

令和6年10月		中央B	予定献立表	倉敷中央学校給食共同調理場B			
日付	献立名	盛り付け方	食品の主なはたらき				エネルギー(㎉)
			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 (火)	ごはん 牛乳 さんまの甘露煮 卵の花炒り さつまいものみそ汁	ごはん 甘露煮 卵の花炒り みそ汁	○精白米 ○サラダ油 ○上白糖 ○さつまいも	○牛乳 ○さんま甘露煮 ○若鶏肉 むね ミンチ ○油揚げ ○おから ○調 製豆腐 ○中みそ ○赤み そ	○洗いごぼう ○にんじん ○ 乾しいたけスライス ○むきさ だまめ 冷凍 ○たまねぎ ○ だいこん ○ねぎ	○酒 ○しょうゆ ○食塩 ○みりん* ○水 ○煮干し (だし)	762 29.3
2 (水)	パン 牛乳 豚肉のオーロソースからめ キャベツとコーンのサラダ 豆乳スープ	丸パン サラダ オーロソース からめ 豆乳スープ	○コッペパン ○でん粉 ○油 ○上白糖 ○オ リーブ油	○牛乳 ○豚肉もも角切り ○白みそ ○若鶏肉 むね きざみ ○調製豆腐 ○中 みそ	○にんじん ○こまつな ○ キャベツ ○ホールコーン 冷 凍 ○たまねぎ ○しめじ ○ だいこん ○パセリ	○ケチャップ ○水 ○食塩 ○こしょう 白 ○米酢 ○ スープストック ○チキンブイ ヨン	750 36
3 (木)	ごはん 牛乳 若鶏の塩こうじ焼き 小松菜のからしあえ のっぺい汁	ごはん 塩こうじ焼き からしあえ のっぺい汁	○精白米 ○塩こうじ ○ 上白糖 ○つきこんにく ○洗いさといも ○でん 粉	○牛乳 ○若鶏肉むね カ ツ用 ○しらす干し 小 ○ 油揚げ	○こまつな ○キャベツ ○に んじん ○切干しだいこん ○ 洗いごぼう ○しめじ ○ねぎ	○酒 ○しょうゆ ○洋からし 粉 ○米酢 ○食塩 ○うす くちしょうゆ ○だし昆布 ○ 削りぶし(だし) ○水	663 32.9
4 (金)	ごはん 牛乳 きのこ入りマーボー豆腐 はるさめサラダ	ごはん はるさめ サラダ きのこ入り マーボー豆腐	○精白米 ○サラダ油 ○上白糖 ○でん粉 ○ はるさめ ○ごま油	○牛乳 ○冷凍豆腐(カル シウム・鉄強化) ○豚肉も もミンチ ○鶏レバー ○ 赤みそ	○にんにく ○しょうが ○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	○酒 ○しょうゆ ○トウバン ジャン ○チンメンジャン ○ オイスターソース ○洋から し 粉 ○米酢	693 27.8
7 (月)	ごはん 牛乳 あじのみりん干し キャベツの炒め煮 さつま汁	ごはん みりん干し 炒め煮 さつま汁	○精白米 ○ごま油 ○ さつまいも ○つきこん にく	○牛乳 ○あじのみりん干し ○油揚げ ○若鶏肉 むね きざみ ○中みそ ○赤み そ	○こまつな ○にんじん ○ キャベツ ○だいこん ○洗い ごぼう ○ねぎ	○みりん* ○しょうゆ ○ 煮干し(だし) ○水	660 25.4
8 (火)	玄米入りごはん 牛乳 豚肉の甘酢からめ 大豆あえ なめこ汁	玄米入り ごはん 甘酢からめ 大豆あえ なめこ汁	○玄米 ○精白米 ○で ん粉 ○油 ○上白糖 ○じゃがいも	○牛乳 ○豚肉もも角切り ○だしずだيس ○カッ わめ ○中みそ ○赤み そ	○しょうが ○キャベツ ○こ まつな ○にんじん ○なめこ 生 ○だいこん ○ねぎ	○米酢 ○しょうゆ ○水 ○ 煮干し(だし)	742 30.1
9 (水)	パン 牛乳 若鶏のレモンソースかけ マッシュポテト ピーズスープ	丸パン マッシュポテト 若鶏のレモン ソースかけ ピーズ スープ	○コッペパン ○上白糖 ○でん粉 ○じゃがいも	○牛乳 ○若鶏肉もも カ ツ用 ○ペーコン ○レン ズ豆 水煮 ○冷凍手豆 豆	○たまねぎ ○レモン 果汁 ○キャベツ ○にんじん ○パ セリ	○食塩 ○こしょう 白 ○白 ワイン ○米酢 ○うすくち しょうゆ ○水 ○スー プストック ○チキンブイヨン ○ しょうゆ	726 34.4
