

令和7年11月

中央C(中)

## 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) 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	
4 (火)	ごはん 牛乳 若鶏の塩こうじ焼き キャベツの炒め物 わかめのみそ汁	ごはん 若鶏の 塩こうじ 焼き 炒め物 みそ汁	○精白米 ○塩こうじ ○なたね油 ○じゃがいも	○牛乳 ○若鶏肉むね カツ用 ○ち くわ ○豆腐 ○カットわかめ ○中み そ ○白みそ	○キャベツ ○にんじん ○たまね ぎ ○ねぎ	○酒 ○食塩 ○こしょう 黒、粉 ○しょうゆ ○煮干し(だし) ○水 662 33.4
5 (水)	ドッグサンド 牛乳 コーンポタージュ ヨーグルト	ドッグサンド パン スライス入り ドッグサンド の具 ヨーグ ポタージュ	○コッペパン ○上白糖 ○じゃが いも	○荒びきウイナーロング ○牛乳 ○ベーコン ○白いんげん豆ペースト ○調理用牛乳 ○ヨーグルト(ソフ ル)	○キャベツ ○たまねぎ ○にんじ ん ○ホールコーン 冷凍 ○ク リームコーン	○ケチャップ ○赤ワイン ○ウス ターソース ○パセリ 粉 ○ホワ イトルウ(アレルギー用) ○食塩 ○こしょう 白 ○チキンブイヨン ○水 798 30.1
6 (木)	ごはん 牛乳 親子煮 もやしのあえ物 ひじきふりかけ	ごはん もやしの あえ物 親子煮	○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 ○スクール 糸かまぼこ ○ひじきふりかけ	○にんじん ○たまねぎ ○ねぎ ○りくとうもやし ○こまつな	○酒 ○しょうゆ ○削りぶし(だ し) ○水 734 34.5
7 (金)	吹き寄せごはん 牛乳 このしろのレモンみそかけ 白玉ふのすまし汁	吹き寄せ ごはん ごはん このしろの レモン みそかけ すまし汁	○精白米 ○なたね油 ○上白糖 ○でん粉 ○白玉ふ	○若鶏肉 むね きざみ ○牛乳 ○ このしろ 開き ○中みそ ○カットわ かめ	○にんじん ○しめじ ○むきえだ まめ 冷凍 ○レモン 果汁 ○た まねぎ ○えのきたけ ○ねぎ	○みりん* ○酒 ○しょうゆ ○ 食塩 ○水 ○うすくちしようゆ ○だし昆布(だし用) ○削りぶし (だし) 697 30.2
10 (月)	カレーうどん 牛乳 茎わかめの酢の物 みかん	カレーうどん うどん 茎わかめの 酢の物 カレーうどんの 汁	○学校給食用うどん ○なたね油 ○じゃがいも ○上白糖	○若鶏肉 むね きざみ ○牛乳 ○ 塩蔵くわかめ ○しらす干し 小	○ににく ○しょが ○にんじん ○たまねぎ ○しめじ ○白ねぎ ○キャベツ ○こまつな ○うん しうみかん	○食塩 ○こしょう 白 ○しょうゆ ○ケチャップ ○カレールウ ○削 りぶし(だし) ○だし昆布(だし用) ○水 ○米酢 696 27.9
11 (火)	ごはん 牛乳 ゆずみそおでん 水菜のあえ物	ごはん 水菜のあえ物 ゆずみそ おでん	○精白米 ○こんにゃく ○洗いさ といも ○上白糖 ○なたね油	○牛乳 ○若鶏肉 むね きざみ ○ 冷凍ミニ厚揚げ ○うずら卵水煮 ○ ちくわ ○白みそ ○刻み昆布	○だいこん ○にんじん ○ゆず 果汁 ○みずな ○キャベツ	○酒 ○みりん* ○うすくちしょ うゆ ○だし昆布(だし用) ○水 ○しょうゆ ○米酢 703 29.1
