令和8年09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 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	水	パン 牛乳 若鶏のエスニック焼き ビーフンサラダ レンズ豆のスープ	まるパン / サラダ エスニック やき / スープ	○コッペパン ○上白糖 ○ビーフン ○ごま油	○牛乳 ○若鶏肉もも カツ用 ○まぐろ 水煮 ○ベーコン ○レンズ豆 水煮	○キャベツ ○にんじん ○たまねぎ ○セロリー	594
3	木	ごはん 牛乳 肉じゃが 焼きししゃも 大豆とわかめの酢の物	ごはん / やきししゃも 【1ひ】 すのもの / にくじゃが	○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 ○ししゃも ○大豆水煮 ○カットわかめ	○にんじん ○たまねぎ ○冷凍さやいんげん ○りょくとうもやし ○キャベツ	593
4	金	キーマカレー 牛乳 グリーンサラダ オレンジ	キーマカレー ごはん / サラダ / キーマカレー のぐ	○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 ○バレンシアオレンジ	646
7	月	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 小魚のあまからめ	ぶっかけ うどん / いそべあげ 【2ほん】 からしあえ / うどん のしる	○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 ○パリッシュ	○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	668
8	火	みそ豚丼 牛乳 茎わかめのあえ物 冷凍みかん	みそぶたどん ごはん / あえもの / みそぶた どんのぐ	○精白米 ○ごま油 ○上白糖 ○でん粉	○豚肉もも ○赤みそ ○牛乳 ○塩蔵くきわかめ ○しらす干し 小	○にんにく ○しょうが ○なす ○たまねぎ ○キャベツ ○にんじん ○青ピーマン ○白ねぎ ○きゅうり ○りょくとうもやし ○冷凍みかん	576
9	水	パン 牛乳 野菜たっぷりポトフ ツナサラダ ブルーベリージャム	パン / 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 ○ブルーベリー ジャム	○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 ○キャベツ ○きゅうり	576
10	木	玄米入りごはん 牛乳 いわしのカリカリフライ きのこの炒め物 かぼちゃのみそ汁	げんまいいり ごはん / いわし 【2ひ】 いためもの / みそしる	○アルファー化玄米 ○精白米 ○なたね油	○牛乳 ○いわしのカリカリフライ ○豚肉もも ○油揚げ ○中みそ ○赤みそ	○キャベツ ○にんじん ○冷凍エリンギ ○しめじ ○たまねぎ ○なす ○かぼちゃ ○ねぎ	645
11	金	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き じゃが煮 五目汁	ごはん / しょうがやき じゃがに / ごもくじる	○精白米 ○なたね油 ○上白糖 ○でん粉 ○じゃがいも ○つきこんにゃく	○牛乳 ○豚肉ロースカツ用 ○若鶏肉もも ミンチ ○油揚げ	○しょうが ○にんじん ○たまねぎ ○冷凍さやいんげん ○しめじ ○乾しいたけスライス ○ねぎ	651
14	月	ごはん 牛乳 若鶏の立田揚げ 野菜炒め えのきたけのすまし汁	ごはん / たつたあげ やさいいため / すましじる	○精白米 ○でん粉 ○なたね油	○牛乳 ○若鶏肉むね カツ用 ○豆腐 ○カットわかめ	○しょうが ○にんじん ○青ピーマン ○キャベツ ○りょくとうもやし ○たまねぎ ○えのきたけ ○ねぎ	597
15	火	ごはん 牛乳 さわらの香味焼き きんぴら あおさのみそ汁	ごはん / こうみやき きんぴら / みそしる	○精白米 ○なたね油 ○上白糖 ○つきこんにゃく	○牛乳 ○さわら ○豚肉もも ○冷凍ミニ厚揚げ ○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	629
16	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	まるパン / こふきいも バーベキュー ソースかけ / ミネスト ローネ	○コッペパン ○なたね油 ○上白糖 ○じゃがいも	○牛乳 ○豚肉ロースカツ用 ○ベーコン ○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 ○ダイストマト ○ピューレ ○セロリー	633
17	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 のぐ / スープ	○精白米 ○ごま油 ○上白糖	○牛肉ミンチ ○赤みそ ○牛乳 ○冷凍液卵 ○豆腐 ○カットわかめ	○にんじん ○りょくとうもやし ○チンゲンサイ ○にんにく ○しょうが ○たまねぎ ○ねぎ	625
18	金	ごはん 牛乳 さけの香りみそかけ 炊き合わせ お月見すまし汁	ごはん / かおりみそかけ たきあわせ / すましじる	○精白米 ○上白糖 ○さといも 冷凍 ○かぼちゃ団子	○牛乳 ○さけ ○中みそ ○白みそ ○冷凍ミニ厚揚げ	○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	592
24	木	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 中華のあえ物	ごはん / ちゅうかの あえもの / マーボー どうふ	○精白米 ○なたね油 ○上白糖 ○でん粉 ○サラダ用糸こんにゃく ○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	○しょうが ○にんにく ○たまねぎ ○にんじん ○たけのこ ゆで ○ねぎ ○キャベツ ○きゅうり ○きくらげスライス	606
25	金	ごはん 牛乳 さんまのしょうが煮 赤しそあえ 豚汁	ごはん / しょうがに あかしそあえ / とんじる	○精白米 ○つきこんにゃく	○牛乳 ○さんましょうが煮 ○豚肉もも ○中みそ ○赤みそ	○キャベツ ○りょくとうもやし ○きゅうり ○しそご飯の素 ○にんじん ○たまねぎ ○洗いごぼう ○白ねぎ	627
28	月	なすのボローニャ スパゲッティ 牛乳 コールスロー	ボローニャ スパゲッティ ソフトめん / コール スロー / ボローニャ ソース	○ソフトめん ○なたね油 ○フレンチドレッシング１ℓ	○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 ○グリンピース 冷凍 ○きゅうり ○キャベツ ○ホールコーン 冷凍 ○ピューレ	610
29	火	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 / きくらげの あえもの / みそいため	○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 ○りょくとうもやし	589
30	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 スライス入り / サンド のぐ / チャウダー	○コッペパン ○ノンエッグマヨネーズ小袋 ○なたね油 ○シェルマカロニ ○でん粉	○ロースハム千切り ○牛乳 ○若鶏肉もも きざみ ○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	569

【食器の種類】 ちゃわん / しるわん / ふかざら

※ 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）：3日、8日、10日、11日、14日、15日、18日、24日、25日、29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。

［予定献立表］