令和8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

実施日 日	実施日 曜	献立日	盛り付け方	食品の主なはたらき 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	エネルギー (kcal)
1	火	ごはん　牛乳 とんかつ きんぴら あおさのみそ汁	ごはん / とんかつ きんぴら / みそ汁	○精白米 ○小麦粉 ○でん粉 ○パン粉 ○なたね油 ○上白糖 ○つきこんにゃく	○牛乳 ○豚肉ロースカツ用 ○冷凍ミニ厚揚げ ○あおさ ○中みそ ○白みそ	○洗いごぼう ○にんじん ○冷凍さやいんげん ○たまねぎ	846
2	水	パン 牛乳 豆腐のカレー炒め煮 寒天サラダ	パン / サラダ / カレー 炒め煮	○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 ○にんじん ○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	688
3	木	玄米入りごはん 牛乳 いわしのカリカリフライ きのこの炒め物 かぼちゃのみそ汁	玄米入り ごはん / いわし【2尾】炒め物 / みそ汁	○アルファー化玄米 ○精白米 ○なたね油	○牛乳 ○いわしのカリカリフライ ○豚肉もも ○油揚げ ○中みそ ○赤みそ	○キャベツ ○にんじん ○冷凍エリンギ ○しめじ ○たまねぎ ○なす ○かぼちゃ ○ねぎ	754
4	金	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き じゃが煮 五目汁	ごはん / しょうが焼き じゃが煮 / 五目汁	○精白米 ○なたね油 ○上白糖 ○でん粉 ○じゃがいも ○つきこんにゃく	○牛乳 ○豚肉ロースカツ用 ○若鶏肉もも ミンチ ○油揚げ	○しょうが ○にんじん ○たまねぎ ○冷凍さやいんげん ○しめじ ○乾しいたけスライス ○ねぎ	772
7	月	キーマカレー 牛乳 グリーンサラダ オレンジ	キーマカレー ごはん / サラダ / キーマカレー の具	○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 ○にんじん ○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 ○バレンシアオレンジ	763
8	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	ごはん / ままかり 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 ○若鶏肉もも　きざみ	○キャベツ ○きゅうり ○千切たくあん漬 ○たまねぎ ○にんじん ○たけのこ　ゆで ○ねぎ	731
9	水	ハムサラダサンド 牛乳 豆乳チャウダー	ハムサラダ サンド スライス入り / サンド の具 / チャウダー	○コッペパン ○ノンエッグマヨネーズ小袋 ○なたね油 ○シェルマカロニ ○でん粉	○ロースハム千切り ○牛乳 ○若鶏肉もも　きざみ ○ベーコン ○調製豆乳 ○白いんげん豆ペースト	○キャベツ ○にんじん ○たまねぎ ○ホールコーン　冷凍 ○しめじ	697
10	木	ビビンバ 牛乳 卵とわかめのスープ	ビビンバ ごはん / ビビンバ の具 / 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	○にんじん ○りょくとうもやし ○チンゲンサイ ○にんにく ○しょうが ○たまねぎ ○ねぎ	788
11	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	ぶっかけ うどん / いそべ揚げ【2本】からしあえ / うどん の汁	○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 ○パリッシュ	○乾しいたけスライス ○しょうが ○たまねぎ ○ねぎ ○切干しだいこん ○にんじん ○きゅうり	787
14	月	ごはん 牛乳 厚揚げとキャベツの 　甘辛みそ炒め きくらげのあえ物	ごはん / きくらげの あえ物 / みそ炒め	○精白米 ○なたね油 ○上白糖 ○でん粉 ○ごま油	○牛乳 ○豚肉もも ○冷凍ミニ厚揚げ ○赤みそ	○にんにく ○しょうが ○にんじん ○たけのこ　ゆで ○キャベツ ○ねぎ ○きくらげスライス ○きゅうり ○りょくとうもやし	705
