

令和7年01月		中央A	予定献立表				倉敷中央学校給食共同調理場A	
日付	献立名	盛り付け方	食品の主なはたらき				たんぱく質(g)	エネルギー(kcal)
			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		
7 (火)	ごはん 牛乳 豚肉のゆずみそからめ 宝島寺漬け かきたま汁		○精白米 ○でん粉 ○油 ○上白糖	○牛乳 ○豚肉もも角切り ○中みそ ○しらす干し小 ○冷凍液卵	○ゆず 果汁 ○れんこん ○にんじん ○花切りだいこん ○たまねぎ ○えのきたけ	○みりん* ○水 ○米酢 ○しょうゆ ○味 ○食塩 ○うすくちしょうゆ ○だし昆布(だし用) ○削りぶし(だし)	738 31.7	
8 (水)	パン 牛乳 バジルのパジル焼き れんこんの ガーリックソテー ジュリアンスープ		○コッペパン ○上白糖 ○サラダ油	○牛乳 ○若鶏肉ももカツ用 ○ペーコン	○れんこん ○キャベツ ○冷凍エリンギ ○ホールコーン 冷凍 ○にんにく ○にんじん ○たまねぎ ○はくさい	○食塩 ○こしょう 白 ○白ワイン ○パジル 粉 ○うすくちしょうゆ ○こしょう 黒、粉 ○しょうゆ ○スーパーストック ○チキンスープ ○水	681 32.7	
9 (木)	赤米入りごはん 牛乳 さわらの照り焼き 紅白なます 雑煮		○赤米 ○精白米 ○上白糖 ○でん粉 ○煮込み餅	○牛乳 ○さくら ○若鶏肉 むね きざみ ○かまぼこ	○だいこん ○にんじん ○ゆず 果汁 ○ほうれんそう	○しょうゆ ○みりん* ○水 ○食塩 ○米酢 ○酒 ○うすくちしょうゆ ○だし昆布(だし用) ○削りぶし(だし)	685 30.1	
10 (金)	ごはん 牛乳 野菜と鶏のつくね 小松菜とじゃこの炒め煮 大根のみそ汁		○精白米 ○サラダ油	○牛乳 ○しらす干し小 ○油揚げ ○豆腐 ○中みそ ○赤みそ ○野菜入り鶏つくね	○キャベツ ○こまつな ○にんじん ○だいこん ○しめじ ○白ねぎ	○みりん* ○しょうゆ ○煮干し(だし) ○水	645 22.3	
14 (火)	ごはん 牛乳 おでん ひじき入り酢の物		○精白米 ○こんにやく ○洗いさといも ○上白糖 ○ごま油	○牛乳 ○豚肉もも ○冷凍ミニ厚揚げ ○うずら卵水煮 ○ちくわ ○ひじき	○だいこん ○にんじん ○キャベツ	○しょうゆ ○酒 ○洋からし 粉 ○だし昆布(だし用) ○水 ○米酢	622 23.9	
15 (水)	パン 牛乳 チキンカツ ポイルキャベツ 野菜スープ		○コッペパン ○油 ○上白糖	○牛乳 ○チキンカツ ○チキンウインナー スライス ○冷凍手芷豆	○キャベツ ○にんじん ○たまねぎ ○ホールコーン 冷凍	○ケチャップ ○ウスターソース ○赤ワイン ○水 ○食塩 ○こしょう 白 ○しょうゆ ○チキンスープ	718 31.2	
16 (木)	ごはん 牛乳 厚揚げとキャベツの 甘辛みそ炒め はるさめスープ		○精白米 ○サラダ油 ○上白糖 ○でん粉 ○はるさめ	○牛乳 ○豚肉もも ○冷凍ミニ厚揚げ ○赤みそ	○にんにく ○しょうが ○にんじん ○たけのこ ゆで ○キャベツ ○ねぎ ○たまねぎ ○えのきたけ ○乾しいたけスライス	○酒 ○しょうゆ ○トウバンジャン ○チンメンジャン ○水 ○食塩 ○こしょう 白 ○チキンスープ ○スーパーストック	656 26.3	
17 (金)	野菜あんかけラーメン 牛乳 揚げぎょうざ 中華あえ		○中華めん ○サラダ油 ○でん粉 ○油 ○上白糖 ○ごま油	○若鶏肉 むね きざみ ○牛乳 ○冷凍ぎょうざ	○しょうが ○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 ○はくさい ○白ねぎ ○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 ○チキンスープ ○スーパーストック ○水 ○米酢	726 31	
20 (月)	ポークカレーライス 牛乳 海藻サラダ ヨーグルト		○精白米 ○サラダ油 ○じゃがいも ○上白糖 ○ごま油	○豚肉ももミンチ ○牛乳 ○海藻ミックス ○まぐろ水煮 ○ヨーグルト(鉄強化)	○にんにく ○しょうが ○たまねぎ ○にんじん ○グリーンピース 冷凍 ○キャベツ ○りょうとうもやし	○赤ワイン ○食塩 ○こしょう 白 ○カレー粉 ○チキンスープ ○カレーパウダー ○ウスターソース ○ケチャップ ○ローリエ ○水 ○しょうゆ ○米酢	703 26.9	
