

令和6年11月		倉敷F	予定献立表				倉敷学校給食共同調理場F
日付	献立名	食品の主なはたらき				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 (金)	ごはん 牛乳 豚肉のレモンみそからめ もやしのあえ物 白玉ふのすまし汁	○精白米 ○でん粉 ○油 ○上白糖 ○白玉ふ	○牛乳 ○豚肉もも角切り ○中みそ ○カットわかめ	○レモン 果汁 ○りょくとうもやし ○こまつな ○にんじん ○たまねぎ ○えのきたけ	○みりん ○酒 ○水 ○しょうゆ ○うすくちしょうゆ ○食塩 ○だし昆布(だし用) ○削りぶし(だし)	638	
						26.8	
5 (火)	ごはん 牛乳 肉じゃが 大豆とわかめの酢の物	○精白米 ○サラダ油 ○じゃがいも ○糸こんにやく ○上白糖 ○ごま油	○牛乳 ○牛肉スライス ○だいず ○カットわかめ ○しらす干し 小	○にんじん ○たまねぎ ○冷凍さやいんげん ○キャベツ	○酒 ○みりん ○しょうゆ ○水 ○米酢	558	
						21.6	
6 (水)	ソフトめんの和風きのこソースかけ 牛乳 ツナとにんじんのサラダ 黒豆小袋	○ソフトめん ○サラダ油 ○でん粉 ○上白糖	○ベーコン ○若鶏肉もも きざみ ○牛乳 ○まぐろ 水煮 ○ひじき ○ロースト黒まめ 小袋	○にんにく ○たまねぎ ○にんじん ○生しいたけ ○しめじ ○マッシュルーム レトルト ○ねぎ ○キャベツ	○食塩 ○こしょう 白 ○しょうゆ ○スープストック ○チキンブイヨン ○水 ○米酢	646	
						31.7	
7 (木)	パン 牛乳 ホキのオーロラソースからめ エリンギのソテー 野菜スープ	○コッペパン ○米粉 ○油 ○上白糖 ○サラダ油	○牛乳 ○ホキ角切り ○白みそ ○ベーコン	○冷凍エリンギ ○キャベツ ○にんじん ○たまねぎ ○だいこん ○はくさい	○ケチャップ ○食塩 ○こしょう 白 ○しょうゆ ○スープストック ○チキンブイヨン ○水	557	
						27.1	
8 (金)	まめまめハヤシ 牛乳 ひじき入りサラダ	○精白米 ○サラダ油 ○じゃがいも ○上白糖 ○ごま油	○牛肉スライス ○だいず ○レンズ豆 水煮 ○調製豆腐 ○牛乳 ○ひじき ○しらす干し 小	○にんにく ○たまねぎ ○にんじん ○もきえだまめ 冷凍 ○キャベツ ○こまつな	○ハヤシルー ○デミグラスソース ○ケチャップ ○ウスターソース ○チキンブイヨン ○赤ワイン ○ローリエ ○食塩 ○こしょう 白 ○水 ○しょうゆ ○米酢	602	
						23.6	
11 (月)	玄米入りごはん 牛乳 寄せ鍋 昆布入りはりはり漬け	○アルファー化玄米 ○精白米 ○マロニー ○上白糖	○牛乳 ○若鶏肉もも きざみ ○短冊いか (0.5×4) ○えび 冷凍 ○焼き豆腐 ○刻み昆布	○にんじん ○しめじ ○はくさい ○ほうれんそう ○花切だいこん ○こまつな ○しょうが	○しょうゆ ○食塩 ○削りぶし(だし) ○だし昆布(だし用) ○水 ○米酢	542	
						23	
12 (火)	ごはん 牛乳 豚キムチ豆腐 大根のナムル みかん	○精白米 ○サラダ油 ○上白糖 ○ごま油	○牛乳 ○豚肉もも ○豆腐	○たまねぎ ○キャベツ ○はくさい キムチ ○にら ○ほうれんそう ○にんじん ○だいこん ○にんにく ○白ねぎ ○うんしゅうみかん	○酒 ○しょうゆ ○米酢	587	
						25.1	
