

令和6年10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 (火)	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 んにやく ○洗いさいも ○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 ○切干しいんご ○ 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
2 (水)	パン 牛乳 野菜たっぷりポトフ 寒天サラダ フルーン	パン 寒天サラダ ポトフ	○コッペパン ○サラダ 油 ○じゃがいも ○上 白糖 ○ごま油	○牛乳 ○豚肉もも ○ウ インナー 小 ○サラダ用 糸寒天	○にんにく ○たまねぎ ○し めじ ○キャベツ ○りょうと もやし ○だいこん ○ブルー ン菌袋	○ローリエ ○食塩 ○こ しょう 白 ○スープレック ○チキンスープ ○水 ○ しょうゆ ○米酢	694	31.6
3 (木)	ごはん、牛乳 大根のみそ煮 もやしのあえ物 みかん	ごはん もやしの あえ物 大根のみそ煮	○精白米 ○サラダ油 ○こんにゃく ○上白糖	○牛乳 ○豚肉もも ○冷 凍ミニ厚揚げ ○中みそ ○スクール糸かまぼこ	○しょうが ○にんにく ○に んじん ○だいこん ○冷凍さ やいんげん ○白ねぎ ○ りょうともやし ○こまつな ○うんしゅうみかん	○酒 ○みりん* ○しょうゆ ○水	685	25.9
4 (金)	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 ○にんにく ○ 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
7 (月)	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 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 わらか丹波黒	○たまねぎ ○にんにく ○ 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 ○うすくちしょうゆ ○みりん* ○ー味 ○削り ぶし(だし) ○だし昆布 ○ 水 ○しょうゆ ○米酢	648	27.9
8 (火)	ごはん、牛乳 親子煮 まわかめをあえ物	ごはん まわかめ をあえ物 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	○にんにく ○たまねぎ ○き ざみ ○こまつな ○りょうと もやし	○しょうゆ ○酒 ○削りぶし (だし) ○水 ○米酢	718	33
9 (水)	パン 牛乳 豚肉のオーロラソースからめ キャベツとコンのサラダ 豆乳スープ	丸パン サラダ オーロラソース のからめ 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 ○調製豆乳 ○中みそ	○にんにく ○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
10 (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 油揚げのみそ汁	○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 ○にんにく ○たま ねぎ ○ねぎ	○しょうゆ ○みりん* ○ 水 ○煮干し(だし)	663	33.3
11 (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 ○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 ○テンメシヤン ○ オイスターソース ○洋から し粉 ○米酢	693	27.8
15 (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 ○洗いさいも ○こんにゃく ○上白 糖	○牛乳 ○牛肉スライス ○納豆	○にんにく ○だいこん ○洗 いごぼう ○しめじ ○白ね ぎ ○こまつな ○切干しい んご ○しょうが ○しそ葉	○しょうゆ ○酒 ○みりん * ○水 ○米酢 ○食塩	687	27.3
16 (水)	胚芽パン 牛乳 ポテトカップグラタン 三色ソテー もち麦入り野菜スープ	胚芽パン 丸パン ソテー グラタン 野菜スープ	○胚芽パン ○ポテト カップグラタン ○サラダ 油 ○もち麦	○牛乳 ○若鶏肉 むね きざみ ○冷凍手羽豆	○キャベツ ○にんにく ○ 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 ○ホールコーン 冷凍 ○こしょう 白 ○うすくちしょうゆ ○チ キンブイヨン ○水	698	27.3
17 (木)	ごはん、牛乳 油淋鶏(エリリンチー) 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 ○カットわかめ ○冷 凍液卵	○白ねぎ ○しょうが ○チ ンゲンサイ ○にんにく ○り ょうともやし ○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 ○うすくちし ょうゆ ○チキンスープ ○ スープストック	731	32.2
18 (金)	ごはん、牛乳 さばのちりめん焼き エリンギの炒め物 わかめ汁	ごはん さばのちりめん 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 ○まみそ ○豆腐 ○カットわかめ	○キャベツ ○にんにく ○ 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
21 (月)	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 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 ○にんにく ○た まねぎ ○りょうともやし ○ 乾しいたけスライス ○味付 けしなち(レトルト) ○ねぎ ○キャベツ ○チンゲンサイ ○きくらげスライス	○うすくちしょうゆ ○食塩 ○こしょう 白 ○スープレ ック ○チキンスープ ○水 ○しょうゆ ○米酢	729	31.3
22 (火)	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 ○にんに く ○たけのこ ゆで ○り ょうともやし ○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 ○こしょう 白 ○うすくちし ょうゆ ○チキンスープ ○水	699	28.2
23 (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 ○にんにく ○し めじ ○グリーンピース 冷凍 ○キャベツ ○りょうともやし	○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
24 (木)	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 さわらのもみじ 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	○にんにく ○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
25 (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 野菜と豆の サラダ カレーの具 ヨーグルト	○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 ○ 冷凍手羽豆 ○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 ○ 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
28 (月)	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 ○だいたいす ○カット わかめ ○中みそ ○赤 みそ	○しょうが ○キャベツ ○こ まつな ○にんにく ○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
29 (火)	岡山ずし 牛乳 湯葉入りすまし汁 みかん	岡山ずし 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	○炊き込みごはんちりし 寿し ○乾しいたけスライス ○れ んこん ○にんにく ○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
30 (水)	フレッシュサンド 牛乳 野菜スープ ピオーネゼリー	フレッシュ 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 ○にんにく ○ 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 ○ うすくちしょうゆ ○チキンブ イヨン ○水	737	28.7
31 (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 ○赤こ んにやく ○焼きふ ○上 白糖	○牛乳 ○豚肉もも ○焼 き豆腐	○にんにく ○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

【食器の種類】 茶わん 深皿 汁わん

【今月の倉敷市内の産物】 精白米 ぎょうざ さいも しょうが りょうともやし 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 10日 11日 15日 18日 22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。又は、こちらの二次元コードをご活用下さい。

