令和8年10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	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	木	ごはん 牛乳 若鶏のチリソースあえ チンゲンサイとしめじのあえ物 中華スープ	ごはん / あえ物 若鶏のチリソースあえ / 中華スープ	○精白米　○でん粉 ○なたね油 ○上白糖 ○ごま油	○牛乳 ○若鶏肉もも　カツ用 ○ベーコン	○たまねぎ ○にんにく ○しょうが ○チンゲンサイ ○しめじ ○キャベツ ○にんじん ○たけのこ　ゆで　○きくらげスライス ○りょくとうもやし ○ねぎ	778
2	金	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 エリンギの炒め物 肉団子のみそ汁	ごはん / いわしの梅煮 炒め物 / みそ汁	○精白米 ○なたね油 ○さつまいも	○牛乳 ○いわしの梅煮 ○豚肉もも ○ポーク＆チキンミートボール ○豆腐 ○中みそ ○白みそ	○冷凍エリンギ ○キャベツ ○こまつな ○にんじん ○たまねぎ ○ねぎ	698
5	月	玄米入りごはん 牛乳 若鶏の甘酢からめ 茎わかめのあえ物 なめこ汁	玄米入りごはん / 若鶏の甘酢からめ あえ物 / なめこ汁	○アルファー化玄米 ○精白米　○でん粉 ○なたね油 ○上白糖　○ごま油	○牛乳 ○若鶏肉もも　カツ用 ○塩蔵くきわかめ ○しらす干し 小 ○冷凍ミニ厚揚げ ○中みそ ○赤みそ	○しょうが ○りょくとうもやし ○こまつな ○にんじん ○たまねぎ ○だいこん ○なめこ　生 ○ねぎ	802
6	火	ごはん 牛乳 いも煮 おみ漬け 納豆	ごはん / おみ漬け / いも煮	○精白米　○洗いさといも ○こんにゃく ○上白糖	○牛乳 ○牛肉スライス ○納豆	○にんじん ○だいこん ○洗いごぼう ○しめじ ○白ねぎ ○こまつな ○切干しだいこん ○しょうが ○しそ葉	700
7	水	パン 牛乳 豚肉のオーロラソースからめ キャベツとコーンのソテー 豆乳スープ	丸パン / ソテー 豚肉のオーロラソース / 豆乳スープ	○コッペパン　○でん粉 ○なたね油　○上白糖	○牛乳 ○豚肉もも角切り ○白みそ ○ベーコン ○調製豆乳　○中みそ	○キャベツ ○にんじん ○ホールコーン　冷凍 ○たまねぎ ○しめじ ○はくさい	789
8	木	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 大根のみそ煮 白玉ふのすまし汁	ごはん / さばの塩焼き みそ煮 / すまし汁	○精白米　○なたね油 ○上白糖　○白玉ふ	○牛乳 ○さば ○豚肉もも ○冷凍ミニ厚揚げ ○中みそ	○しょうが ○にんにく ○にんじん ○だいこん ○冷凍さやいんげん ○たまねぎ ○えのきたけ ○ねぎ	723
9	金	カレーうどん 牛乳 キャベツのおかかあえ 味付け乾燥黒豆	カレーうどん うどん / キャベツのおかかあえ / カレーうどんの具	○学校給食用うどん ○なたね油　○じゃがいも	○若鶏肉もも　きざみ ○油揚げ ○牛乳 ○味付けおかか ○やわらか丹波黒	○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 ○りょくとうもやし ○こまつな	740
13	火	ごはん 牛乳 油淋鶏 きくらげの中華あえ 卵スープ	ごはん / 中華あえ 油淋鶏 / 卵スープ	○精白米　○でん粉 ○なたね油 ○ごま油 ○上白糖	○牛乳 ○若鶏肉もも　カツ用 ○豆腐 ○冷凍液卵	○白ねぎ ○しょうが ○りょくとうもやし ○キャベツ ○にんじん ○きくらげスライス ○たまねぎ ○チンゲンサイ	809
14	水	パン 牛乳 野菜たっぷりポトフ ツナサラダ オレンジ	パン / ツナサラダ / ポトフ	○コッペパン　○なたね油 ○じゃがいも ○ノンエッグマヨネーズ小袋	○牛乳 ○豚肉もも角切り ○ウインナー　小 ○まぐろ　水煮	○にんじん ○たまねぎ ○キャベツ ○りょくとうもやし ○こまつな ○ホールコーン　冷凍 ○バレンシアオレンジ	711
15	木	ごはん 牛乳 さわらのもみじ揚げ いそ煮 大根のみそ汁	ごはん / さわらのもみじ揚げ いそ煮 / 大根のみそ汁	○精白米　○小麦粉 ○でん粉　○なたね油 ○つきこんにゃく ○上白糖	○牛乳 ○さわら ○ひじき ○だいず ○中みそ ○白みそ	○にんじん ○れんこん ○冷凍さやいんげん ○たまねぎ ○だいこん ○えのきたけ ○ねぎ	755
16	金	まめまめハヤシ 牛乳 寒天サラダ プルーン	まめまめハヤシ ごはん / 寒天サラダ / ハヤシライスの具	○精白米　○なたね油 ○じゃがいも ○上白糖	○牛肉スライス ○大豆ひき肉（鉄強化） ○だいず ○調製豆乳 ○牛乳 ○サラダ用糸寒天	○たまねぎ ○にんじん ○グリンピース　冷凍 ○キャベツ ○こまつな ○りょくとうもやし ○プルーン個袋	816
