

令和7年10月		中央C(小)	予定献立表					倉敷中央学校給食共同調理場C	
日付	献立名	盛り付け方	食品の主なはたらき				エネルギー(kcal)		
			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 (水)	パン 牛乳 野菜たっぷりポトフ 寒天サラダ ブルーン		○コッペパン ○なたね油 ○じゃがいも ○上白糖	○牛乳 ○豚肉もも ○ウインナー 小 ○サラダ用糸寒天 ○まぐろ 水煮	○にんじん ○たまねぎ ○キャベツ ○こまつな ○りょくとうもやし ○ブルーン個袋	○ローリエ ○赤ワイン ○食塩 ○こしょう 白 ○スープストック ○チキンブイヨン ○水 ○しょうゆ ○米酢	588 28.6		
2 (木)	ごはん 牛乳 いも煮 おみ漬け 納豆		○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	○しょうゆ ○酒 ○みりん * ○水 ○食塩 ○米酢	584 24.2		
3 (金)	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		○アルファ化玄米 ○精白米 ○でん粉 ○なたね油 ○上白糖 ○ごま油	○牛乳 ○若鶏肉むね カツ用 ○塩蔵きわかめ ○中みそ ○赤みそ	○しょうが ○キャベツ ○りょくとうもやし ○にんじん ○たまねぎ ○だいこん ○なめこ 生 ○ねぎ	○食塩 ○米酢 ○しょうゆ ○水 ○煮干し(だし)	588 25.4		
6 (月)	かやくうどん 牛乳 キャベツの甘酢あえ 味付け乾燥黒豆		○学校給食用うどん ○上白糖	○若鶏肉 むね きざみ ○油揚げ ○牛乳 ○しらす干し 小 ○やわらか丹波黒	○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 ○しょうが	○食塩 ○しょうゆ ○うすくちしょうゆ ○みりん * ○一味 ○削りぶし(だし) ○だし昆布(だし用) ○水 ○米酢	512 23.1		
7 (火)	ごはん 牛乳 さわらの香りみそかけ 炊き合わせ 白玉ふのすまし汁		○精白米 ○上白糖 ○さといも 冷凍 ○白玉ふ	○牛乳 ○さわら ○中みそ ○白みそ ○冷凍ミニ厚揚げ ○とろろ昆布 小袋	○レモン 果汁 ○洗いごぼう ○にんじん ○冷凍さやいんげん ○えのきたけ ○たまねぎ ○ねぎ	○酒 ○みりん * ○水 ○しょうゆ ○うすくちしょうゆ ○食塩 ○だし昆布(だし用) ○削りぶし(だし)	576 25.6		
8 (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サラダ 豆乳スープ		○コッペパン ○でん粉 ○なたね油 ○上白糖 ○じゃがいも	○牛乳 ○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 ○ホールコーン 冷凍 ○にんじん ○こまつな ○たまねぎ ○しめじ	○ケチャップ ○水 ○食塩 ○こしょう 白 ○米酢 ○パセリ 粉 ○スープストック ○チキンブイヨン	663 30.2		
9 (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		○精白米 ○でん粉 ○なたね油 ○上白糖 ○ごま油	○牛乳 ○若鶏肉むね 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 ○はくさい ○ねぎ	○ケチャップ ○しょうゆ ○トウバンジャン ○酒 ○洋からし 粉 ○米酢 ○食塩 ○こしょう 白 ○うすくちしょうゆ ○チキンスープ ○水	606 25.3		
10 (金)	岡山ずし 牛乳 湯葉入りすまし汁 みかん		○精白米 ○上白糖	○あなご 焼き ○ちくわ(スライス) ○牛乳 ○豆腐 ○冷凍カット湯葉	○炊き込みごはんちらし壽し ○洗いごぼう ○乾しいたけスライス ○れんこん ○にんじん ○さやえんどう 冷凍 ○たまねぎ ○えのきたけ ○ねぎ ○うんしゅうみかん	○うすくちしょうゆ ○食塩 ○だし昆布(だし用) ○削りぶし(だし) ○水	539 20.3		
14 (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		○精白米 ○なたね油 ○上白糖 ○でん粉 ○はるさめ	○牛乳 ○冷凍豆腐(カルシウム・鉄強化) ○牛肉ミンチ ○豚肉ももミンチ ○大豆ひき肉(鉄強化) ○赤みそ ○ロースハム千切り	○にんにく ○にんじん ○たまねぎ ○たけのこ ゆで ○きくらげスライス ○しめじ ○えのきたけ ○ねぎ ○こまつな ○キャベツ	○しょうゆ ○酒 ○トウバンジャン ○テンメンジャン ○オイスターソース ○米酢 ○洋からし 粉	616 26.4		
15 (水)	照り焼きバーガー 牛乳 野菜スープ		○コッペパン ○上白糖 ○でん粉 ○なたね油 ○じゃがいも	○牛乳 ○ベーコン ○レンズ豆 水煮 ○ハンバーグ 冷凍	○しょうが ○キャベツ ○にんじん ○たまねぎ ○しめじ	○しょうゆ ○みりん * ○水 ○パセリ 粉 ○食塩 ○こしょう 白 ○うすくちしょうゆ ○チキンブイヨン	574 25.3		
16 (木)	ごはん 牛乳 さけのおろしかけ キャベツのあえ物 さつまいものみそ汁		○精白米 ○さつまいも	○牛乳 ○さけ ○中みそ ○赤みそ	○だいこん ○ねぎ ○キャベツ ○こまつな ○干切たくあん漬 ○たまねぎ ○にんじん ○しめじ	○うすくちしょうゆ ○みりん * ○しょうゆ ○煮干し(だし) ○水	540 25.6		