10 (木)	ごはん 牛乳 すきやき れんこんの梅肉あえ	ごはん れんこんの 梅肉あえ すきやき	○精白米 ○サラダ油 ○じゃがいも ○糸こんに やく ○焼きふ ○上白 糖	○牛乳 ○豚肉もも ○焼 き豆腐	○にんじん ○たまねぎ ○ 洗いごぼう ○白ねぎ ○れ んこん ○こまつな ○ねり梅	○酒 ○しょうゆ ○米酢 ○ みりん*	690 26.7
11 (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	かやくうどん 牛乳 甘酢あえ うどん の汁	○うどん ○上白糖	○若鶏肉 むね きざみ ○油揚げ ○牛乳 ○や わらか丹液黒	○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 ○削りぶし (だし) ○だし昆布 ○水 ○米酢	650 28.1
15 (火)	ごはん 牛乳 さわらのもみじ揚げ いし煮 大根のみそ汁	ごはん もみじ揚げ いし煮 みそ汁	○精白米 ○小麦粉 ○ でん粉 ○油 ○サラダ 油 ○上白糖	○牛乳 ○さわら ○だい ず ○ひじき ○中みそ ○ 赤みそ	○にんじん ○れんこん ○ 冷凍さやいんげん ○だいこ ん ○たまねぎ ○ねぎ	○食塩 ○こしょう 白 ○水 ○しょうゆ ○みりん* ○ 酒 ○煮干し(だし)	747 29.9
16 (水)	パン 牛乳 秋野菜のシチュー 海藻サラダ	パン 海藻サラダ シ チュー	○コッペパン ○さつま いも ○バター ○上白糖 ○ごま油	○牛乳 ○若鶏肉 むね きざみ ○ペーコン ○調 理用牛乳 ○生クリーム ○海藻ミックス ○しらす干 し 小	○たまねぎ ○にんじん ○ めじ ○グリーンピース 冷凍 ○キャベツ ○りょうとうもやし ○水	○ホワイトルウ(アレルギー 用) ○こしょう 白 ○チキ ンスープ ○水 ○しょうゆ ○米酢	711 29.5
17 (木)	ごはん 牛乳 さけのおろしかけ 油揚げのみそ汁	ごはん さけの おろしかけ(おろしねを かける) みそ汁	○精白米 ○上白糖	○牛乳 ○さけ ○豆腐 ○油揚げ ○中みそ ○白 みそ	○だいこん ○しめじ ○えの きたけ ○にんじん ○たまね ぎ ○ぜんまい 水煮 ○ねぎ	○しょうゆ ○みりん* ○ 水 ○煮干し(だし)	663 33.3
18 (金)	きのこカレー 牛乳 野菜と豆のサラダ ヨーグルト	きのこカレー ごはん 野菜と豆の サラダ カレーの具	○精白米 ○サラダ油 ○じゃがいも ○上白糖	○若鶏肉 むね きざみ ○鶏レバー ○牛乳 ○冷 凍手豆 ○ヨーグルト (鉄強化)	○にんにく ○たまねぎ ○に んじん ○しめじ ○マッシュ ルーム レトルト ○冷凍エリ ンギ ○グリーンピース 冷凍 ○キャベツ ○こまつな	○赤ワイン ○ローリエ ○ ガラマサラ ○カレー粉 ○食塩 ○こしょう 白 ○カ レールウ ○ケチャップ ○ しょうゆ ○チキンスープ ○ 水 ○米酢	755 30.6
21 (月)	ごはん 牛乳 さばのみみ焼 き エリンギの炒め物 わかめ汁	ごはん もみ焼 き 炒め物 わかめ汁	○精白米 ○上白糖 ○ でん粉 ○サラダ油	○牛乳 ○さば ○あま い豆腐 ○カッわかめ	○キャベツ ○にんじん ○冷 凍エリンギ ○しめじ ○たま ねぎ ○ねぎ	○しょうゆ ○みりん* ○ 水 ○食塩 ○こしょう 黒 粉 ○うすくちしょうゆ ○だ し昆布 ○削りぶし(だし)	683 30.4
22 (火)	ごはん 牛乳 いも煮 おみ漬け 納豆	ごはん おみ 漬け いも煮	○精白米 ○洗いさとい 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 いごぼう ○しめじ ○白ね ぎ ○こまつな ○切干しだい こん ○しょうが ○しそ葉	○しょうゆ ○酒 ○みり ん* ○水 ○米酢 ○食塩	687 27.3
