

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)	
(月)			エネルギーのものとなる	体をつくるものとなる	体の調子を整えるものとなる	その他	たんぱく質(g)
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 ○ 洗いさといも	○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	○しようが ○にんじん ○こ まつな ○キャベツ ○洗いご 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 ○冷凍さいやいんげん ○にん 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 ○スープス トック ○水	731 26.8
3 (水)	ホテトサンド 牛乳 もち麦入り野菜スープ オレンジ	パン スライス入り ホテト サンドの具 もち米入り 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 ○ネープル	○バセリ 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 ○こま油	○牛乳 ○若鶏肉もも カ ツ用 ○だいす ○ひじき ○中みそ ○白みそ	○にんじん ○冷凍さいやん げん ○だいこん ○たまね ぎ ○えのきだけ ○しゅんざ 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 のつべい汁	ごはん 南蛮漬け からしあえ のつべい汁	○精白米 ○米粉 ○で ん粉 ○なたね油 ○上 白糖 ○洗いさといも	○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 ○切干しあいこ 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 たんぱん 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 ○切干たんぱん ○だい こん ○にんじん ○洗いご ぼう	○うすくちしょうゆ ○みりん * ○水 ○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 ビーンズサラダ 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 ○ミックスピニーズ ○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 ○ナツメグ 粉 ○ オレガノ ○米酢 ○バセリ 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 ごはん サラダ 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	○ににく ○しょうが ○た まねぎ ○にんじん ○ケリン ピース 冷凍 ○キャベツ ○りょくとうもやし	○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)	力うどん 牛乳 小松菜と じゃこの炒め煮 みかん	力うどん うどん 炒め煮 力うどん 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 ○ 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	○アルファー化玄米 ○ 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 ○糸 がつお	○にんじん ○たまねぎ ○ 冷凍さいやんげん ○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 ○りょくとうもや し ○にんじん ○にら ○たま ねぎ ○ねぎ	○食塩 ○こしょう 黒、粉 ○スープストック ○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 ○ウインナースライス ○ 角チーズ(カルシウム・鉄 強化)	○ににく ○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 いやんげん ○冷凍エリング ○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 のきだけのすまし汁	ごはん 若鶏の みそがらめ 赤しそあえ のきだけの 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 ○りょくとうもや し ○こまつな ○しそご飯の素 ○にんじん ○たまねぎ ○ 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 かばちやのそぼろ煮 焼きしやも ゆず香あえ	ごはん ししやも 【2匹】 ゆず香あえ	○精白米 ○なたね油 ○じゃがいも ○上白糖	○牛乳 ○若鶏肉 むね ミニチ ○ししゃも ○刻み 昆布	○たまねぎ ○かぼちゃ ○ 冷凍さいやんげん ○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 ○豚肉ももミニチ	○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 ○冷凍さいやんげん	○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 塩わかめの酢の物 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 ○蔵くわわかめ ○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】



【今月の倉敷市内の産物】

精白米 りょくとうもやし れんこん こまつな
チングンサイ



【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・ビーナッツ・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。