12 (水)	パン 牛乳 ちぬのオーロラソースからめ 粉ふきいも コンソメスープ	丸パン 粉ふきいも ちぬのオーロ ラソースからめ コンソメスープ	○コッペパン ○なたね油 ○上白糖 ○じゃがいも	○牛乳 ○ちぬカット(粉付き) ○白 みそ ○ベーコン	○にんじん ○たまねぎ ○ホール コーン 冷凍 ○はくさい	○ケチャップ ○水 ○食塩 ○こ しょう 白 ○パセリ 粉 ○うすく ちしようゆ ○スープストック ○チ キンブイヨン 757 34.5
13 (木)	とりごぼうピラフ 牛乳 白菜スープ 大学いも	とりごぼ ごはん ピラフの具 大学いも 白菜スープ	○精白米 ○上白糖 ○なたね油 ○でん粉	○若鶏肉 むね ミンチ ○牛乳 ○ ベーコン	○洗いごぼう ○にんじん ○たま ねぎ ○グリンピース 冷凍 ○は くさい ○冷凍さつまいも	○スープストック ○しょうゆ ○ みりん* ○食塩 ○パセリ 粉 ○ こしよう 白 ○うすくちしようゆ ○チキンブイヨン ○水 728 20.7
14 (金)	玄米入りごはん 牛乳 若鶏の香味焼き ほれん草のあえ物 えのきたけのすまし汁	玄米入り ごはん あえ物 若鶏の 香味焼き すまし汁	○玄米 ○精白米 ○上白糖	○牛乳 ○若鶏肉もも カツ用 ○豆 腐	○白ねぎ ○しょが ○ほうれん そう ○にんじん ○キャベツ ○ たまねぎ ○えのきたけ ○ねぎ	○しょうゆ ○みりん* ○酒 ○ 食塩 ○うすくちしようゆ ○削 りぶし(だし) ○だし昆布(だし用) ○水 690 29.6
17 (月)	ベーコンの和風スパゲッティ 牛乳 ツナとにんじんのサラダ ゆずレモンゼリー	ベーコン の 和風 スパゲッティ ソフトめん ツナとにんじん のサラダ ベーコン の 和風 スパゲッティ の具	○ソフトめん ○なたね油 ○でん 粉 ○上白糖 ○ゆずレモンゼリー	○若鶏肉 むね きざみ ○ベーコン ○牛乳 ○まぐろ 水煮 ○ひじき	○ににく ○たまねぎ ○にんじ ん ○しめじ ○えのきたけ ○ マッシュルーム レトルト ○ねぎ ○キャベツ	○食塩 ○こしょう 白 ○しょうゆ ○チキンブイヨン ○スープストッ ク ○水 ○米酢 720 34.2
18 (火)	ごはん 牛乳 さんまのしょうが煮 小松菜の煮びたし さつま汁	ごはん さんまの しょうが煮 煮びたし さつま汁	○精白米 ○上白糖 ○さつまいも ○つきこんにゃく	○牛乳 ○さんましょうが煮 ○若鶏 肉 むね きざみ ○中みそ ○赤み そ	○キャベツ ○こまつな ○にんじ ん ○だいこん ○洗いごぼう ○ ねぎ	○しょうゆ ○水 ○煮干し(だし) 730 27.7
19 (水)	ハンバーガー <sup>*</sup> 牛乳 コーンスープ	ハンバーガー <sup>*</sup> パン スライス入り ハンバーガー <sup>*</sup> の具 コーン スープ	○コッペパン ○上白糖 ○なたね 油	○牛乳 ○ベーコン ○レンズ豆 水 煮 ○ハンバーグ 冷凍	○キャベツ ○にんじん ○たまね ぎ ○ホールコーン 冷凍 ○ク リームコーン	○ケチャップ ○ウスターソース ○みりん* ○赤ワイン ○水 ○パセリ 粉 ○食塩 ○こしよう 白 ○うすくちしようゆ ○スープス トック ○チキンブイヨン 706 29.6
20 (木)	まめまめハヤシ 牛乳 ひじき入りサラダ	まめまめ ハヤシ ごはん ひじき入り サラダ の具	○精白米 ○なたね油 ○じゃが いも ○上白糖 ○ごま油	○牛肉スライス ○鶏レバー ○だい す ○レンズ豆 水煮 ○調製豆乳 ○牛乳 ○ひじき ○しらす干し 小	○たまねぎ ○にんじん ○むきえ だまめ 冷凍 ○キャベツ ○こま つな	○ハヤシルウ ○デミグラスソ ース ○ケチャップ ○ウスターソ ース ○チキンブイヨン ○赤ワイン ○ローリエ ○食塩 ○こしよう 白 ○水 ○しょうゆ ○米酢 777 31.3