21 (火)	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 切干大根の煮付け すいとん		○精白米 ○サラダ油 ○上白糖 ○冷凍すいとん	○牛乳 ○さば ○油揚げ ○若鶏肉 むね きざみ	○切干しだいこん ○にんじん ○乾しいたけスライス ○冷凍さやいんげん ○はくさい	○食塩 ○しょうゆ ○みりん* ○水 ○うすくちしょうゆ ○だし昆布(だし用) ○削りぶし(だし)	692 31	
22 (水)	パン 牛乳 野菜と豆腐の炒め煮 フライドポテト		○コッペパン ○サラダ油 ○上白糖 ○でん粉 ○冷凍 フライドポテト ナチュラル ○油	○牛乳 ○冷凍豆腐(カルシウム・鉄強化) ○豚肉もも	○しょうが ○にんじん ○たまねぎ ○たけのこ ゆで ○乾しいたけスライス ○キャベツ ○ねぎ	○しょうゆ ○食塩 ○スーパーストック ○酒	739 29.4	
23 (木)	キムタクごはん 牛乳 もやしのナムル わかめスープ		○精白米 ○ごま油 ○上白糖	○豚肉もも ○牛乳 ○鶏肉団子 ○カットわかめ	○はくさい キムチ ○つば漬け ○チンゲンサイ ○きくらげスライス ○にんじん ○りょうとうもやし ○白ねぎ ○にんにく ○たまねぎ ○たけのこ ゆで ○えのきたけ	○しょうゆ ○みりん* ○米酢 ○こしょう 白 ○チキンスープ ○食塩 ○スーパーストック ○水	560 21.5	
24 (金)	玄米入りごはん 牛乳 さわらの梅だれかけ きんぴら じゃがいものみそ汁		○玄米 ○精白米 ○上白糖 ○つきこんにやく ○サラダ油 ○じゃがいも	○牛乳 ○さくら ○白みそ ○中みそ	○ねり梅 ○洗いごぼう ○にんじん ○冷凍さやいんげん ○たまねぎ ○えのきたけ	○酒 ○みりん* ○しょうゆ ○一味 ○煮干し(だし) ○水	696 28.8	
27 (月)	とりめし 牛乳 にあいざい のつぺい汁		○精白米 ○上白糖 ○サラダ油 ○つきこんにやく ○洗いさといも ○でん粉	○若鶏肉もも きざみ ○牛乳 ○ちくわ ○煮干し小羽	○しょうが ○むきえだまめ 冷凍 ○だいこん ○にんじん ○ねぎ ○洗いごぼう ○はくさい ○しめじ	○酒 ○みりん* ○しょうゆ ○食塩 ○うすくちしょうゆ ○だし昆布(だし用) ○削りぶし(だし) ○水	668 28.4	
28 (火)	ごはん 牛乳 鶏肉の ヤンニョムカンジャンあえ はるさめサラダ 卵スープ		○精白米 ○でん粉 ○油 ○はるさめ ○上白糖 ○ごま油	○牛乳 ○若鶏肉むねカツ用 ○ロースハム千切り ○カットわかめ ○冷凍液卵	○にんにく ○白ねぎ ○しょうが ○ゆず 果汁 ○こまつな ○キャベツ ○たまねぎ ○にんじん	○コチュジャン ○しょうゆ ○みりん* ○水 ○洋からし 粉 ○米酢 ○食塩 ○こしょう 白 ○チキンスープ ○スーパーストック	701 31.6	
29 (水)	パン 牛乳 コーンクリーム煮 野菜の盛り合わせ ブルー		○コッペパン ○サラダ油 ○じゃがいも ○上白糖	○牛乳 ○若鶏肉 むねきざみ ○ペーコン ○調製豆乳	○にんじん ○たまねぎ ○マッシュルーム レトルト ○グリーンピース 冷凍 ○クリームコーン ○キャベツ ○ブロッコリー ○こまつな ○ブルーベリー	○白ワイン ○こしょう 白 ○ホワイトルウ(アレルギー用) ○水 ○食塩 ○米酢	735 30.7	
30 (木)	ごはん 牛乳 ホキの香味がらめ キャベツの塩昆布あえ 豆腐のすまし汁		○精白米 ○でん粉 ○油 ○サラダ油 ○上白糖	○牛乳 ○ホキ角切り ○塩昆布 ○豆腐	○たまねぎ ○しょうが ○レモン 果汁 ○キャベツ ○こまつな ○にんじん ○しめじ	○しょうゆ ○米酢 ○水 ○食塩 ○うすくちしょうゆ ○削りぶし(だし) ○だし昆布(だし用)	639 26.9	
31 (金)	ごはん 牛乳 若鶏の塩こうじ焼き 大豆とわかめの酢の物 根菜のみそ汁		○精白米 ○サラダ油 ○塩こうじ ○上白糖	○牛乳 ○若鶏肉むねカツ用 ○大豆水煮 ○カットわかめ ○中みそ ○赤みそ	○にんじん ○キャベツ ○こまつな ○だいこん ○たまねぎ ○洗いごぼう ○白ねぎ	○酒 ○しょうゆ ○米酢 ○煮干し(だし) ○水	612 32.2	

【食器の種類】



【今月の倉敷市内の産物】

精白米 ほうれんそう りょうとうもやし
れんこん こまつな チンゲンサイ



【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): 9日、16日、23日、24日、27日、30日、31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。