

令和7年12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	体をつくるものとなる	体の調子を整えるものとなる	その他	
1 (月)	ごはん 牛乳 若鶏の照り焼き いそ煮 春菊のみぞ汁	ごはん 若鶏の照り焼き いそ煮 みぞ汁	○精白米 ○上白糖 ○でん粉 ○つきこんにゃく ○ごま油	○牛乳 ○若鶏肉もも カツ用 ○だいこん ○ひじき ○中みそ ○白みそ	○にんじん ○冷凍さやいんげん ○だいこん ○たまねぎ ○えのきだけ ○しゅんぎく	○しょうゆ ○みりん* ○水 ○酒 ○煮干し(だし) ○しゃぶしゃぶ ○洋からし 粉 ○だし昆布(だし用) ○水 ○米酢	718 30.3
2 (火)	ごはん 牛乳 おでん キャベツの甘酢あえ	ごはん キャベツの甘酢あえ おでん	○精白米 ○こんにゃく ○洗いさといも ○上白糖	○牛乳 ○豚肉もも ○冷凍ミニ厚揚げ ○ちくわ ○うずら卵水煮 ○刻み昆布	○だいこん ○にんじん ○キャベツ ○りょくとうもやし ○しょうが	○しょうゆ ○洋からし 粉 ○だし昆布(だし用) ○水 ○米酢	653 25.4
3 (水)	パン 牛乳 フライドチキン ピーンズサラダ 白菜スープ	丸パン サラダ フライドチキン スープ	○コッペパン ○でん粉 ○なたね油 ○上白糖	○牛乳 ○若鶏肉むね カツ用 ○ミックスピーンズ ○ベーコン	○レモン 果汁 ○こまつな ○キャベツ ○ホールコーン 冷凍 ○たまねぎ ○にんじん ○はくさい	○食塩 ○こしょう 白 ○しょうゆ ○赤ワイン ○カレー粉 ○ナツメグ 粉 ○オレガノ ○米酢 ○パセリ粉 ○うすくちしょうゆ ○チキンスープ ○水	718 36.8
4 (木)	ポークカレーライス 牛乳 海藻サラダ オレンジ	ポーク カレーライス ごはん サラダ ポークカレーの具	○精白米 ○なたね油 ○じゃがいも ○上白糖 ○ごま油	○豚肉もも ○豚レバー チップ ○ミックスチーズ ○牛乳 ○海藻ミックス ○しらす干し 小	○にんにく ○しょうが ○たまねぎ ○にんじん ○グリンビース 冷凍 ○キャベツ ○りょくとうもやし ○ネープル	○ローリエ ○赤ワイン ○食塩 ○こしょう 白 ○カレー粉 ○チキンスープ ○カレルウ ○ウスターーズ ○ケチャップ ○水 ○しょうゆ ○米酢	771 29.2
5 (金)	ごはん 牛乳 ホキの南蛮漬け 切干大根のからしあえ 厚揚げのみぞ汁	ごはん 南蛮漬け からしあえ 厚揚げのみぞ汁	○精白米 ○米粉 ○でん粉 ○なたね油 ○上白糖 ○じゃがいも	○牛乳 ○ホキ角切り ○冷凍ミニ厚揚げ ○中みそ ○白みそ	○たまねぎ ○ねぎ ○しょうが ○こまつな ○キャベツ ○にんじん ○切干したいこん	○しょうゆ ○米酢 ○洋からし 粉 ○煮干し(だし) ○水	736 30.1
8 (月)	力うどん 牛乳 小松菜と じやこの炒め煮 みかん	力うどんうどん 炒め煮 力うどんの汁	○学校給食用うどん ○煮込み餅 ○ごま油	○若鶏肉 むね きざみ ○カットわかめ ○油揚げ ○牛乳 ○しらす干し 小	○にんじん ○たまねぎ ○ねぎ ○こまつな ○キャベツ ○うんじゅみかん	○食塩 ○みりん* ○うすくちしょうゆ ○一味 ○削りぶし(だし) ○だし昆布(だし用) ○水 ○しょうゆ	681 27.5
9 (火)	ごはん 牛乳 揚げ春巻き もやしの炒め物 卵スープ	ごはん 炒め物 春巻き 卵スープ	○精白米 ○なたね油 ○でん粉	○牛乳 ○春巻き ○若鶏肉 むね ミンチ ○冷凍液卵 ○豆腐 ○カットわかめ	○キャベツ ○りょくとうもやし ○にんじん ○にら ○たまねぎ ○ねぎ	○食塩 ○こしょう 黒、粉 ○スープストック ○こしょう白 ○うすくちしょうゆ ○チキンスープ ○水	720 23.1
10 (水)	パン 牛乳 ボルシチ 野菜ソテー カップケーキ	パン 野菜ソテー ボルシチ	○コッペパン ○なたね油 ○上白糖 ○冷凍カップケーキ	○牛乳 ○牛肉もも角切り ○ワインナースライス	○にんにく ○にんじん ○たまねぎ ○にんじん ○キャベツ ○ダイストマト ○冷凍さやいんげん ○冷凍エリンギ ○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 ○ウスターーズ ○デミグラスソース ○水 ○こしょう 黒、粉	769 31.6
11 (木)	ごはん 牛乳 豚肉の立田揚げ 大豆とわかめのあえ物 根菜のみぞ汁	ごはん 立田揚げ あえ物 根菜のみぞ汁	○精白米 ○でん粉 ○なたね油 ○上白糖 ○洗いさといも	○牛乳 ○豚肉もも角切り ○大豆水煮 ○カットわかめ ○中みそ ○赤みそ	○しょうが ○にんじん ○こまつな ○キャベツ ○洗いごぼう ○だいこん ○白ねぎ	○酒 ○しょうゆ ○米酢 ○煮干し(だし) ○水	768 32.6
