

令和4年09月		共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			その他	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				
1 (木)	ごはん 牛乳 若鶏のから揚げ 小松菜とじゃこの炒め煮 夏野菜のみそ汁	ごはん 若鶏のから揚げ炒め煮 みそ汁	○精白米 ○でん粉 ○油 ○ごま油	○牛乳 ○若鶏肉むね カツ用 ○さつま揚げ ○しらす干し 小 ○中みそ ○赤みそ	○こまつな ○にんじん ○キャベツ ○冬瓜 ○たまねぎ ○かぼちゃ ○なす ○ねぎ	○食塩 ○こしょう 白 ○みりん* ○しょうゆ ○煮干し(だし) ○水	720	32.4	
2 (金)	ごはん 牛乳 さけの香りみそかけ 千草あえ 五目汁	ごはん さけの香りみそかけ千草あえ 五目汁	○精白米 ○上白糖 ○つきこんにやく	○牛乳 ○さけ ○中みそ ○白みそ ○油揚げ	○ねり梅 ○キャベツ ○こまつな ○ホールコーン 冷凍 ○にんじん ○洗いごぼう ○たけのこ ゆで ○れんこん ○乾いたけスライス ○ねぎ ○しょうが	○食塩 ○酒 ○水 ○うすくちしょうゆ ○削りぶし(だし) ○だし昆布	646	31.1	
5 (月)	ごはん 牛乳 焼きししゃも 炊き合わせ とろろ昆布のすまし汁 月見だんご	ごはん [2尾] 焼きししゃも炊き合わせ すまし汁	○精白米 ○さといも 冷凍 ○上白糖 ○白玉ふ ○月見団子	○牛乳 ○ししゃも ○冷凍ミニ厚揚げ ○とろろ昆布 個袋	○洗いごぼう ○にんじん ○冷凍さやいんげん ○えのきたけ ○たまねぎ ○ねぎ	○削りぶし(だし) ○みりん* ○しょうゆ ○水 ○だし昆布 ○うすくちしょうゆ ○食塩	693	25.4	
6 (火)	ごはん 牛乳 豚肉の甘辛 きゅうりの酢の物 じゃがいものみそ汁	ごはん 豚肉の甘辛酢の物 みそ汁	○精白米 ○でん粉 ○油 ○上白糖 ○じゃがいも	○牛乳 ○豚肉もも角切り ○カットわかめ ○油揚げ ○中みそ ○白みそ	○キャベツ ○きゅうり ○にんじん ○たまねぎ ○ねぎ	○みりん* ○しょうゆ ○カレー粉 ○水 ○米酢 ○煮干し(だし)	789	32.7	
7 (水)	ソーイブレッド 牛乳 あじのトマトソースかけ マッシュポテト とうがんスープ	ソーイブレッド あじのトマトソース マッシュポテト とうがんスープ	○ソーイブレッド ○オリーブ油 ○上白糖 ○じゃがいも	○牛乳 ○あじ 切身 ○若鶏肉もも きざみ	○にんにく ○たまねぎ ○セロリ ○青ピーマン ○ダイスタマト ○冬瓜 ○にんじん ○しめじ ○パセリ	○食塩 ○こしょう 白 ○白ワイン ○ケチャップ ○しょうゆ ○チキンブイヨン ○水	652	37.5	
8 (木)	ごはん 牛乳 なす入りマーボー豆腐 ビーフンサラダ	ごはん ビーフンサラダ マーボー豆腐	○精白米 ○サラダ油 ○上白糖 ○でん粉 ○ビーフン ○ごま油	○牛乳 ○牛肉ミンチ ○豚肉ももミンチ ○鶏レバー ○冷凍豆腐(カルシウム・鉄強化) ○赤みそ ○まぐろ水煮	○にんにく ○しょうが ○なす ○乾しいたけスライス ○たけのこ ゆで ○にんじん ○たまねぎ ○白ねぎ ○きゅうり ○キャベツ	○トウバンジャン ○オイスターソース ○しょうゆ ○米酢 ○食塩 ○こしょう 白	705	28.7	
9 (金)	ぶっかけうどん 牛乳 ちくわのいそべ揚げ 金平っ酢	ぶっかけうどん いそべ揚げ金平っ酢 ぶっかけうどんの汁	○うどん ○上白糖 ○油 ○つきこんにやく ○サラダ油	○もみのり 個袋 ○牛乳 ○ちくわの磯辺揚げ ○若鶏肉もも きざみ ○ひじき	○たまねぎ ○乾しいたけスライス ○しょうが ○ねぎ ○洗いごぼう ○にんじん ○冷凍さやいんげん	○みりん* ○しょうゆ ○削りぶし(だし) ○だし昆布 ○水 ○酒 ○米酢	748	25.4	
