

令和7年09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(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	その他		
1 (月)	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		○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 ○りょうとうもやし	○酒 ○しょうゆ ○トウバン ジャン ○チンメンジャン ○ 水 ○米酢 ○洋からし 粉	654 26.8	
2 (火)	ごはん 牛乳 さけの香味焼き きんぴら あおさのみそ汁		○精白米 ○上白糖 ○ なたね油 ○つきこん にゃく	○牛乳 ○さけ ○豆腐 ○あ おさ ○中みそ ○白みそ	○白ねぎ ○しょうが ○洗いご ぼろ ○にんじん ○冷凍さやい んげん ○たまねぎ	○しょうゆ ○みりん* ○酒 ○煮干し(だし) ○水	631 31.1	
3 (水)	パン 牛乳 若鶏のマリネ 三色ソテー かぼちゃのポタージュ		○コッペパン ○でん粉 ○なたね油 ○上白糖 ○じゃがいも	○牛乳 ○若鶏肉むね カツ 用 ○ウインナースライス ○ ベーコン ○白いんげん豆 ペースト ○調理用牛乳	○たまねぎ ○赤ピーマン ○黄 ピーマン ○レモン 果汁 ○キャ ベツ ○にんじん ○ホールコー ン 冷凍 ○かぼちゃペースト 冷 凍	○食塩 ○こしょう 白 ○ しょうゆ ○米酢 ○水 ○こ しょう 黒、粉 ○パセリ 粉 ○ホワイトルウ(アレルギー 用) ○チキンスープ	856 38.8	
4 (木)	ビビンバ 牛乳 卵とわかめのスープ		○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 ○りょうとうもやし ○ぜんまい 水煮 ○チンゲンサ イ ○にんにく ○しょうが ○た まねぎ ○ねぎ	○しょうゆ ○酒 ○トウバン ジャン ○みりん* ○米酢 ○スープストック ○食塩 ○ こしょう 白 ○チキンブイヨン 水	753 31.1	
5 (金)	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		○学校給食用うどん ○ 上白糖 ○なたね油	○牛乳 ○ちくわの横辺揚げ 30g ○バリッシュ	○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	○みりん* ○しょうゆ ○削 りぶし(だし) ○だし昆布(だ し用) 粉 ○水 ○米酢 ○洋か らし 粉	783 27.2	
8 (月)	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き じゃが煮 なすのみそ汁		○精白米 ○上白糖 ○ でん粉 ○なたね油 ○ じゃがいも	○牛乳 ○豚肉ロースカツ用 ○若鶏肉 むね ミンチ ○豆 腐 ○中みそ ○赤みそ	○しょうが ○にんじん ○たま ねぎ ○冷凍さやいんげん ○な す ○ねぎ	○しょうゆ ○酒 ○みりん* ○水 ○煮干し(だし)	732 32.4	
9 (火)	ごはん 牛乳 ままかりの酢漬け キャベツとたくあんのあえ物 いもだんご汁		○精白米 ○なたね油 ○上白糖 ○いも団子	○牛乳 ○ままかり粉付き ○若鶏肉 むね きざみ	○キャベツ ○きゅうり ○千切 たくあん漬 ○たまねぎ ○にん じん ○たけのこ ゆで ○ねぎ	○しょうゆ ○米酢 ○水 ○ うすくちしょうゆ ○食塩 ○こ しょう 白 ○だし昆布(だ し用) ○削りぶし(だし)	678 26.8	
10 (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		○コッペパン ○上白糖 ○じゃがいも ○なたね 油	○牛乳 ○豚肉ロースカツ用 ○若鶏肉 むね きざみ ○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 ○セロリー	○食塩 ○こしょう 白 ○ みりん* ○酒 ○しょうゆ ○ 米酢 ○ー味 ○ビュレー ーパセリ 粉 ○ローリエ ○ チキンブイヨン ○水	749 36.9	
11 (木)	玄米入りごはん 牛乳 いわしのカリカリフライ 大豆とわかめの酢の物 じゃがいものみそ汁		○アルファー化玄米 ○ 精白米 ○なたね油 ○ 上白糖 ○じゃがいも	○牛乳 ○いわしのカリカリフ ライ ○大豆水煮 ○カットわ かめ ○中みそ ○赤みそ	○にんじん ○りょうとうもやし ○キャベツ ○たまねぎ ○え のきたけ ○ねぎ	○しょうゆ ○米酢 ○煮干 し(だし) ○水	720 24.4	
12 (金)	キーマカレー 牛乳 グリーンサラダ		○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	○ローリエ ○ガラムマサラ ○ターメリック ○カレー粉 ○赤ワイン ○食塩 ○こしょ う 白 ○デミグラスソース ○ケチャップ ○ウスターソー ス ○カレールウ ○水 ○ 米酢	720 27.5	
