ○若鶏肉 むね きざみ ○ 高野豆腐 ○冷凍液卵 ○スクール 糸かまぼこ ○ひじきぶりかけ	○にんじん ○たまねぎ ○ねぎ ○りょくとうもやし ○こまつな	○酒 ○しょくゆ ○削りぶし(だ し) ○水	734 34.5
19 (水)	パン 牛乳 メンチカツ エリンギのソテー <sup>もち麦入り野菜スープ</sup>	パン エリンギの ソテー <sup>もち麦入り</sup> 野菜スープ	○コッペパン ○なたね油 ○じゃ がいも ○もち麦	○牛乳 ○ベーコン ○メンチカツ 冷 凍	○冷凍エリンギ ○キャベツ ○こ まつな ○にんじん ○たまねぎ	○食塩 ○こしょく 黒、粉 ○しょ ゆ ○パセリ 粉 ○こしょく 白 ○チキンブイヨン ○水	750 26.8
20 (木)	とりごぼうピラフ 牛乳 白菜スープ 大学いも	とりごぼう ごはん ピラフの具 大学いも 白菜スープ	○精白米 ○上白糖 ○なたね油 ○でん粉	○若鶏肉 むね ミンチ ○牛乳 ○ ベーコン	○洗いごぼう ○にんじん ○たま ねぎ ○グリンピース 冷凍 ○は くさい ○冷凍さつまいも	○スープストック ○しょくゆ ○ みりん* ○食塩 ○パセリ 粉 ○こし ょく 白 ○チキンブイヨン ○水	729 20.8
21 (金)	ごはん 牛乳 豚肉の竜田揚げ れんこんのきんぴら きのこ汁	ごはん 豚肉の 竜田揚げ きんぴら きのこ汁	○精白米 ○でん粉 ○なたね油 ○つきこんにやく ○上白糖	○牛乳 ○豚肉もも角切り ○さつま 揚げ ○豆腐 ○中みそ ○赤みそ	○しょうが ○れんこん ○にんじ ん ○冷凍さやいんげん ○だいこ ん ○えのきたけ ○なめこ 生 ○乾いたけスライス ○ねぎ	○酒 ○しょくゆ ○みりん* ○ 煮干し(だし) ○水	783 34.1
25 (火)	ごはん 牛乳 ゆずみそおでん 水菜のあえ物	ごはん 水菜の あえ物 ゆずみそ おでん	○精白米 ○こにゃく ○洗いさ といも ○上白糖 ○なたね油	○牛乳 ○若鶏肉 むね きざみ ○ 冷凍ミニ厚揚げ ○うずら卵水煮 ○ ちくわ ○白みそ ○刻み昆布	○だいこん ○にんじん ○ゆず 果汁 ○みずな ○キャベツ	○酒 ○みりん* ○うすくちし ょくゆ ○だし昆布(だし用) ○水 ○しょくゆ ○米酢	703 29.1
26 (水)	ドッグサンド 牛乳 コーンポタージュ ヨーグルト	ドッグサンド パンスライス入り ドッグサンド の具 コーン ポタージュ	○コッペパン ○上白糖 ○じゃ がいも	○荒びきウイナーロング ○牛乳 ○ベーコン ○白いんげん豆ペースト ○調理用牛乳 ○ヨーグルト(ソフ フル)	○キャベツ ○たまねぎ ○にんじ ん ○ホールコーン 冷凍 ○ク リームコーン	○ケチャップ ○赤ワイン ○ウ スターソース ○パセリ 粉 ○ホワ イトルウ(アレルギー用) ○食塩 ○こしょく 白 ○チキンブイヨン ○水	798 30.1
27 (木)	まめまめハヤシ 牛乳 ひじき入りサラダ	まめまめ ハヤシ ごはん ひじき入り サラダ まめまめ ハヤシ の具	○精白米 ○なたね油 ○じゃ がいも ○上白糖 ○ごま油	○牛肉スライス ○鶏レバー ○だ いす ○レンズ豆 水煮 ○調製豆乳 ○牛乳 ○ひじき ○しらす干し 小	○たまねぎ ○にんじん ○むきえ だまめ 冷凍 ○キャベツ ○こま つな	○ハヤシルウ ○デミグラスソ ース ○ケチャップ ○ウスターソ ース ○チキンブイヨン ○赤ワイン ○ローリエ ○食塩 ○こしょく 白 ○水 ○しょくゆ ○米酢	777 31.3
28 (金)	ベーコンの和風スパゲッティ 牛乳 ソナとにんじんのサラダ ゆずレモンゼリー	ベーコンの 和風 スパゲッティ ソナとにんじん のサラダ ベーコンの 和風 スパゲッティ の具	○ソフトめん ○なたね油 ○でん 粉 ○上白糖 ○ゆずレモンゼリー	○若鶏肉 むね きざみ ○ベーコン ○牛乳 ○まぐろ 水煮 ○ひじき	○にんにく ○たまねぎ ○にんじ ん ○しめじ ○えのきたけ ○ マッシュルーム レトルト ○ねぎ ○キャベツ	○食塩 ○こしょく 白 ○しょ ゆ ○チキンブイヨン ○スープスト ック ○水 ○米酢	720 34.2

【食器の種類】



【今月の倉敷市内の産物】

りょくとうもやし 小松菜 れんこん 精白米

【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・ビーナツ・そば・くるみ)を使用しない献立の日(飲用牛乳を除く): 4日 6日 7日 11日 13日 17日 20日 21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。またはこちらの二次元コードをご活用下さい。