23 (水)	フィッシュサ ンド 牛乳 野菜スープ ピオーネゼリー	フィッシュ サンド スライス入り キャ ベツ ホキフライ 野菜 スープ	○コッペパン ○油 ○ じゃがいも ○ピオーネ ゼリー	○牛乳 ○ホキフライ ○ ペーコン	○キャベツ ○にんじん ○た まねぎ ○ホールコーン 冷 凍 ○パセリ	○ノンエッグタルタルソー ス ○食塩 ○こしょう 白 ○ しょうゆ ○チキンブイヨン ○水	738 28.8
24 (木)	ごはん 牛乳 若鶏のチリソースかけ しめじとチンゲンサイのあえ物 中華スープ	ごはん あえ物 チリソース かけ 中華スープ	○精白米 ○サラダ油 ○上白糖 ○ごま油 ○ マロニー	○牛乳 ○若鶏肉もも カ ツ用 ○ペーコン	○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 ○たけのこ ゆで ○りよ くとうもやし ○ねぎ	○酒 ○ケチャップ ○しよ うゆ ○トウバンジャン ○洋 からし 粉 ○米酢 ○食塩 ○こしょう 白 ○チキンス ープ ○水	704 28.3
25 (金)	五目ラーメン 牛乳 揚げぎょうざ 中華のあえ物	五目ラ ーメン 中華めん あえ物 ぎょうざ 【2個】 ラーメンの 汁	○中華めん ○サラダ油 ○油 ○上白糖 ○ごま 油	○豚肉もも ○なると ○ 冷凍ぎょうざ ○牛乳	○にんにく ○にんじん ○た まねぎ ○りょうとうもやし ○ 乾しいたけスライス ○味付 けしななく(レトルト) ○ねぎ ○キャベツ ○チンゲンサイ ○きくらげスライス	○しょうゆ ○食塩 ○こし ょう 白 ○スー プストック ○チ キンスープ ○水 ○米酢	730 31.4
28 (月)	岡山ずし 牛乳 湯葉入りすまし汁 みかん	岡山ずし ごはん 岡山ずし の具 湯葉入 りすまし汁	○精白米 ○上白糖	○えび 冷凍 ○短冊いか 冷凍 ○あなご 焼き ○牛 乳 ○豆腐 ○冷凍カット 湯葉	○焼き込みごはんちらし寿し ○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	○酒 ○食塩 ○うすくちし ょうゆ ○削りぶし(だし) ○だ し昆布 ○水	639 27.2
29 (火)	ごはん 牛乳 親子煮 さわかめのあえ物	ごはん さわかめ のあえ物 親子煮	○精白米 ○サラダ油 ○じゃがいも ○上白糖 ○ごま油	○牛乳 ○若鶏肉 むね きざみ ○鶏野豆腐 ○冷 凍液卵 ○塩蔵くきわかめ	○にんじん ○たまねぎ ○ ねぎ ○こまつな ○りょうとう もやし	○しょうゆ ○酒 ○削りぶ し(だし) ○水 ○米酢	718 33
30 (水)	胚芽パン 牛乳 ポテトカッグラタン 三色ソテー もち麦入り野菜スープ	胚芽パン 牛乳 ソテー グラタン 野菜 スープ	○胚芽パン ○ポテトカッ グラタン ○サラダ油 ○もち麦	○牛乳 ○若鶏肉 むね きざみ ○冷凍手豆	○キャベツ ○にんじん ○ ホールコーン 冷凍 ○たま ねぎ ○はくさい ○パセリ	○食塩 ○こしょう 黒 粉 ○スー プストック ○こし ょう 白 ○しょうゆ ○チキンブ イヨン ○水	699 27.4
31 (木)	ごはん 牛乳 油淋鶏(ユージンチー) きくらげの中華あえ 卵スープ	ごはん 中華あ え 油淋鶏 卵 スープ	○精白米 ○でん粉 ○ 油 ○ごま油 ○上白糖	○牛乳 ○若鶏肉むね カ ツ用 ○ローズハム千切り ○カッわかめ ○冷凍液 卵	○白ねぎ ○しょうが ○チ ンゲンサイ ○にんじん ○り ょうとうもやし ○きくらげス ライス ○たまねぎ ○ねぎ	○しょうゆ ○米酢 ○水 ○ オイスターソース ○食塩 ○こしょう 白 ○チキンス ープ ○スー プストック	732 32.3

【食器の種類】



【今月の倉敷市内の産物】

精白米 りょうとうもやし れんこん こまつな チンゲンサイ



※ 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7品目(卵・乳・小麦・えび・かに・ピーナッツ・そば)を使用しない献立の日(飲用牛乳を除く)：1日 3日 4日 7日 8日 17日 21日 22日 24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下さい。