

令和7年12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 豚肉の立田揚げ 大豆とわかめのあえ物 根菜のみそ汁	ごはん 立田揚げ あえ物 根菜のみそ汁	○精白米 ○でん粉 ○ なたね油 ○上白糖 ○ 洗いさいとも	○牛乳 ○豚肉もも角切り ○大豆水煮 ○カットわか め ○中みそ ○赤みそ	○しょうが ○にんじん ○こ まつな ○キャベツ ○洗いこ ぼう ○だいこん ○白ねぎ	○酒 ○しょうゆ ○米酢 ○煮干し(だし) ○水	768	32.6
2 (火)	キムチチャーハン 牛乳 コグマムチム トック	キムチ チャーハン コグマ ムチム トック	○精白米 ○冷凍さつま いも ○ごま油 ○なた ね油 ○上白糖 ○韓国 餅(スライス)	○豚肉もも ○牛乳 ○豆 腐	○たまねぎ ○にんじん ○ はくさい キムチ ○ねぎ ○ 冷凍さやいんげん ○にんに く ○白ねぎ ○チンゲンサイ	○食塩 ○こしょう 白 ○ しょうゆ ○オイスターソース ○米酢 ○コチュジャン ○ チキンスープ ○スーパース トック ○水	731	26.8
3 (水)	ポテトサンド 牛乳 もち麦入り野菜スープ オレンジ	パン スライス入り ポテト サンドの具 もち麦入り 野菜スープ	○コッペパン ○じゃがい も ○ノンエッグマヨ ネーズ小袋 10g ○もち 麦	○ロースハム千切り ○牛 乳 ○若鶏肉 むね きざ み	○にんじん ○きゅうり ピク ルス ○たまねぎ ○はくさい ○ネーブル	○パセリ 粉 ○食塩 ○こ しょう 白 ○しょうゆ ○チ キンスープ ○水	663	25.6
4 (木)	ごはん 牛乳 若鶏の照り焼き いそ煮 春菊のみそ汁	ごはん 若鶏の 照り焼き いそ煮 みそ汁	○精白米 ○上白糖 ○ でん粉 ○つきこんにやく ○ごま油	○牛乳 ○若鶏肉もも カ ツ用 ○だいず ○ひじき ○中みそ ○白みそ	○にんじん ○冷凍さやいん げん ○だいこん ○たまね ぎ ○えのきたけ ○しゆんぎ く	○しょうゆ ○みりん* ○ 水 ○酒 ○煮干し(だし)	718	30.3
5 (金)	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 水菜と塩昆布のあえ物 五目汁	ごはん さばの 塩焼き あえ物 五目汁	○精白米 ○つきこんに やく	○牛乳 ○さば ○塩昆布 ○若鶏肉 むね ミンチ ○豆腐	○みずな ○キャベツ ○に んじん ○たまねぎ ○乾しい たけスライス ○ねぎ ○しょ うが	○食塩 ○しょうゆ ○うすく ちしょうゆ ○だし昆布(だし 用) ○削りぶし(だし) ○水	680	32.4
8 (月)	ごはん 牛乳 ホキの南蛮漬け 切干大根のからしあえ のつぺい汁	ごはん 南蛮漬け からしあえ のつぺい汁	○精白米 ○米粉 ○で ん粉 ○なたね油 ○上 白糖 ○洗いさいとも	○牛乳 ○ホキ角切り ○ 若鶏肉 むね きざみ	○たまねぎ ○ねぎ ○しょう が ○こまつな ○キャベツ ○にんじん ○切干しだいこ ん ○洗いごぼう ○はくさい	○しょうゆ ○米酢 ○洋か らし 粉 ○食塩 ○うすくち しょうゆ ○酒 ○だし昆布 (だし用) ○削りぶし(だし) ○水	701	29.1
9 (火)	ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグ たくあんと キャベツのあえ物 さつま汁	ごはん ハンバー グ あえ物 さつま汁	○精白米 ○でん粉 ○ さつまいも	○牛乳 ○豆腐ハンバー グ ○若鶏肉 むね きざ み ○中みそ ○赤みそ	○ねぎ ○キャベツ ○こまつ な ○千切たくあん漬 ○だい こん ○にんじん ○洗いご ぼう	○うすくちしょうゆ ○みりん * ○牛乳 ○しょうゆ ○煮 干し(だし)	651	24.5
10 (水)	パン 牛乳 フライドチキン ピーズサラダ 白菜スープ カップケーキ	丸パン サラダ フライド チキン スープ	○コッペパン ○でん粉 ○なたね油 ○上白糖 ○冷凍カップケーキ	○牛乳 ○若鶏肉むね カ ツ用 ○ミックスビーンズ ○ベーコン	○レモン 果汁 ○こまつな ○キャベツ ○ホールコーン 冷凍 ○たまねぎ ○にんじ ん ○はくさい	○食塩 ○こしょう 白 ○ しょうゆ ○赤ワイン ○カ レー粉 ○チキンスープ ○ オレガノ ○米酢 ○パセリ 粉 ○チキンスープ ○水	845	39.2
11 (木)	ポークカレーライス 牛乳 海藻サラダ	ポーク カレーライス サラダ ポークカレー の具	○精白米 ○なたね油 ○じゃがいも ○上白糖 ○ごま油	○豚肉もも ○豚レバー チップ ○ミックスチーズ ○牛乳 ○海藻ミックス ○しらす干し 小	○にんにく ○しょうが ○た まねぎ ○にんじん ○グリン ピース 冷凍 ○キャベツ ○ りよくとうもやし	○ローリエ ○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 ○米酢	752	28.8