16 (火)	ごはん 牛乳 筑前煮 きゅうりの梅肉あえ ひじきふりかけ		○精白米 ○なたね油 ○こんにゃく ○じゃがい も ○上白糖	○牛乳 ○若鶏肉 むね き ざみ ○だいず ○角切り昆 布 ○ちくわ ○ひじきふりか け	○にんじん ○洗いごぼろ ○冷 凍さやいんげん ○きゅうり ○ りょうとうもやし ○キャベツ ○ ねり梅	○酒 ○みりん* ○しょうゆ ○水	650 28	
17 (水)	ハムサラダサンド 牛乳 豆乳チャウダー		○コッペパン ○ノンエツ グマヨネーズ小袋 10g ○なたね油 ○シエルマ カロニ ○でん粉	○ロースハム千切り ○牛乳 ○ベーコン ○調理製豆乳 ○ 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	○パセリ 粉 ○スープストック ○食塩 ○こしょう 白 ○チキンブイヨン ○水	730 28.9	
18 (木)	ごはん 牛乳 さばの塩焼き いそ煮 えのきたけのすまし汁		○精白米 ○なたね油 ○つきこんにゃく ○上 白糖	○牛乳 ○さば ○若鶏肉 むね きざみ ○ひじき ○豆 腐 ○カットわかめ	○にんじん ○洗いごぼろ ○冷 凍さやいんげん ○たまねぎ ○ えのきたけ ○ねぎ	○食塩 ○酒 ○みりん* ○ しょうゆ ○水 ○うすくち しょうゆ ○だし昆布(だ し用) ○削りぶし(だし)	669 32.4	
19 (金)	なすのポローニヤ スバゲッティ 牛乳 コールスロー		○ソフトめん ○なたね 油	○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 ○グリーンピース 冷 凍 ○きゅうり ○キャベツ ○ 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 ○ビュレー ○ウスター ソース ○デミグラスソース ○ハヤシルウ ○チキンス ープ ○水 ○フレンチドレッシ ング リットル	767 35.3	
22 (月)	ごはん 牛乳 さわらのもろみ焼き 切干大根の煮付け のっぺい汁		○精白米 ○上白糖 ○ でん粉 ○なたね油 ○ つきこんにゃく ○じゃが いも	○牛乳 ○さわら ○煮みそ ○若鶏肉 むね きざみ ○ 油揚げ	○切干しだいこん ○にんじん ○乾しいたけスライス ○冷凍 さやいんげん ○だいこん ○洗 いごぼろ ○ねぎ	○しょうゆ ○みりん* ○水 ○酒 ○食塩 ○うすくちし ょうゆ ○だし昆布(だ し用) ○削りぶし(だし)	665 30.6	
24 (水)	パン 牛乳 野菜たっぷりポトフ ツナサラダ		○コッペパン ○なたね 油 ○じゃがいも ○上 白糖 ○ごま油	○牛乳 ○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 ○グリーンピース 冷 凍 ○キャベツ ○きゅうり	○食塩 ○こしょう 白 ○ ローリエ ○スープストック ○チキンスープ ○水 ○し ょうゆ ○米酢	664 34.1	
25 (木)	ごはん 牛乳 さんまのしょうが煮 野菜炒め 豚汁		○精白米 ○なたね油 ○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	○にんじん ○青ピーマン ○ キャベツ ○りょうとうもやし ○ たまねぎ ○洗いごぼろ ○白 ねぎ	○食塩 ○こしょう 黒、粉 ○しょうゆ ○煮干し(だし) ○水	677 27.8	
26 (金)	ごはん 牛乳 若鶏の立田揚げ 赤しそあえ 白玉ふのすまし汁		○精白米 ○でん粉 ○ なたね油 ○白玉ふ	○牛乳 ○若鶏肉むね カツ 用	○しょうが ○キャベツ ○りょ うもやし ○きゅうり ○しそ の素 ○にんじん ○たまねぎ ○えのきたけ ○ねぎ	○酒 ○しょうゆ ○食塩 ○ うすくちしょうゆ ○だし昆 布(だし用) ○削りぶし(だ し) ○水	652 28.9	
29 (月)	給食停止							
30 (火)	ごはん 牛乳 肉じゃが もやしと大豆のあえ物		○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 ○大豆 ひき肉(鉄強化)	○にんじん ○たまねぎ ○冷 凍さやいんげん ○キャベツ ○ きゅうり ○りょうとうもやし	○酒 ○みりん* ○しょうゆ ○水	636 25.9	

【食器の種類】 茶わん 汁わん 深皿

【献立表】

【今月の倉敷市内の産物】 精白米 りょうとうもやし

※ 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)
 1日、2日、8日、11日、16日、18日、22日、25日、29日、30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、右の【献立表】の二次元コードをご活用下さい。