

令和7年12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				
			エネルギーのものとなる	体をつくるものとなる	体の調子を整えるものとなる	その他	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
1 (月)	ボーカレーライス 牛乳 海藻サラダ		○精白米 ○なたね油 ○じゃがいも ○上白糖 ○ごま油	○豚肉もも ○豚レバーチップ ○ミックスチーズ ○牛乳 ○海藻ミックス ○しらす干し 小	○にんにく ○しょうが ○たまねぎ ○にんじん ○グリーンピース 冷凍 ○キャベツ ○りょくとうもやし	○ローリエ ○赤ワイン ○食塩 ○こしょう 白 ○カレー粉 ○チキンスープ ○カレールウ ○ウスターソース ○ケチャップ ○水 ○しょうゆ ○米酢	752 28.8
2 (火)	ごはん 牛乳 いわしのみりん干し 塩わかめの酢の物 厚揚げのみそ汁 はし		○精白米 ○上白糖 ○じゃがいも	○牛乳 ○いわしのみりん干し ○塩蔵くわわかめ ○冷凍ミニ厚揚げ ○中みそ ○白みそ	○こまつな ○キャベツ ○にんじん ○たまねぎ ○ねぎ	○しょうゆ ○米酢 ○煮干し(だし) ○水	691 34.1
3 (水)	パン 牛乳 ボルンパン 野菜ソテー ^{角チーズ}		○コッペパン ○なたね油 ○上白糖	○牛乳 ○牛肉もも角切り ○ワインナースライス ○角チーズ(カルシウム・鉄強化)	○にんにく ○にんじん ○たまねぎ ○だいこん ○キャベツ ○ダイスミート ○冷凍さやいんげん ○冷凍エリンギ ○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 ○ウスターソース ○デミグラスソース ○水 ○こしょう 黒、粉	674 31.1
4 (木)	ごはん 牛乳 豚肉の立田揚げ 大豆とわかめのあえ物 根菜のみそ汁 はし		○精白米 ○でん粉 ○なたね油 ○上白糖	○牛乳 ○豚肉もも角切り ○大豆水煮 ○カットわかめ ○中みそ ○赤みそ	○しょうが ○にんじん ○こまつな ○キャベツ ○洗いごぼう ○だいこん ○白ねぎ	○酒 ○しょうゆ ○米酢 ○煮干し(だし) ○水	768 32.6
5 (金)	かうどん 牛乳 小松菜と じゃこの炒め煮 みかん		○学校給食用うどん ○煮込み餅 ○ごま油	○若鶏肉 むね きざみ ○カットわかめ ○油揚げ ○牛乳 ○しらす干し 小	○にんじん ○たまねぎ ○ねぎ ○こまつな ○キャベツ ○うんじゅうみかん	○食塩 ○みりん* ○うすくちしょうゆ ○一味 ○削りぶし(だし) ○だし昆布(だし用) ○水 ○しょうゆ	681 27.5
8 (月)	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 水菜と塩昆布のあえ物 五目汁 はし		○精白米 ○つきこん にやく	○牛乳 ○さば ○塩昆布 ○若鶏肉 むね ミンチ ○豆腐	○みずな ○キャベツ ○にんじん ○たまねぎ ○乾しいたけスライス ○ねぎ ○しょが	○食塩 ○しょうゆ ○うすくちょうゆ ○だし昆布(だし用) ○削りぶし(だし) ○水	680 32.4
9 (火)	玄米入りごはん 牛乳 肉じゃが 白菜のおかあえ はし		○アルファー化玄米 ○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 ○糸かつお	○にんじん ○たまねぎ ○冷凍さやいんげん ○はくさい ○こまつな	○酒 ○みりん* ○しょうゆ ○水	676 27
10 (水)	ポテトサンド 牛乳 もち麦入り野菜スープ オレンジ		○コッペパン ○じゃがいも ○ノンエッグマヨネーズ ○パンスライス入り ○もち麦入り野菜スープ	○ロースハム千切り ○牛乳 ○若鶏肉 むね きざみ	○にんじん ○きゅうり ピクルス ○たまねぎ ○はくさい ○ネープル	○バセリ 粉 ○食塩 ○こしょう 白 ○しょうゆ ○チキンスープ ○水	663 25.6
11 (木)	ごはん 牛乳 若鶏の照り焼き いそ煮 春菊のみそ汁 はし		○精白米 ○上白糖 ○でん粉 ○つきこんにやく ○ごま油	○牛乳 ○若鶏肉もも カツ用 ○つけこにんにやく ○中みそ ○白みそ	○にんじん ○冷凍さやいんげん ○だいこん ○たまねぎ ○えのきたけ ○しゅんぎく	○しょうゆ ○みりん* ○水 ○酒 ○煮干し(だし)	718 30.3
12 (金)	ごはん 牛乳 木の南蛮漬け 切干大根のからしあえ のつべい汁 はし		○精白米 ○米粉 ○でん粉 ○なたね油 ○上白糖	○牛乳 ○ホキ角切り ○若鶏肉 むね きざみ	○たまねぎ ○ねぎ ○しょが ○にんじん ○切干しあいこん ○洗いごぼう ○はくさい	○しょうゆ ○米酢 ○洋からし 粉 ○食塩 ○うすくちょうゆ ○酒 ○だし昆布(だし用) ○削りぶし(だし) ○水	701 29.1
15 (月)	ごはん 牛乳 揚げ春巻き もやしの炒め物 卵スープ はし		○精白米 ○なたね油 ○でん粉	○牛乳 ○春巻き ○若鶏肉 肉 むね ミンチ ○冷凍 液卵 ○豆腐 ○カットわかれ	○キャベツ ○りょくとうもやし ○にんじん ○にら ○たまねぎ ○ねぎ	○食塩 ○こしょう 黒、粉 ○スープストック ○こしょう 白 ○しょうゆ ○チキンスープ ○水	721 23.2
16 (火)	ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグ たくさんと キヤベツのあえ物 さつまいち はし		○精白米 ○でん粉 ○さつまいも	○牛乳 ○豆腐ハンバーグ ○若鶏肉 むね きざみ ○中みそ ○赤みそ	○ねぎ ○キャベツ ○こまつな ○にんじん ○切干たくさんと ○だいこん ○にんじん ○洗いごぼう ○はくさい	○うすくちしょうゆ ○みりん* ○水 ○しょうゆ ○煮干し(だし)	651 24.5
17 (水)	パン 牛乳 フライドチキン ビーンズサラダ 白菜スープ カッブケーキ		○コッペパン ○でん粉 ○なたね油 ○上白糖 ○冷凍カッブケーキ	○牛乳 ○若鶏肉むね カツ用 ○ホールコーン 冷凍 ○たまねぎ ○にんじん ○はくさい	○レモン 果汁 ○こまつな ○キャベツ ○オニオン 冷凍 ○たまねぎ ○にんじん ○はくさい	○食塩 ○こしょう 白 ○しょうゆ ○赤ワイン ○カレー粉 ○ナツメグ 粉 ○オレガノ ○米酢 ○バセリ 粉 ○チキンスープ ○水	845 39.2

【食器の種類】

茶わん 汁わん 深皿



【今月の倉敷市内の産物】

精白米 こまつな チンゲンサイ れんこん
りょくとうもやし さつまいも

【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・ピーナツ・そば・くるみ)を使用しない献立の日(飲用牛乳を除く):2日、4日、8日、9日、11日、12日、16日、18日、19日、22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。又は、こちらの二次元コードをご活用ください。