

掲示用

令和7年09月		中央A		予定献立表				倉敷中央学校給食共同調理場A	
日付	献立名	盛り付け方	食品の主なはたらき				エネルギー0cal	たんぱく質g	
			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	その他			
1 (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 あえ物 甘辛みそ炒め	○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 ○りょうとうもやし	○酒 ○しょうゆ ○トウバン ジャン ○テンメンジャン ○ 水 ○米酢 ○洋からし 粉	654	26.8	
2 (火)	ごはん 牛乳 さけの香味焼き きんぴら あおさのみそ汁	ごはん さけの香味焼き きんぴら みそ汁	○精白米 ○上白糖 ○ なたね油 ○つきこん にやく	○牛乳 ○さけ ○豆腐 ○あ おさ ○中みそ ○白みそ	○白ねぎ ○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	○しょうゆ ○みりん* ○酒 ○煮干し(だし) ○水	631	31.1	
3 (水)	パン 牛乳 若鶏のマリネ 三色ソテー かぼちゃのポタージュ	丸パン ソテー 若鶏のマリネ ポタージュ	○コッペパン ○でん粉 ○なたね油 ○上白糖 ○じゃがいも	○牛乳 ○若鶏肉むね カツ 用 ○ウインナースライス ○ ベーコン ○白いんげん豆 ペースト ○調理用牛乳	○たまねぎ ○赤ピーマン ○黄 ピーマン ○レモン 果汁 ○キャ ベツ ○にんじん ○ホールコー ン 冷凍 ○かぼちゃペースト 冷 凍	○食塩 ○こしょう 白 ○しよ うゆ ○米酢 ○水 ○こしょ う 黒、粉 ○パセリ 粉 ○ ホワイトルウ(アレルギー用) ○チキンスープ	856	38.8	
4 (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 ○冷凍卵 ○豆腐 ○ カットわかめ	○にんじん ○りょうとうもやし ○ ぜんまい 水煮 ○チンゲンサイ ○にんにく ○しょうが ○たまね ぎ ○ねぎ	○しょうゆ ○酒 ○トウバン ジャン ○みりん* ○米酢 ○スーパーストック ○食塩 ○ こしょう 白 ○チキンブイヨン ○水	753	31.1	
5 (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 小魚のあまからし	ぶっかけ うどん いそべ揚げ からしあえ ぶっかけ 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 30g ○バリッシュ	○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	○みりん* ○しょうゆ ○削 りぶし(だし) ○だし昆布(だし 用) ○水 ○米酢 ○洋から し 粉	783	27.2	
8 (月)	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き じゃが煮 なすのみそ汁	ごはん しょうが焼き じゃが煮 みそ汁	○精白米 ○上白糖 ○ なたね油 ○ じゃがいも	○牛乳 ○豚肉ロースカツ用 ○若鶏肉 むね ミンチ ○豆 腐 ○中みそ ○赤みそ	○しょうが ○にんじん ○たまね ぎ ○冷凍さやいんげん ○なす ○ねぎ	○しょうゆ ○酒 ○みりん* ○水 ○煮干し(だし)	732	32.4	
9 (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 ままかりの酢漬け 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 むね 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	○しょうゆ ○米酢 ○水 ○ うすくちしょうゆ ○食塩 ○こ しょう 白 ○だし昆布(だし用) ○削りぶし(だし)	678	26.8	
10 (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 ○上白糖 ○じゃがいも ○なたね 油	○牛乳 ○豚肉ロースカツ用 ○若鶏肉 むね きざみ ○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 ○ダイスマ ト ○セロリ	○食塩 ○こしょう 白 ○み りん* ○酒 ○しょうゆ ○ うすくちしょうゆ ○食塩 ○こ しょう 白 ○デミグラスソース ○ケチャップ ○ウスターソー ス ○カレールウ ○水 ○米 酢	749	36.9	
11 (木)	玄米入りごはん 牛乳 いわしのカリカリフライ 大豆とわかめの酢の物 じゃがいものみそ汁	玄米入り ごはん カリカリ フライ【2尾】 酢の物 みそ汁	○アルファ化玄米 ○ 精白米 ○なたね油 ○ 上白糖 ○じゃがいも	○牛乳 ○いわしのカリカリフ ライ ○大豆水煮 ○カットわ かめ ○中みそ ○赤みそ	○にんじん ○りょうとうもやし ○ キャベツ ○たまねぎ ○えのき たけ ○ねぎ	○しょうゆ ○米酢 ○煮干し (だし) ○水	720	24.4	
12 (金)	キーマカレー 牛乳 グリーンサラダ	キーマカレー ごはん グリーン 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	○ローリエ ○ガラムマサラ ○ターメリック ○カレー粉 ○赤ワイン ○食塩 ○こしょ う 白 ○デミグラスソース ○ケチャップ ○ウスターソー ス ○カレールウ ○水 ○米 酢	720	27.5	