12 (金)	かうどん 牛乳 小松菜と じゃこの炒め煮 みかん	かうどん うどん 炒め煮 かうどん の汁	○学校給食用うどん ○ 煮込み餅 ○ごま油	○若鶏肉 むね きざみ ○カットわかめ ○油揚げ ○牛乳 ○しらす干し 小	○にんじん ○たまねぎ ○ こまつな ○キャベツ ○ うんしゅうみかん	○食塩 ○みりん* ○うす くちしょうゆ ○一味 ○削り ぶし(だし) ○だし昆布(だし 用) ○水 ○しょうゆ	681	27.5
15 (月)	玄米入りごはん 牛乳 肉じゃが 白菜のおかかあえ	玄米入り ごはん おかかあえ 肉じゃが	○アルファ化玄米 ○ 精白米 ○なたね油 ○ じゃがいも ○系こんに やく ○上白糖	○牛乳 ○豚肉もも ○糸 がつつお	○にんじん ○たまねぎ ○ 冷凍さやいんげん ○はくさ い ○こまつな	○酒 ○みりん* ○しょう ゆ ○水	676	27
16 (火)	ごはん 牛乳 揚げ春巻き もやしの炒め物 卵スープ	ごはん 炒め物 春巻き 卵スープ	○精白米 ○なたね油 ○でん粉	○牛乳 ○春巻き ○若鶏 肉 むね ミンチ ○冷凍 液卵 ○豆腐 ○カットわ かめ	○キャベツ ○りよくとうもやし ○にんじん ○にら ○たまね ぎ ○ねぎ	○食塩 ○こしょう 黒、粉 ○スーパーストック ○こしょ う 白 ○しょうゆ ○チキン スープ ○水	721	23.2
17 (水)	パン 牛乳 ボルシチ 野菜ソテー 角チーズ	パン 野菜ソテー ボルシチ	○コッペパン ○なたね 油 ○上白糖	○牛乳 ○牛肉もも角切り ○ウインナーズライス ○ 角チーズ(カルシウム・鉄 強化)	○にんにく ○にんじん ○た まねぎ ○だいこん ○キャ ベツ ○ダイストマト ○冷凍 さやいんげん ○冷凍エリンギ ○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 ○ウスターソース ○デミグラスソース ○水 ○こしょう 黒、粉	674	31.1
18 (木)	ごはん 牛乳 若鶏のみそがらめ 赤しそあえ えのきたけのすまし汁	ごはん 若鶏の みそがらめ 赤しそあえ すまし汁	○精白米 ○でん粉 ○ なたね油 ○上白糖	○牛乳 ○若鶏肉むね カ ツ用 ○中みそ ○豆腐	○キャベツ ○りよくとうもやし ○こまつな ○しそご飯の素 ○にんじん ○たまねぎ ○ えのきたけ ○ねぎ	○みりん* ○酒 ○水 ○ しょうゆ ○食塩 ○うすくち しょうゆ ○削りぶし(だし) ○だし昆布(だし用)	713	31.4
19 (金)	ごはん 牛乳 かぼちゃのそぼろ煮 焼きししやも ゆず香あえ	ごはん ししやも 【2匹】 ゆず香あえ かぼちゃの そぼろ煮	○精白米 ○なたね油 ○じゃがいも ○上白糖	○牛乳 ○若鶏肉 むね ミンチ ○ししやも ○刻み 昆布	○たまねぎ ○かぼちゃ ○冷凍さやいんげん ○だいこ ん ○にんじん ○ゆず 果 汁	○酒 ○みりん* ○しょう ゆ ○水 ○米酢 ○食塩	695	28.7
22 (月)	ごはん 牛乳 だまこ鍋 れんこんのきんぴら	ごはん れんこんの きんぴら だまこ鍋	○精白米 ○だまこ餅 ○ごま油 ○つきこんに やく ○上白糖	○牛乳 ○若鶏肉もも き ざみ ○冷凍ミニ厚揚げ ○豚肉ももミンチ	○にんじん ○はくさい ○洗 いごぼう ○まいたけ 生 ○ せり ○白ねぎ ○れんこん ○冷凍さやいんげん	○しょうゆ ○食塩 ○削り ぶし(だし) ○だし昆布(だし 用) ○水 ○みりん*	724	25.6
23 (火)	ごはん 牛乳 いわしのみりん干し 茎わかめの酢の物の 厚揚げのみそ汁	ごはん いわしの みりん干し 酢の物 厚揚げのみ そ汁	○精白米 ○上白糖 ○じゃがいも	○牛乳 ○いわしのみりん 干し ○塩蔵くきわかめ ○冷凍ミニ厚揚げ ○中 みそ ○白みそ	○こまつな ○キャベツ ○に んじん ○たまねぎ ○ねぎ	○しょうゆ ○米酢 ○煮干 し(だし) ○水	691	34.1

【食器の種類】

茶わん

汁わん

深皿



【今月の倉敷市内の産物】

精白米 りよくとうもやし れんこん こまつな
チンゲンサイ

【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):1日、2日、4日、5日、8日、9日、15日、18日、19日、22日、23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。又は、こちらの二次元コードをご活用ください。