19	月	岡山ずし 牛乳 湯葉入りすまし汁 みかん	岡山ずし すしめし / 岡山ずしの具 / すまし汁	○精白米　○上白糖	○短冊いか　（０．５×４） ○あなご 焼き ○かまぼこ（千切り） ○牛乳 ○豆腐 ○冷凍カット湯葉	○炊き込みごはんちらし寿し ○乾しいたけスライス ○れんこん ○にんじん ○冷凍さやいんげん　○たまねぎ ○えのきたけ ○ねぎ○うんしゅうみかん	668
20	火	ごはん 牛乳 きのこ入りマーボー豆腐 はるさめのあえ物	ごはん / はるさめのあえ物 / マーボー豆腐	○精白米　○なたね油 ○上白糖　○でん粉　○はるさめ ○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	○にんにく ○しょうが ○にんじん ○たまねぎ ○たけのこ　ゆで　○しいたけ（みじん切り）水煮 ○しめじ ○えのきたけ ○ねぎ ○こまつな ○キャベツ	728
21	水	照り焼きバーガー 牛乳 キャロットポタージュ	照り焼きバーガー 丸パン・横スライス / キャベツハンバーグ / キャロットポタージュ	○コッペパン　○なたね油 ○上白糖　○でん粉　○じゃがいも	○ハンバーグ　冷凍 ○牛乳 ○ベーコン ○白いんげん豆ペースト ○調理用牛乳 ○生クリーム	○しょうが ○キャベツ ○たまねぎ ○にんじんペースト　冷凍	768
22	木	ごはん 牛乳 さけのおろしかけ 小松菜のあえ物 さつまいものみそ汁	ごはん / さけのおろしかけ あえ物 / みそ汁	○精白米 ○さつまいも	○牛乳 ○さけ ○冷凍ミニ厚揚げ ○中みそ ○赤みそ	○だいこん ○ねぎ ○キャベツ ○こまつな ○千切たくあん漬 ○たまねぎ ○にんじん	685
23	金	五目ラーメン 牛乳 揚げしゅうまい 中華のあえ物 パインゼリー	五目ラーメン 中華めん / あえ物 しゅうまい / 五目ラーメンの汁	○学校給食用中華めん ○なたね油 ○でん粉 ○上白糖 ○ごま油　○パインゼリー	○豚肉もも ○牛乳 ○冷凍しゅうまい	○たまねぎ ○りょくとうもやし ○にんじん　○乾しいたけスライス ○はくさい ○ねぎ ○にんにく ○しょうが ○キャベツ ○チンゲンサイ　○きくらげスライス	767
26	月	ごはん 牛乳 厚揚げとキャベツの甘辛炒め 切干大根のあえ物	ごはん / 切干大根のあえ物 / 甘辛炒め	○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 ○白ねぎ ○こまつな ○はくさい ○切干しだいこん	704
27	火	ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグ れんこんのきんぴら つみれ汁	ごはん / 豆腐ハンバーグ きんぴら / つみれ汁	○精白米　○なたね油 ○でん粉　○つきこんにゃく ○上白糖	○牛乳 ○豆腐ハンバーグ ○豚肉もも ○いわしボール ○中みそ ○赤みそ	○ねぎ ○れんこん ○にんじん ○冷凍さやいんげん ○洗いごぼう ○だいこん ○えのきたけ	705
28	水	パン 牛乳 ポークビーンズ 海藻サラダ クリームチーズ	パン / 海藻サラダ / ポークビーンズ	○コッペパン　○なたね油 ○じゃがいも　○上白糖 ○ごま油	○牛乳 ○だいず ○ベーコン ○豚肉もも ○海藻ミックス ○しらす干し 小 ○クリームチーズ　マイルド	○にんじん ○たまねぎ ○マッシュルーム　レトルト ○キャベツ ○こまつな ○りょくとうもやし	714
29	木	ごはん 牛乳 親子煮 白菜の甘酢あえ	ごはん / 白菜の甘酢あえ / 親子煮	○精白米　○なたね油 ○じゃがいも ○上白糖	○牛乳 ○若鶏肉もも　きざみ ○高野豆腐 ○冷凍液卵 ○刻み昆布 ○しらす干し 小	○にんじん ○たまねぎ ○ねぎ ○はくさい ○りょくとうもやし ○しょうが	743
30	金	ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ 卵の花炒り まいたけのみそ汁	ごはん / さばの竜田揚げ 卵の花炒り / みそ汁	○精白米　○でん粉 ○なたね油 ○上白糖 ○じゃがいも	○牛乳 ○さば ○若鶏肉　むね　ミンチ ○おから ○調製豆乳 ○中みそ ○赤みそ	○しょうが ○洗いごぼう　○にんじん ○乾しいたけスライス　○むきえだまめ　冷凍 ○たまねぎ ○まいたけ　生 ○ねぎ	813

【食器の種類】

茶わん　汁わん　深皿

※　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９品目（卵・乳・小麦・えび・かに・ピーナッツ・そば・くるみ・カシューナッツ）を使用しない献立の日（飲用牛乳を除く）：1日、2日、5日、6日、19日、20日、22日、26日、27日、30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。

〖予定献立表〗

