

令和7年10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			その他	エネルギー(kcal) 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		
1 (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 ○チキンブイヨン	703 30.3
2 (木)	ごはん 牛乳 さわらの春りみそかけ 炊き合わせ 白玉のすまし汁		○精白米 ○上白糖 ○さといも 冷凍 ○白玉ふ	○牛乳 ○さくら ○中みそ ○白みそ ○冷凍ミソ厚揚げ ○とうろ昆布 小袋	○レモン 果汁 ○洗いがぼう ○ ○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 ○うすくちしうゆ ○食塩 ○ ○だし昆布(だし用) ○削りふし(だし) (だし)	684 29.9
3 (金)	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 ○みりん* ○ ○一味粉 ○削りふし(だし) ○ ○だし昆布(だし用) ○水 ○米酢	635 27.9
6 (月)	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	○炊き込みごはんちんしんし ○ ○洗いがぼう ○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	○うすくちしうゆ ○食塩 ○ ○だし昆布(だし用) ○削りふし(だし) ○水	650 23.9
7 (火)	ごはん 牛乳 若鶏のチリソースあえ チンゲンサイとじめじのあえ物 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 ○ゆで ○はくさい ○ねぎ	○ケチャップ ○しょうゆ ○ ○ウバンジャン ○酒 ○洋からし 粉 ○米酢 ○食塩 ○こしょう 白 ○チキンスープ ○水	730 30.3
8 (水)	パン 牛乳 野菜たっぷりポトフ 寒天サラダ ブルー		○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 ○りょうとうもやし ○ブルーベリー	○ローリエ ○赤ワイン ○食塩 ○ ○こしょう 白 ○スーパーストック ○チキンブイヨン ○水 ○しょうゆ ○米酢	712 34.5
9 (木)	ごはん 牛乳 いも煮 おみ漬け 納豆		○精白米 ○洗いたいも ○こんにやく ○上白糖	○牛乳 ○牛肉スライス ○納豆	○にんじん ○だいこん ○洗いがぼう ○しめじ ○白ねぎ ○こまつな ○切干しただいこん ○しょうが ○しそ葉	○しょうゆ ○酒 ○みりん* ○ ○水 ○食塩 ○米酢	687 27.3
10 (金)	玄米入りごはん 牛乳 若鶏の甘酢からめ さわかめのあえ物 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 ○ ○塩蔵きわからめ ○中みそ ○赤みそ	○しょうが ○キャベツ ○りょうとうもやし ○にんにく ○にんじん ○たまねぎ ○だいこん ○なめこ 生 ○たまねぎ	○食塩 ○米酢 ○しょうゆ ○ ○水 ○煮干し(だし)	711 30.3
14 (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 ○にやく ○なたね油 ○上白糖	○牛乳 ○豚肉もも ○いわしポール ○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 ○洗いがぼう ○だいこん ○えのきたけ	○うすくちしうゆ ○みりん* ○ ○水 ○しょうゆ ○食塩 ○ ○こしょう 白 ○だし昆布(だし用) ○削りふし(だし)	670 26.8
15 (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 ○スーパーストック ○チキンブイヨン	815 36.7
16 (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 ○りょうとうもやし ○ゆず 果汁	○しょうゆ ○酒 ○削りふし(だし) ○ゆ ○水 ○米酢 ○食塩	714 33.1
17 (金)	五目ラーメン 牛乳 揚げごぼう 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 ○りょうとうもやし ○ ○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 ○スーパーストック ○チキンスープ ○水 ○冷凍ぎょうざ ○ ○洋からし 粉 ○米酢	745 33
20 (月)	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 ○ホールコーン ○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 ○レタス 1kg	781 27.3
21 (火)	ごはん 牛乳 油淋鶏(ヨーリンチー) 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 ○りょうとうもやし ○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 ○ ○スーパーストック ○食塩 ○こしょう 白 ○チキンブイヨン	742 33.9
22 (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 ○マツタケ ○レタス ○しめじ ○ ○グリーンピース 冷凍 ○キャベツ ○こまつな ○ホールコーン 冷凍 ○ビュッレー	○食塩 ○こしょう 白 ○ウスターソース ○ケチャップ ○水 ○ ○フレンチドレッシング 1リットル	699 27.6
23 (木)	ごはん 牛乳 さわらのもみじ揚げ いて煮 大根のみそ汁		○精白米 ○小麦粉 ○でん粉 ○なたね油 ○つきこんにやく ○ ○上白糖	○牛乳 ○さくら ○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	○食塩 ○こしょう 白 ○水 ○ ○酒 ○みりん* ○しょうゆ ○ ○煮干し(だし)	751 30.3
24 (金)	給食停止						
27 (月)	給食停止						
28 (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) ○豚肉ももミンチ ○大豆ひき肉(鉄強化) ○赤みそ ○ローズハム千切り	○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 ○チンメンジャン ○オイスターソース ○米酢 ○洋からし粉	722 31.4
29 (水)	パン 牛乳 若鶏のエスニック焼き 三色ソテー レンズ豆のスープ		○コッペパン ○上白糖 ○なたね油	○牛乳 ○若鶏肉むね カツ用 ○ ○ベーコン ○レンズ豆 水煮	○キャベツ ○にんじん ○ホールコーン 冷凍 ○たまねぎ ○セロリ	○トウバンジャン ○しょうゆ ○ ○米酢 ○食塩 ○カレー粉 ○ ○一味粉 ○こしょう 黒粉 ○パセリ 粉 ○こしょう 白 ○スーパーストック ○チキンスープ ○水	677 37.9
30 (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 ○切干したあんず ○たまねぎ ○にんじん ○しめじ	○うすくちしうゆ ○みりん* ○ ○しょうゆ ○煮干し(だし) ○水	640 30.1
31 (金)	豚丼 牛乳 ひじきとちりめんのあえ物		○精白米 ○なたね油 ○つきこんにやく ○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 ○洗いがぼう ○しめじ ○ねぎ ○キャベツ	○酒 ○みりん* ○しょうゆ ○ ○削りふし(だし) ○水 ○米酢	710 29

【食糧の種類】

茶わん

汁わん

深皿

【今月の倉敷市内の産物】

れんこん りょうとうもやし しょうが
小松菜 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):6日 7日 9日 10日 14日 24日 27日 28日 30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。