15	火	みそ豚丼 牛乳 茎わかめのあえ物 冷凍みかん	みそ豚丼 ごはん / あえ物 / みそ豚丼 の具	○精白米 ○ごま油 ○上白糖 ○でん粉	○豚肉もも ○赤みそ ○牛乳 ○塩蔵くきわかめ ○しらす干し 小	○にんにく ○しょうが ○なす ○たまねぎ ○キャベツ ○にんじん ○青ピーマン ○白ねぎ ○きゅうり ○りょくとうもやし ○冷凍みかん	677
16	水	パン 牛乳 野菜たっぷりポトフ ツナサラダ ブルーベリージャム	パン / サラダ / ポトフ	○コッペパン ○なたね油 ○じゃがいも ○上白糖 ○ごま油 ○ブルーベリー　ジャム	○牛乳 ○豚肉もも ○ウインナー　小 ○まぐろ　水煮	○にんじん ○たまねぎ ○冬瓜 ○しめじ ○キャベツ ○きゅうり	701
17	木	ごはん 牛乳 肉じゃが 焼きししゃも 大豆とわかめの酢の物	ごはん / 焼きししゃも【2尾】酢の物 / 肉じゃが	○精白米　○なたね油 ○じゃがいも ○糸こんにゃく ○上白糖	○牛乳 ○豚肉もも ○ししゃも ○大豆水煮 ○カットわかめ	○にんじん ○たまねぎ ○冷凍さやいんげん ○りょくとうもやし ○キャベツ	725
18	金	ごはん 牛乳 さんまのしょうが煮 赤しそあえ 豚汁	ごはん / しょうが煮 赤しそあえ / 豚汁	○精白米 ○つきこんにゃく	○牛乳 ○さんましょうが煮 ○豚肉もも ○中みそ ○赤みそ	○キャベツ ○りょくとうもやし ○きゅうり ○しそご飯の素 ○にんじん ○たまねぎ ○洗いごぼう ○白ねぎ	713
24	木	ごはん 牛乳 若鶏の立田揚げ 野菜炒め えのきたけのすまし汁	ごはん / 立田揚げ 野菜炒め / すまし汁	○精白米 ○でん粉 ○なたね油	○牛乳 ○若鶏肉むね　カツ用 ○豆腐 ○カットわかめ	○しょうが ○にんじん ○青ピーマン ○キャベツ ○りょくとうもやし ○たまねぎ ○えのきたけ ○ねぎ	715
25	金	なすのボローニャ 　スパゲッティ 牛乳 コールスロー	ボローニャ スパゲッティ ソフトめん / コール スロー / ボローニャ ソース	○ソフトめん ○なたね油 ○フレンチドレッシング１ℓ	○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 ○にんじん ○たまねぎ ○なす ○グリンピース　冷凍 ○きゅうり ○キャベツ ○ホールコーン　冷凍 ○ピューレ	767
28	月	ごはん 牛乳 さけの香りみそかけ 炊き合わせ お月見すまし汁	ごはん / 香りみそかけ 炊き合わせ / すまし汁	○精白米 ○上白糖 ○さといも　冷凍 ○かぼちゃ団子	○牛乳 ○さけ ○中みそ ○白みそ ○冷凍ミニ厚揚げ	○レモン　果汁 ○洗いごぼう ○にんじん ○冷凍さやいんげん ○えのきたけ ○たまねぎ ○ねぎ	704
29	火	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 中華のあえ物	ごはん / 中華の あえ物 / マーボー 豆腐	○精白米 ○なたね油 ○上白糖 ○でん粉 ○サラダ用糸こんにゃく ○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 ○にんじん ○たけのこ　ゆで ○ねぎ ○キャベツ ○きゅうり ○きくらげスライス	727
30	水	パン 牛乳 豚肉のバーベキュー 　ソースかけ 粉ふきいも ひよこ豆のミネストローネ	丸パン / 粉ふきいも バーベキュー ソースかけ / ミネスト ローネ	○コッペパン ○なたね油 ○上白糖 ○じゃがいも	○牛乳 ○豚肉ロースカツ用 ○ベーコン ○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 ○にんじん ○たまねぎ ○ダイストマト ○ピューレ ○セロリー	769

【食器の種類】 茶わん　汁わん　深皿

〖予定献立表〗

※　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）：3日、4日、8日、14日、15日、17日、18日、24日、28日、29日
※　毎月の予定献立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」で検索して下さい。又は、こちらの二次元コードをご活用下さい。