16 (火)	ごはん 牛乳 筑前煮 きゅうりの梅肉あえ ひじきふりかけ	ごはん 梅肉あえ 筑前煮	○精白米 ○なたね油 ○こんにやく ○じゃがい も ○上白糖	○牛乳 ○若鶏肉 むね きざ み ○だいたい ○角切り昆布 ○ちくわ ○ひじきふりかけ	○にんじん ○洗いごぼう ○冷 凍さやいんげん ○きゅうり ○ りょうとうもやし ○キャベツ ○ね り梅	○酒 ○みりん* ○しょうゆ ○水	650	28	
17 (水)	ハムサラダサンド 牛乳 豆乳チャウダー	ハムサラダ サンドパン 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 10g ○なたね油 ○シェルフ マカロニ ○でん粉	○ロースハム千切り ○牛乳 ○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	○パセリ 粉 ○スーパースト ック ○食塩 ○こしょう 白 ○ チキンブイヨン ○水	730	28.9	
18 (木)	ごはん 牛乳 さばの塩焼き いそ煮 えのきたけのすまし汁	ごはん さばの塩焼き いそ煮 すまし汁	○精白米 ○なたね油 ○つきこんにやく ○上 白糖	○牛乳 ○さば ○若鶏肉 む ね きざみ ○ひじき ○豆腐 ○カットわかめ	○にんじん ○洗いごぼう ○冷 凍さやいんげん ○たまねぎ ○ えのきたけ ○ねぎ	○食塩 ○酒 ○みりん* ○しょうゆ ○水 ○うすくち しょうゆ ○だし昆布(だし用) ○削りぶし(だし)	669	32.4	
19 (金)	なすのポロニー スパゲッティ 牛乳 コールスロー	ポロニー スパゲッティ ソフトめん コール スロー ポロニー スパゲッティ の具	○ソフトめん ○なたね 油	○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 ○グリーンピース 冷 凍 ○きゅうり ○キャベツ ○ 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 ○ビューレー ○ウスター ソース ○デミグラスソース ○ハヤシルウ ○チキンスー プ ○水 ○フレンチドレッシ ング 1リットル	767	35.3	
22 (月)	ごはん 牛乳 さわらのもろみ焼き 切干大根の煮付け のっぺい汁	ごはん もろみ焼き 煮付け のっぺい 汁	○精白米 ○上白糖 ○ でん粉 ○なたね油 ○ つきこんにやく ○じゃが いも	○牛乳 ○さわら ○麦みそ ○若鶏肉 むね きざみ ○油 揚げ	○切干しだいこん ○にんじん ○乾しいたけスライス ○冷凍さ やいんげん ○だいこん ○洗い ごぼう ○ねぎ	○しょうゆ ○みりん* ○水 ○酒 ○食塩 ○うすくちしょ うゆ ○だし昆布(だし用) ○ 削りぶし(だし)	665	30.6	
24 (水)	パン 牛乳 野菜たっぷりポトフ ツナサラダ	パン ツナ 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	○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 ○グリーンピース 冷凍 ○キャベツ ○きゅうり	○食塩 ○こしょう 白 ○ ローリエ ○スーパーストック ○チキンスープ ○水 ○しよ うゆ ○米酢	664	34.1	
25 (木)	ごはん 牛乳 さんまのしょうが煮 野菜炒め 豚汁	ごはん さんまの しょうが煮 野菜炒め 豚汁	○精白米 ○なたね油 ○つきこんにやく	○牛乳 ○さんましょうが煮 ○豚肉もも ○中みそ ○赤 みそ	○にんじん ○青ピーマン ○ キャベツ ○りょうとうもやし ○た まねぎ ○洗いごぼう ○白ねぎ	○食塩 ○こしょう 黒、粉 ○しょうゆ ○煮干し(だし) ○水	677	27.8	
26 (金)	ごはん 牛乳 若鶏の立田揚げ 赤しそあえ 白玉ふのすまし汁	ごはん 立田揚げ 赤しそあえ すまし汁	○精白米 ○でん粉 ○ なたね油 ○白玉ふ	○牛乳 ○若鶏肉むね カツ 用	○しょうが ○キャベツ ○りょう とうもやし ○きゅうり ○しそ飯 の素 ○にんじん ○たまねぎ ○えのきたけ ○ねぎ	○酒 ○しょうゆ ○食塩 ○ うすくちしょうゆ ○だし昆布 (だし用) ○削りぶし(だし) ○水	652	28.9	
29 (月)	給 食 な し								
30 (火)	ごはん 牛乳 肉じゃが もやしと大豆のあえ物	ごはん あえ物 肉じゃが	○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 ○大豆 ひき肉(鉄強化)	○にんじん ○たまねぎ ○冷凍 さやいんげん ○キャベツ ○ きゅうり ○りょうとうもやし	○酒 ○みりん* ○しょうゆ ○水	636	25.9	



【食器の種類】

茶わん

汁わん

深皿

【献立表】



【今月の倉敷市内の産物】
精白米 りょうとうもやし

※ 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)
1日、2日、8日、11日、16日、18日、22日、25日、29日、30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。
または、右の【献立表】の二次元コードをご活用下さい。