17 (金)	ごはん 牛乳 いかのもろみ焼き 野菜炒め わかめ汁		○精白米 ○上白糖 ○でん粉 ○なたね油	○牛乳 ○いか切身 ○麦みそ ○豚肉ももミンチ ○豆腐 ○カットわかめ	○キャベツ ○こまつな ○にんじん ○たまねぎ ○たけのこ ゆで ○えのきたけ ○ねぎ	○しょうゆ ○みりん * ○水 ○食塩 ○こしょう 黒、粉 ○うすくちしょうゆ ○だし昆布(だし用) ○削りぶし(だし)	528 26.1		
20 (月)	五目ラーメン 牛乳 揚げぎょうざ 中華のあえ物		○学校給食用中華めん ○なたね油 ○でん粉 ○上白糖 ○ごま油	○豚肉もも ○牛乳 ○冷凍ぎょうざ	○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 ○ねぎ ○にんにく ○しょうが ○キャベツ ○こまつな ○きくらげスライス	○しょうゆ ○食塩 ○こしょう 白 ○スープストック ○チキンスープ ○水 ○冷凍ぎょうざ ○洋からし 粉 ○米酢	619 27		
21 (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		○精白米 ○でん粉 ○つきこん にゃく ○なたね油 ○上白糖	○牛乳 ○豚肉もも ○いわしボール ○豆腐ハンバーグ	○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	○うすくちしょうゆ ○みりん * ○水 ○しょうゆ ○食塩 ○こしょう 白 ○だし昆布(だし用) ○削りぶし(だし)	565 22.8		
22 (水)	パン 牛乳 ポークビーンズ 海藻サラダ		○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	○にんじん ○たまねぎ ○マツ シュールーム レトルト ○キャベツ ○だいこん ○りょくとうもやし ○ビュレー	○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 ○水 ○しょうゆ ○米酢	558 26.8		
23 (木)	ごはん 牛乳 親子煮 白菜のゆず香あえ		○精白米 ○なたね油 ○じゃがいも ○上白糖	○牛乳 ○若鶏肉 むね きざみ ○高野豆腐 ○冷凍液卵	○にんじん ○たまねぎ ○ねぎ ○はくさい ○ほうれんそう ○りょくとうもやし ○ゆず 果汁	○しょうゆ ○酒 ○削りぶし(だし) ○水 ○米酢 ○食塩	595 27.6		
24 (金)	秋野菜カレー 牛乳 れんこんと豆のサラダ		○精白米 ○なたね油 ○さつまいも	○若鶏肉 むね きざみ ○鶏レバー ○牛乳 ○手芒豆水煮	○にんにく ○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	○ローリエ ○カレー粉 ○赤ワイン ○食塩 ○こしょう 白 ○カ レールウ ○ケチャップ ○しょうゆ ○チキンスープ ○水 ○米酢 ○サウザンドアイランドドレッシング 1ℓ	624 22.8		
27 (月)	豚丼 牛乳 ひじきとちりめんのあえ物		○精白米 ○なたね油 ○つきこん にゃく ○上白糖 ○でん粉 ○ごま油	○豚肉もも ○油揚げ ○牛乳 ○ひじき ○しらす干し 小	○にんじん ○たまねぎ ○洗いごぼう ○しめじ ○ねぎ ○キャベツ	○酒 ○みりん * ○しょうゆ ○削りぶし(だし) ○水 ○米酢	564 23.9		
28 (火)	ごはん 牛乳 油淋鶏 きくらげの中華あえ 卵スープ		○精白米 ○でん粉 ○なたね油 ○ごま油 ○上白糖	○牛乳 ○若鶏肉むね カツ用 ○冷凍液卵 ○豆腐 ○カットわかめ	○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 ○ねぎ	○しょうゆ ○米酢 ○水 ○スープストック ○食塩 ○こしょう 白 ○うすくちしょうゆ ○チキンブイヨン	620 28.3		
29 (水)	パン 牛乳 ベーコン煮 フレンチサラダ		○コッペパン ○なたね油 ○じゃがいも ○上白糖	○牛乳 ○ベーコン ○豚肉もも	○にんじん ○たまねぎ ○マツ シュールーム レトルト ○しめじ ○ グリンピース 冷凍 ○キャベツ ○こまつな ○ホールコーン 冷凍	○食塩 ○こしょう 白 ○ウスターソース ○ビュレー ○ケチャップ ○水 ○フレンチドレッシング 1ℓ	568 23		
30 (木)	ごはん 牛乳 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 ○赤みそ	○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 ○ビュレー	○食塩 ○こしょう 白 ○水 ○酒 ○みりん * ○しょうゆ ○煮干し(だし)	629 25.9		
31 (金)	ごはん 牛乳 厚揚げとキャベツの甘辛炒め 切干大根のからしあえ		○精白米 ○なたね油 ○上白糖 ○でん粉	○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 ○こまつな ○はくさい ○切干しだいこん	○酒 ○しょうゆ ○トウバンジャン ○テンメンジャン ○米酢 ○洋からし 粉	570 22.7		

【食器の種類】

ちやわん

しるわん

ふかざら

【こんげつのくらしきしないのさんぶつ】

こまつな りょくとうもやし れんこん
チンゲンサイ 精白米

【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・ピーナッツ・そば・くるみ)を使用しない献立の日(飲用牛乳を除く):2日3日9日10日14日16日17日21日27日31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。またはこちらの二次元コードをご活用下さい。