令和8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

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	食品の主なはたらき 体をつくるもとになる	食品の主なはたらき 体の調子を整えるもとになる	エネルギー(kcal)
2	月	秋野菜カレー 牛乳 連島れんこんと豆のサラダ	秋野菜カレー ごはん / サラダ / カレーの具	○精白米 ○なたね油 ○さつまいも ○上白糖	○若鶏肉もも きざみ ○鶏レバー ○ミックスチーズ ○牛乳 ○手芒豆水煮	○にんにく ○しょうが ○たまねぎ ○にんじん ○しめじ ○なす ○れんこん ○キャベツ ○ホールコーン 冷凍	823
4	水	パン 牛乳 ホキのオーロラソースからめ 粉ふきいも コンソメスープ	丸パン / 粉ふきいも オーロラソースからめ / コンソメスープ	○コッペパン ○でん粉 ○なたね油 ○上白糖 ○じゃがいも	○牛乳 ○ホキ角切り ○白みそ ○青のり粉 ○ウインナースライス	○にんじん ○たまねぎ ○ホールコーン 冷凍 ○はくさい	730
5	木	ごはん 牛乳 肉じゃが 切干大根のからしあえ ひじきのり佃煮	ごはん / 切干大根のからしあえ / 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 ○ひじきのり佃煮	○にんじん ○たまねぎ ○冷凍さやいんげん ○切干しだいこん ○りょくとうもやし ○こまつな	700
6	金	ごはん 牛乳 さわらの薬味ソースかけ きんぴら わかめのみそ汁	ごはん / さわらの薬味ソースかけ きんぴら / みそ汁	○精白米 ○でん粉 ○なたね油 ○上白糖 ○つきこんにゃく	○牛乳 ○さわら ○牛肉スライス ○豆腐 ○カットわかめ ○中みそ ○白みそ	○白ねぎ ○にんにく ○しょうが ○洗いごぼう ○にんじん ○冷凍さやいんげん ○たまねぎ ○ねぎ	812
9	月	ごはん 牛乳 若鶏のから揚げ もやしのオイスターソース炒め 中華スープ	ごはん / オイスターソース炒め 若鶏のから揚げ / 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 ○冷凍ミニ厚揚げ ○豚肉もも	○りょくとうもやし ○チンゲンサイ ○にんじん ○にんにく ○たまねぎ ○しめじ ○きくらげスライス ○ねぎ	795
10	火	とりごぼうピラフ 牛乳 ポテトカップグラタン 白菜スープ	とりごぼうピラフ ピラフの具 ごはん / グラタン / 白菜スープ	○精白米 ○上白糖 ○バター ○ポテトカップグラタン	○若鶏肉もも きざみ ○牛乳 ○ベーコン	○洗いごぼう ○にんじん ○たまねぎ ○ホールコーン 冷凍 ○グリンピース 冷凍 ○はくさい	707
11	水	パン 牛乳 ポトフ フレンチサラダ りんごジャム	パン / フレンチサラダ / ポトフ	○コッペパン ○なたね油 ○じゃがいも ○りんご ジャム ○フレンチドレッシング	○牛乳 ○牛肉もも角切り ○ウインナー 小	○にんじん ○たまねぎ ○キャベツ ○だいこん ○こまつな ○ホールコーン 冷凍	719
12	木	ごはん 牛乳 若鶏と根菜の甘酢あえ きのこ汁	ごはん / 若鶏と根菜の甘酢あえ / きのこ汁	○精白米 ○でん粉 ○冷凍さつまいも 乱切り ○なたね油 ○上白糖	○牛乳 ○若鶏肉もも カツ用 ○冷凍ミニ厚揚げ ○中みそ ○赤みそ	○たまねぎ ○れんこん ○にんじん ○だいこん ○えのきたけ ○なめこ 生 ○乾しいたけスライス ○ねぎ	849
13	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 オレンジ	ベーコンの和風スパゲッティ ソフトめん / サラダ / ベーコンの和風ソース	○ソフトめん ○なたね油 ○でん粉 ○上白糖	○若鶏肉もも 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 ○ねぎ ○キャベツ ○ネーブル	717
16	月	吹き寄せごはん 牛乳 小いわしの梅の香揚げ 根菜のみそ汁	吹き寄せごはん ごはんの具 ごはん / 小いわしの梅の香揚げ / みそ汁	○精白米 ○なたね油 ○さつまいも ○上白糖 ○洗いさといも	○若鶏肉 むね きざみ ○油揚げ ○牛乳 ○小いわし梅の香揚げ ○中みそ ○赤みそ	○にんじん ○しめじ ○乾しいたけスライス ○むきえだまめ 冷凍 ○洗いごぼう ○だいこん ○ねぎ	784