12 (月)	キーマカレー 牛乳 いじき入りサラダ 冷凍みかん	キーマカレー いじき入りサラダ キーマカレーの具	○精白米 ○サラダ油 ○上白糖 ○ごま油	○鶏レバー ○豚肉ももミンチ ○牛肉ミンチ ○ひよこ豆粗挽き ○牛乳 ○ひじき	○しょうが ○にんにく ○にんじん ○たまねぎ ○なす ○青ピーマン ○キャベツ ○きゅうり ○冷凍みかん	○赤ワイン ○食塩 ○こしょう 白 ○ローリエ ○ガラムマサラ ○ターメリック ○カレー粉 ○デミグラスソース ○ケチャップ ○ウスターソース ○ケチャップ ○水 ○しょうゆ ○米酢	715	26.1	
13 (火)	ごはん 牛乳 さわらの薬味ソースかけ 切干大根の煮付け まいたけのみそ汁	ごはん さわらの薬味ソース煮付け みそ汁	○精白米 ○上白糖 ○サラダ油	○牛乳 ○さわら ○若鶏肉 むね きざみ ○豆腐 ○中みそ ○白みそ	○白ねぎ ○にんにく ○しょうが ○切干しいたけ ○にんじん ○乾しいたけスライス ○冷凍さやいんげん ○たまねぎ ○まいたけ 生 ○ねぎ	○酒 ○みりん* ○米酢 ○水 ○煮干し(だし)	705	34	
14 (水)	パン 牛乳 チキンピーズ 海藻サラダ 角チーズ	パン チキンピーズ 海藻サラダ	○コッペパン ○サラダ油 ○上白糖 ○ごま油	○牛乳 ○若鶏肉もも きざみ ○たけのこ ○海藻ミックス ○角チーズ(カルシウム・鉄強化)	○たまねぎ ○なす ○しめじ ○青ピーマン ○黄ピーマン ○かぼちゃ ○キャベツ ○ダイスタマト ○きゅうり ○りょうとうもやし ○にんじん	○食塩 ○こしょう 白 ○ローリエ ○スーフストック ○ケチャップ ○ウスターソース ○白ワイン ○水 ○しょうゆ ○米酢	703	33.4	
15 (木)	ピビンバ 牛乳 わかめスープ	ピビンバ ごはん ピビンバの具 わかめスープ	○精白米 ○ごま油 ○上白糖	○牛肉もも細切り ○赤みそ ○牛乳 ○カットわかめ	○にんじん ○りょうとうもやし ○せんまい 水煮 ○チンゲンサイ ○にんにく ○しょうが ○たまねぎ ○キャベツ ○たけのこ ゆで ○ねぎ	○しょうゆ ○酒 ○トウバンジャン ○みりん* ○米酢 ○食塩 ○こしょう 白 ○スーフストック ○チキンブイヨン ○水	629	26.2	
16 (金)	ごはん 牛乳 いかのかりん揚げ キャベツの甘酢あえ かきたま汁	ごはん いかのかりん揚げ甘酢あえ かきたま汁	○精白米 ○でん粉 ○油 ○上白糖	○牛乳 ○いか切身 ○豆腐 ○冷凍液卵	○しょうが ○キャベツ ○チンゲンサイ ○にんじん ○たまねぎ ○ねぎ	○しょうゆ ○酒 ○みりん* ○水 ○米酢 ○うすくちしょうゆ ○食塩 ○削りぶし(だし) ○だし昆布	700	30.3	
20 (火)	ごはん 牛乳 肉じゃが もやしのからしあえ のり佃煮	ごはん もやしのからしあえ 肉じゃが	○精白米 ○サラダ油 ○上白糖	○牛乳 ○牛肉スライス ○のりつくた煮 ○糸こんにやく ○上白糖	○にんじん ○たまねぎ ○冷凍さやいんげん ○こまつな ○切干しいたけ ○りょうとうもやし	○酒 ○みりん* ○しょうゆ ○水 ○洋からし 粉 ○米酢	668	25.1	
21 (水)	パン 牛乳 さんまのレモン煮 エリンギのソテー コンスープ	パン ソテーさんまのレモン煮 コンスープ	○コッペパン ○じゃがいも ○オリーブ油	○牛乳 ○さんまかぼすレモン煮 ○ベーコン	○キャベツ ○にんじん ○冷凍エリンギ ○たまねぎ ○ホールコーン 冷凍 ○クリームコーン ○パセリ	○食塩 ○こしょう 黒、粉 ○しょうゆ ○こしょう 白 ○チキンブイヨン ○水	722	29	
