

		令和8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		
実施日		献立日	盛り付け方	食品の主なはたらき			エネルギー (kcal)
日	曜			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	
1	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	594
2	金	玄米入りごはん 牛乳 若鶏の甘酢からめ 荳わかめのあえ物 なめこ汁		○アルファー化玄米 ○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 ○塩蔵くきわかめ ○しらす干し 小 ○冷凍ミニ厚揚げ ○中みそ ○赤みそ	○しょうが ○りよくとうもやし ○こまつな ○にんじん ○たまねぎ ○だいこん ○なめこ 生 ○ねぎ	660
5	月	カレーうどん 牛乳 キャベツのおかかあえ 味付け乾燥黒豆		○学校給食用うどん ○なたね油 ○じゃがいも	○若鶏肉もも きざみ ○油揚げ ○牛乳 ○味付けおかか ○やわらか丹波黒	○にんにく ○しょうが ○にんじん ○たまねぎ ○しめじ ○白ねぎ ○キャベツ ○りよくとうもやし ○こまつな	598
6	火	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 大根のみそ煮 白玉ふのすまし汁		○精白米 ○なたね油 ○上白糖 ○白玉ふ	○牛乳 ○さば ○豚肉もも ○冷凍ミニ厚揚げ ○中みそ	○しょうが ○にんにく ○にんじん ○だいこん ○冷凍さやいんげん ○たまねぎ ○えのきたけ ○ねぎ	614
7	水	パン 牛乳 野菜たっぷりポトフ ツナサラダ オレンジ		○コッペパン ○なたね油 ○じゃがいも ○ノンエッグマヨネーズ小袋	○牛乳 ○豚肉もも角切り ○ウィンナー 小 ○まぐろ 水煮	○にんじん ○たまねぎ ○キャベツ ○りよくとうもやし ○こまつな ○ホールコーン 冷凍 ○パレンシアオレンジ	587
8	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 ○若鶏肉もも 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 ○きくらげスライス ○りよくとうもやし ○ねぎ	645
9	金	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 エリンギの炒め物 肉団子のみそ汁		○精白米 ○なたね油 ○さつまいも	○牛乳 ○いわしの梅煮 ○豚肉もも ○ポーク&チキンミートボール ○豆腐 ○中みそ ○白みそ	○冷凍エリンギ ○キャベツ ○こまつな ○にんじん ○たまねぎ ○ねぎ	593
13	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 ○ごま油	○牛乳 ○冷凍豆腐（カルシウム・鉄強化） ○豚肉ももミンチ ○大豆ひき肉（鉄強化） ○赤みそ	○にんにく ○しょうが ○にんじん ○たまねぎ ○たけのこ ゆで ○しいたけ（みじん切り）水煮 ○しめじ ○えのきたけ ○ねぎ ○こまつな ○キャベツ	612
14	水	照り焼きバーガー 牛乳 キャロットポタージュ		○コッペパン ○なたね油 ○上白糖 ○でん粉 ○じゃがいも	○ハンバーグ 冷凍 ○牛乳 ○ベーコン ○白いんげん豆ペースト ○調理用牛乳 ○生クリーム	○しょうが ○キャベツ ○たまねぎ ○にんじんペースト 冷凍	627
15	木	ごはん 牛乳 さけのおろしかけ 小松菜のあえ物 さつまいものみそ汁		○精白米 ○さつまいも	○牛乳 ○さけ ○冷凍ミニ厚揚げ ○中みそ ○赤みそ	○だいこん ○ねぎ ○キャベツ ○こまつな ○千切たくあん漬 ○たまねぎ ○にんじん	579
16	金	岡山ずし 牛乳 湯葉入りすまし汁 みかん		○精白米 ○上白糖	○短冊いか （0.5×4） ○あなご 焼き ○かまぼこ（千切り） ○牛乳 ○豆腐 ○冷凍カット湯葉	○炊き込みごはんちらし寿し ○乾しいたけスライス ○れんこん ○にんじん ○冷凍さやいんげん ○たまねぎ ○えのきたけ ○ねぎ ○うんしゅうみかん	566
19	月	五目ラーメン 牛乳 揚げしゅうまい 中華のあえ物 パインゼリー		○学校給食用中華めん ○なたね油 ○でん粉 ○上白糖 ○ごま油 ○パインゼリー	○豚肉もも ○牛乳 ○冷凍しゅうまい	○たまねぎ ○りよくとうもやし ○にんじん ○乾しいたけスライス ○はくさい ○ねぎ ○にんにく ○しょうが ○キャベツ ○チンゲンサイ ○きくらげスライス	637
20	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 ○なたね油 ○でん粉 ○つきこんにゃく ○上白糖	○牛乳 ○豆腐ハンバーグ ○豚肉もも ○いわしボール ○中みそ ○赤みそ	○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	607
21	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ソーテ 豆乳スープ		○コッペパン ○でん粉 ○なたね油 ○上白糖	○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 ○にんじん ○ホールコーン 冷凍 ○たまねぎ ○しめじ ○はくさい	641
22	木	ごはん 牛乳 親子煮 白菜の甘酢あえ		○精白米 ○なたね油 ○じゃがいも ○上白糖	○牛乳 ○若鶏肉もも きざみ ○高野豆腐 ○冷凍液卵 ○刻み昆布 ○しらす干し 小	○にんじん ○たまねぎ ○ねぎ ○はくさい ○りよくとうもやし ○しょうが	616
23	金	まめまめハヤシ 牛乳 寒天サラダ ブルーン		○精白米 ○なたね油 ○じゃがいも ○上白糖	○牛肉スライス ○大豆ひき肉（鉄強化） ○だいたず ○調製豆乳 ○牛乳 ○サラダ用糸寒天	○たまねぎ ○にんじん ○グリーンピース 冷凍 ○キャベツ ○こまつな ○りよくとうもやし ○ブルーン個袋	659
26	月	豚丼 牛乳 ひじきとちりめんのあえ物 黒糖ビーンズ		○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 ○黒糖ビーンズ	○にんじん ○たまねぎ ○洗いごぼう ○しめじ ○ねぎ ○キャベツ	597
27	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 ○若鶏肉もも カツ用 ○豆腐 ○冷凍液卵	○白ねぎ ○しょうが ○りよくとうもやし ○キャベツ ○にんじん ○きくらげスライス ○たまねぎ ○チンゲンサイ	674
28	水	パン 牛乳 ベーコン煮 れんこんと豆のサラダ クリームチーズ		○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 ○ミックスビーンズ ○クリームチーズ マイルド	○にんじん ○たまねぎ ○マッシュルーム レトルト ○しめじ ○グリーンピース 冷凍 ○れんこん ○キャベツ ○ホールコーン 冷凍	626
29	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 ○だいたず ○中みそ ○白みそ	○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	632
30	金	ごはん 牛乳 厚揚げとキャベツの甘辛炒め 切干大根のあえ物		○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 ○白ねぎ ○こまつな ○はくさい ○切干しだいこん	586