17	火	ごはん 牛乳 豚キムチ豆腐 ナムル 小魚のあまからめ	ごはん / ナムル / 豚キムチ豆腐	○精白米 ○なたね油 ○上白糖 ○ごま油	○牛乳 ○豚肉もも ○冷凍豆腐（カルシウム・鉄強化） ○パリッシュ	○たまねぎ ○キャベツ ○はくさい キムチ ○にら ○りょくとうもやし ○こまつな ○きくらげスライス ○にんじん ○白ねぎ ○にんにく	705
18	水	ドッグサンド 牛乳 コーンポタージュ プルーン	ドッグサンド パン スライス入り / ドッグサンドの具 ・ウィンナー ・キャベツ / コーンポタージュ	○コッペパン○上白糖 ○なたね油 ○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	○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 ○プルーン個袋	806
19	木	ごはん 牛乳 若鶏の塩こうじ焼き キャベツと厚揚げの炒め物 豚汁	ごはん / 若鶏の塩こうじ焼き 炒め物 / 豚汁	○精白米 ○塩こうじ ○なたね油 ○上白糖 ○さつまいも ○つきこんにゃく	○牛乳 ○若鶏肉もも カツ用 ○冷凍ミニ厚揚げ ○豚肉もも ○中みそ ○赤みそ	○こまつな ○キャベツ ○白ねぎ ○にんじん ○たまねぎ ○洗いごぼう ○ねぎ	749
20	金	玄米入りごはん 牛乳 ゆずみそおでん 茎わかめの酢の物 黒豆	玄米入りごはん / 茎わかめの酢の物 / おでん	○玄米 ○精白米 ○こんにゃく ○洗いさといも ○上白糖	○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 ○塩蔵くきわかめ ○ロースト黒まめ	○だいこん ○にんじん ○ゆず 果汁 ○こまつな ○りょくとうもやし	750
24	火	ごはん 牛乳 このしろのレモンみそかけ ひじき入りあえ物 かきたま汁	ごはん / このしろのレモンみそかけ あえ物 / かきたま汁	○精白米 ○でん粉 ○なたね油 ○上白糖 ○ごま油	○牛乳 ○このしろ 開き ○中みそ ○ひじき ○豆腐 ○冷凍液卵	○レモン 果汁 ○キャベツ ○こまつな ○にんじん ○たまねぎ ○ねぎ	722
25	水	バターロールパン 牛乳 チリコンカン 海藻サラダ	バターロールパン / サラダ / チリコンカン	○バターロールパン ○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 ○ベーコン ○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 ○ピューレ ○グリンピース 冷凍 ○ダイストマト ○キャベツ ○りょくとうもやし	807
26	木	ごはん 牛乳 さばのしょうがじょうゆかけ 白菜の酢の物 のっぺい汁	ごはん / さばのしょうがじょうゆかけ 酢の物 / のっぺい汁	○精白米 ○上白糖 ○洗いさといも ○でん粉	○牛乳 ○さば ○刻み昆布 ○若鶏肉もも きざみ ○油揚げ	○しょうが ○はくさい ○こまつな ○にんじん ○だいこん ○ねぎ	741
27	金	かやくうどん 牛乳 若鶏のしそ天ぷら キャベツのあえ物 ゆずレモンゼリー	かやくうどん うどん / 若鶏のしそ天ぷら あえ物 / うどんの汁	○うどん ○ゆずレモンゼリー	○かまぼこ ○油揚げ ○カットわかめ ○牛乳 ○若鶏のしそ天ぷら	○たまねぎ ○にんじん ○乾しいたけスライス ○ねぎ ○キャベツ ○こまつな ○千切たくあん漬	680
30	月	ごはん 牛乳 ホイコーロー ばんさんすう みかん	ごはん / ばんさんすう / ホイコーロー	○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 ○ロースハム千切り	○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 ○りょくとうもやし ○うんしゅうみかん	726

【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）：5日、6日、9日、12日、17日、19日、26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。