令和8年11月	中央A

予定献立表

掲示用

倉敷中央学校給食共同調理場A

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)
2	月	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 はし	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
4	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
5	木	ごはん はし 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
6	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
9	月	ごはん　牛乳 ホイコーロー はし 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
10	火	ごはん　牛乳 若鶏のから揚げ はし 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
11	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	○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	804
12	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 はし	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
13	金	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
16	月	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
17	火	ごはん　牛乳 若鶏の塩こうじ焼き はし 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
18	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 ○グリンピース　冷凍　○ピューレ ○ダイストマト ○キャベツ ○りょくとうもやし	807
19	木	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 はし	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
20	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／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
24	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
25	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
26	木	ごはん　牛乳 肉じゃが はし 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
27	金	吹き寄せごはん はし 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
30	月	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

【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）：2日、5日、9日、10日、12日、17日、24日、26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。