

令和6年10月		中央B	予定献立表	食品の主なはたらき			エネルギー(100g)
日付	献立名	盛り付け方	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	たんぱく質(g)
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 ○ 乾いたけしスライス ○むきえ 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 豚肉のオーロラソースからめ キャベツとコーンのサラダ 豆乳スープ	丸パン オール ソートのソース 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 ○ハセリ	○ケチャップ ○水 ○食塩 ○しょうゆ 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 ○つきこんやく ○洗いさいとも ○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 くちしよゆ ○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 ○きのきたけ ○ 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 やく	○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 豚肉の旨酢からめ 大豆あえ なめこ汁	玄米入り ごはん 旨酢からめ 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 わかめ ○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 ○冷凍手芒 豆	○たまねぎ ○レモン 果汁 ○キャベツ ○にんじん ○ ハセリ	○食塩 ○しょうゆ 白 ○白 ワイン ○米酢 ○うすく ちしよゆ ○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 ずきやき れんこんの梅肉あえ	ごはん れんこんの 梅肉あえ ずきやき	○精白米 ○サラダ油 ○じゃがいも ○糸こ んやく ○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 キャベツの旨酢あえ 味付け乾燥黒豆	かやくうどん 旨酢あえ 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 ○ 乾いたけしスライス ○ねぎ ○キャベツ ○こまつな ○ しょうが	○食塩 ○しょうゆ ○み りん* ○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 いそ煮 大根のみそ汁	ごはん もみじ揚げ いそ煮 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 ○しょうゆ 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 ○ 海藻シラス ○しらす干 し 小	○たまねぎ ○にんじん ○ しめじ ○グリーンピース 冷凍 ○キャベツ ○りょうとうもやし	○ホワイトルウ(アレルギー 用) ○しょうゆ 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(おろしなま 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 のたまけ ○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 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 ○ ガラムマサラ ○カレー粉 ○食塩 ○しょうゆ 白 ○ カレーパウダー ○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 さばのみみ焼 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 ○麦みそ ○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 ○しょうゆ 黒 粉 ○うすくちしよゆ ○ 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 ○洗いさい とも ○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 ○ハセリ	○ノンエッグタルタルソ ース ○食塩 ○しょうゆ 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 ○ りょうとうもやし ○ねぎ	○酒 ○ケチャップ ○し ょうゆ ○トウバンジャン ○ 洋からし粉 ○米酢 ○ 食塩 ○しょうゆ 白 ○ チキンブイヨン ○水	704 28.3
25 (金)	五目ラーメン 牛乳 揚げようざ 中華のあえ物	五目ラ ーメン 中華めん あえ物 きょうざ 【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 ○ 冷凍きょうざ ○牛乳	○にんにく ○にんじん ○ たまねぎ ○りょうとうも やし ○乾いたけしスライ ス ○味付けしめじ(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 しょうゆ 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 寿司 ○乾いたけしスライ 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 しよゆ ○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 ○高野豆腐 ○ 冷凍液卵 ○塩蔵きわか 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 ポテトチップグラタン 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 チップグラタン ○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 ○ ハセリ	○食塩 ○こしょう 黒 粉 ○スー プストック ○こしょう ゆ ○チキンブイ ヨン ○水	699 27.4
31 (木)	ごはん 牛乳 油淋鶏(コーリンチー) 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 ○ローズハム干切 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 ○ チキンブイヨン ○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。