21 (金)	ごはん 牛乳 さわらの西京みそかけ 切干大根のからしあえ のっぺい汁	ごはん さわらの西京 みそかけ 切干大根の からしあえ のっぺい汁	○精白米 ○上白糖 ○つきこん にゃく ○洗いさといも ○でん粉	○牛乳 ○さわら ○白みそ ○若鶏 肉 むね きざみ	○切干だいこん ○りくとうもや し ○こまつな ○にんじん ○洗 いごぼう ○ねぎ	○食塩 ○酒 ○みりん* ○水 ○しょうゆ ○洋からし 粉 ○米 酢 ○うすくちしようゆ ○だし昆 布(だし用) ○削りぶし(だし) 675 31.9
25 (火)	ごはん 牛乳 ホイコーロー <sup>*</sup> ばんさんすう	ごはん ばんさんすう ホイコーロー	○精白米 ○なたね油 ○上白糖 ○でん粉 ○マロニー ○ごま油	○牛乳 ○豚肉もも ○赤みそ ○ほ ぐしさみ(水煮)	○ににく ○しょが ○にんじん ○たまねぎ ○たけのこ ゆで ○ キャベツ ○青ピーマン ○白ねぎ ○チンゲンサイ ○りくとうもやし	○酒 ○しょうゆ ○テンメンジヤ ン ○トウバンジヤン ○洋からし 粉 ○米酢 652 26.7
26 (水)	パン 牛乳 チリコンカン 海藻サラダ	パン 海藻サラダ チリコンカン	○コッペパン ○なたね油 ○上白糖 ○ごま油	○牛乳 ○だいす ○牛肉ミンチ ○ 豚肉ももミンチ ○大豆ひき肉(鉄強 化) ○ひよこ豆水煮 ○レンズ豆 水 煮 ○海藻ミックス ○しらす干し 小	○たまねぎ ○にんじん ○マッ シュルーム レトルト ○グリンピ ース 冷凍 ○ダイストマト ○キャ ベツ ○りくとうもやし ○ピュー レー	○ローリエ ○赤ワイン ○食塩 ○こしよう 白 ○スープストック ○ケチャップ ○ウスターソース ○チリパウダー ○水 ○しょうゆ ○米酢 699 36.2
27 (木)	ごはん 牛乳 さけのきのこあんかけ 赤しそあえ 豚汁	ごはん さけのきの こあんかけ 赤しそあえ 豚汁	○精白米 ○でん粉 ○洗いさとい も ○つきこんにゃく	○牛乳 ○さけ ○豚肉もも ○中み そ ○赤みそ	○たまねぎ ○えのきたけ ○乾 いたけスライス ○にんじん ○ キャベツ ○りくとうもやし ○こま つな ○しそご飯の素 ○洗いごぼ う ○白ねぎ	○食塩 ○しょうゆ ○みりん* ○ 酒 ○水 ○煮干し(だし) 650 33.3
28 (金)	ごはん 牛乳 豚肉の竜田揚げ れんこんのきんぴら きのこ汁	ごはん 豚肉の 竜田揚げ きんぴら きのこ汁	○精白米 ○でん粉 ○なたね油 ○つきこんにゃく ○上白糖	○牛乳 ○豚肉もも角切り ○さつま 揚げ ○豆腐 ○中みそ ○赤みそ	○しょうが ○れんこん ○にんじ ん ○冷凍さやいんげん ○だいこん ○えのきたけ ○なめこ 生 ○乾しおいたけスライス ○ねぎ	○酒 ○しょうゆ ○みりん* ○ 煮干し(だし) ○水 783 34.1

【食器の種類】

茶わん

汁わん

深皿



【今月の倉敷市内の産物】

こまつな りくとうもやし れんこん

さつまいも 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): 4日 11日 13日 14日 18日 21日 25日 27日 28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。