12 (金)	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 水菜と塩昆布のあえ物 五目汁	ごはん さばの塩焼き あえ物 五目汁	○精白米 ○つきこんにやく	○牛乳 ○さば ○塩昆布 ○若鶏肉 むね ミンチ ○豆腐	○みずな ○キャベツ ○にんじん ○たまねぎ ○乾しいたけスライス ○ねぎ ○じょうが	○食塩 ○しょうゆ ○うすくちしょうゆ ○だし昆布(だし用) ○削りぶし(だし) ○水	680 32.4
15 (月)	ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグ たくあんと キャベツのあえ物 さつまいも	ごはん ハンバーグ あえ物 さつまいも	○精白米 ○でん粉 ○さつまいも	○牛乳 ○豆腐ハンバーグ ○若鶏肉 むね きざみ ○中みそ ○赤みそ	○ねぎ ○キャベツ ○こまつな ○千切たくあん漬 ○だいこん ○にんじん ○洗いごぼう	○うすくちしょうゆ ○みりん* ○水 ○しょうゆ ○煮干し(だし)	651 24.5
16 (火)	玄米入りごはん 牛乳 肉じゃが 白菜のおかかあえ	玄米入りごはん おかかあえ 肉じゃが	○アルファー化玄米 ○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 ○糸がつお	○にんじん ○たまねぎ ○冷凍さやいんげん ○はくさい ○こまつな	○酒 ○みりん* ○しょうゆ ○水	676 27
17 (水)	ホテサンド 牛乳 もち麦入り野菜スープ 角チーズ	パン スライス入り ホテサンドの具 もち麦入り野菜スープ	○コッペパン ○じゃがいも ○ノンエッグマヨネーズ 小袋 10g ○もち麦	○ロースハム干切り ○牛乳 ○若鶏肉 むね きざみ ○角チーズ(カルシウム・鉄強化)	○にんじん ○きゅうり ピクリス ○たまねぎ ○はくさい	○バセリ 粉 ○食塩 ○こしょう 白 ○うすくちしょうゆ ○チキンスープ ○水	674 26.9
18 (木)	ごはん 牛乳 たまご鍋 れんこんのきんぴら	ごはん れんこんのきんぴら たまご鍋	○精白米 ○だまこ餅 ○ごま油 ○つきこんにやく ○上白糖	○牛乳 ○若鶏肉もも きざみ ○冷凍ミニ厚揚げ ○豚肉ももミンチ	○にんじん ○はくさい ○洗いごぼう ○まいたけ 生 ○せり ○白ねぎ ○れんこん ○冷凍さやいんげん	○しょうゆ ○食塩 ○削りぶし(だし) ○だし昆布(だし用) ○水 ○みりん*	724 25.6
19 (金)	ごはん 牛乳 若鶏のみぞがらめ 赤しあえ えのきだけのすまし汁	ごはん 若鶏のみぞがらめ 赤しあえ すまし汁	○精白米 ○でん粉 ○なたね油 ○上白糖	○牛乳 ○若鶏肉むね カツ用 ○中みそ ○豆腐	○キャベツ ○りょくとうもやし ○こまつな ○しそご飯の素 ○にんじん ○たまねぎ ○えのきだけ ○ねぎ	○みりん* ○酒 ○水 ○しょうゆ ○食塩 ○うすくちしょうゆ ○削りぶし(だし) ○だし昆布(だし用)	713 31.4
22 (月)	ごはん 牛乳 かぼちゃのそぼろ煮 ゆず香あえ 焼きしやも(のみ)	ごはん しやも【2匹】 ゆず香あえ かぼちゃのそぼろ煮	○精白米 ○なたね油 ○じゃがいも ○上白糖	○牛乳 ○若鶏肉 むね ミンチ ○刻み昆布 ○しやも	○たまねぎ ○かぼちゃ ○冷凍さやいんげん ○だいこん ○にんじん ○ゆず 果汁	○酒 ○みりん* ○しょうゆ ○水 ○米酢 ○食塩	695 28.7
23 (火)	キムチチャーハン 牛乳 コグマムチム トック	キムチ チャーハン コグマムチム トック	○精白米 ○冷凍さつまいも ○ごま油 ○なたね油 ○上白糖 ○韓国餅 (スライス)	○豚肉もも ○牛乳 ○豆腐	○たまねぎ ○にんじん ○はくさい キムチ ○ねぎ ○冷凍さやいんげん ○にんにく ○白ねぎ ○チキンゲンサイ	○食塩 ○こしょう 白 ○しょうゆ ○オイスターーズ ○米酢 ○コチュジャン ○チキンスープ ○スープストック ○水 ○うすくちしょうゆ	695 28.7

【食器の種類】



※ 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。



【今月の倉敷市内の産物】

精白米 キャベツ こまつな さといも しゅんぎく しょうが
だいこん ねぎ はくさい みずな れんこん りょくとうもやし
チングセンサイ 白ねぎ



【献立表】



※ 特定原材料8品目(卵・乳・小麦・えび・かに・ピーナツ・そば・くるみ)を使用しない献立の日(飲用牛乳を除く):1日、5日、11日、12日、15日、16日、18日、19日、22日、23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。又は、こちらの二次元コードをご活用ください。