

| 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) |
| | | | 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 | たんぱく質(g) |
| 4 (火) | ごはん 牛乳 ホイコーロー ばんさんすう |  | ○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 ○青ピーマン ○白ねぎ ○チンゲンサイ ○りよくとうもやし | ○酒 ○しょうゆ ○テンメンジャン ○トウバンジャン ○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 |  | ○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 ○こしょう 白 ○パセリ 粉 ○しょうゆ ○スープストック ○チキンブイオン | 757 34.5 |
| 6 (木) | ごはん 牛乳 キムチ鍋 ナムル |  | ○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 ○りよくとうもやし ○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 ○しょうゆ ○米酢 ○こしょう 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 ○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 |  | ○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 ○しょうゆ ○食塩 ○水 ○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 |  | ○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 ○こしょう 黒、粉 ○しょうゆ ○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 |  | ○コッペパン ○なたね油 ○上白糖 ○ごま油 | ○牛乳 ○だいず ○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 ○りよくとうもやし ○ピューレー 小 | ○ローリエ ○赤ワイン ○食塩 ○こしょう 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 ○しょうゆ ○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 |  | ○精白米 ○でん粉 ○洗いさといも ○つきこんにゃく | ○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 ○りよくとうもやし ○こまつな ○しそご飯の素 ○洗いごぼう ○白ねぎ | ○食塩 ○しょうゆ ○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 |  | ○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 ○塩蔵くわかめ ○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 ○こしょう 白 ○しょうゆ ○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 |  | ○精白米 ○上白糖 ○つきこんにゃく ○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 | ○切干しだいこん ○りよくとうもやし ○こまつな ○にんじん ○洗いごぼう ○ねぎ | ○食塩 ○酒 ○みりん* ○水 ○しょうゆ ○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 ひじきふりかけ |  | ○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 ○ひじきふりかけ | ○にんじん ○たまねぎ ○ねぎ ○りよくとうもやし ○こまつな | ○酒 ○しょうゆ ○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 もち麦入り野菜スープ |  | ○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 ○こしょう 黒、粉 ○しょうゆ ○パセリ 粉 ○こしょう 白 ○チキンブイオン ○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 |  | ○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 ○しょうゆ ○みりん* ○食塩 ○パセリ 粉 ○こしょう 白 ○チキンブイオン ○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 |  | ○精白米 ○でん粉 ○なたね油 ○つきこんにゃく ○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 ○乾しいたけスライス ○ねぎ | ○酒 ○しょうゆ ○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 |  | ○精白米 ○こんにゃく ○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* ○うすくちしょうゆ ○だし昆布(だし用) ○水 ○しょうゆ ○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 |  | ○コッペパン ○上白糖 ○じゃがいも | ○荒びきウインナーロング ○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 ○こしょう 白 ○チキンブイオン ○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 ○だいず ○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 ○チキンブイオン ○赤ワイン ○ローリエ ○食塩 ○こしょう 白 ○水 ○しょうゆ ○米酢 | 777 31.3 |
| 28 (金) | ベーコンの和風スパゲッティ 牛乳 ツナとにんじんのサラダ ゆずレモンゼリー |  | ○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 ○こしょう 白 ○しょうゆ ○チキンブイオン ○スープストック ○水 ○米酢 | 720 34.2 |

【食器の種類】

茶わん


汁わん

深皿

【今月の倉敷市内の産物】

りよくとうもやし 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・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):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。