22 (木)	ごはん 牛乳 豚肉のブルコギ キムチスープ オレンジ	ごはん 豚肉のブルコギ キムチスープ	○精白米 ○サラダ油 ○上白糖 ○ごま油 ○でん粉	○牛乳 ○豚肉ロースカツ用 ○若鶏肉 むね ミンチ ○豆腐	○にんじん ○たまねぎ ○キャベツ ○白ねぎ ○すりおろしりんご ○しょうが ○にんにく ○はくさい キムチ ○生しいたけ ○しらばレンシアオレンジ	○みりん* ○しょうゆ ○食塩 ○こしょう 白 ○チキンブイヨン ○水	752	31.7	
26 (月)	玄米入りごはん 牛乳 若鶏の塩こうじ焼き 野菜の炒め煮 えのきたけのみそ汁	玄米入りごはん 若鶏の塩こうじ焼き炒め煮 すまし汁	○玄米 ○精白米 ○サラダ油	○牛乳 ○若鶏肉もも カツ用 ○さつま揚げ ○豆腐 ○カットわかめ	○キャベツ ○にんじん ○こまつな ○たまねぎ ○えのきたけ ○ねぎ	○塩こうじ ○酒 ○みりん* ○しょうゆ ○食塩 ○うすくちしょうゆ ○削りぶし(だし) ○だし昆布 ○水	689	29.5	
27 (火)	ごはん 牛乳 えびと豆腐のうま煮 ねぎみそ包子 中華のあえ物	ごはん あえ物ねぎみそ包子 うま煮	○精白米 ○サラダ油 ○上白糖 ○でん粉 ○油 ○ごま油	○牛乳 ○豚肉もも ○えび 冷凍 ○冷凍豆腐(カルシウム・鉄強化) ○ねぎみそ包子	○白ねぎ ○しょうが ○にんじん ○たけのこ ゆで ○乾しいたけスライス ○キャベツ ○チンゲンサイ ○こまつな ○りょうとうもやし ○きくらげスライス	○スープストック ○しょうゆ ○酒 ○みりん* ○水 ○洋からし 粉 ○米酢	732	30.4	
28 (水)	パン 牛乳 豚肉のマスタード焼き 野菜サラダ レタススープ	パン サラダ豚肉のマスタード焼き レタススープ	○コッペパン ○上白糖 ○サラダ油	○牛乳 ○豚肉ロースカツ用 ○チキンウンナー スライス ○冷凍芋豆	○にんにく ○キャベツ ○ホールコーン 冷凍 ○きゅうり ○たまねぎ ○にんじん ○レタス ○パセリ	○食塩 ○こしょう 白 ○赤ワイン ○しょうゆ ○あらびきマスタード ○米酢 ○チキンブイヨン ○水	746	36.3	
29 (木)	ごはん 牛乳 ままかりの酢漬け 大豆あえ かぼちゃのみそ汁	ごはん ままかりの酢漬け大豆あえ みそ汁	○精白米 ○油 ○上白糖	○牛乳 ○ままかり粉付き ○たけのこ ○中みそ ○赤みそ	○キャベツ ○こまつな ○にんじん ○たまねぎ ○かぼちゃ ○しめじ ○ねぎ	○しょうゆ ○米酢 ○水 ○煮干し(だし)	693	26.6	
30 (金)	なすのポローニヤスパゲッティ 牛乳 グリーンサラダ ブルー	ポローニヤスパゲッティ ソフトめん グリーンサラダ ポローニヤソース	○ソフトめん ○サラダ油 ○ドレッシング(27品目不使用) 8g	○牛肉ミンチ ○豚肉ももミンチ ○大豆ひき肉 ○牛乳	○にんにく ○にんじん ○たまねぎ ○なす ○グリーンピース 冷凍 ○キャベツ ○きゅうり ○ホールコーン 冷凍 ○ブルー	○ローリエ ○赤ワイン ○食塩 ○こしょう 白 ○ケチャップ ○デミグラスソース ○ウスターソース ○オリーブオイル ○水	814	34.2	

【食器の種類】

茶わん


汁わん

深皿

【今月の倉敷市内の産物】


りょうとうもやし れんこん
チンゲンサイ たけのこ
こまつな

【献立表】



【学校給食試食会】

毎月試食会を実施しています。
詳しくはホームページに掲載しています。「倉敷中央調理場試食会」で検索してください。又は、QRコードをご活用下さい。



※ 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・ピーナツ・そば)を使用しない献立の日(飲用牛乳を除く)
 ・1日 2日 6日 8日 13日 15日 20日 22日 26日 29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、QRコードをご活用下さい。