13 (水)	吹き寄せごはん 牛乳 豆あじのから揚げ えのきたけのすまし汁	○精白米 ○サラダ油 ○むき栗 (ご飯用) ○上白糖 ○油	○若鶏肉 むね きざみ ○油揚げ ○牛乳 ○豆あじ(粉付) ○豆腐 ○カットわかめ	○にんじん ○しめじ ○もきえだまめ 冷凍 ○乾しいたけスライス ○たまねぎ ○えのきたけ	○みりん ○酒 ○しょうゆ ○食塩 ○うすくちしょうゆ ○削りぶし(だし) ○だし昆布(だし用) ○水	598	
						28.2	
14 (木)	ドッグサンド 牛乳 コーンポタージュ(乳なし) ヨーグルト	○コッペパン ○上白糖 ○サラダ油 ○じゃがいも ○米粉	○荒びきウインナーロング ○牛乳 ○ベーコン ○白いんげん豆ペースト ○調製豆乳 ○ヨーグルト	○キャベツ ○たまねぎ ○クリームコーン ○ホールコーン 冷凍	○ケチャップ ○ウスターソース ○赤ワイン ○スープストック ○食塩 ○こしょう 白 ○チキンブイヨン ○水	676	
						27.6	
15 (金)	ごはん 牛乳 ちめの薬味ソースかけ ほうれん草のおひたし 大根のみそ汁	○精白米 ○ごま油 ○上白糖	○牛乳 ○ちめ ○厚揚げ ○中みそ ○白みそ	○白ねぎ ○しょうが ○にんにく ○はくさい ○ほうれんそう ○にんじん ○だいこん ○たまねぎ ○ねぎ	○食塩 ○しょうゆ ○みりん ○米酢 ○煮干し(だし) ○水	554	
						26.7	
18 (月)	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン きくらげのあえ物 はるさめスープ	○精白米 ○上白糖 ○ごま油 ○はるさめ	○牛乳 ○若鶏肉もも カツ用 ○豚肉もも	○キャベツ ○りょくとうもやし ○きくらげスライス ○にんじん ○たまねぎ ○チンゲンサイ	○食塩 ○こしょう 白 ○酒 ○しょうゆ ○みりん ○コチュジャン ○洋からし 粉 ○米酢 ○チキンスープ ○水	576	
						25.7	
19 (火)	ごはん 牛乳 おでん 白菜の甘酢あえ	○精白米 ○こんにやく ○洗いさといも ○上白糖	○牛乳 ○豚肉もも ○厚揚げ ○ちくわ	○だいこん ○にんじん ○はくさい ○しょうが	○しょうゆ ○洋からし 粉 ○だし昆布(だし用) ○水 ○米酢	539	
						22	
20 (水)	カレーうどん 牛乳 水菜のあえ物	○学校給食用うどん ○サラダ油 ○じゃがいも ○上白糖 ○ごま油	○牛肉スライス ○油揚げ ○牛乳 ○だいずダイス	○にんにく ○しょうが ○にんじん ○たまねぎ ○しめじ ○白ねぎ ○みずな ○キャベツ ○ホールコーン 冷凍	○食塩 ○こしょう 白 ○しょうゆ ○ケチャップ ○カレールウ ○削りぶし(だし) ○だし昆布(だし用) ○水 ○米酢	594	
						25.4	
21 (木)	パン 牛乳 チリコンカン 海藻サラダ	○コッペパン ○サラダ油 ○上白糖 ○ごま油	○牛乳 ○だいず ○牛肉ミンチ ○豚肉ももミンチ ○豚レバーチップ ○ベーコン ○ひよこ豆水煮 ○レンズ豆 水煮 ○海藻ミックス ○しらす干し 小	○たまねぎ ○にんじん ○マッシュルーム レトルト ○ダイストマト ○キャベツ ○りょくとうもやし	○食塩 ○こしょう 白 ○スープストック ○ローリエ ○ケチャップ ○ビュレー ○ウスターソース ○チリパウダー ○赤ワイン ○水 ○しょうゆ ○米酢	595	
						30.3	
22 (金)	ごはん 牛乳 さんまのしょうが煮 茎わかめの酢の物のつべい汁	○精白米 ○上白糖 ○つきこんにやく ○洗いさといも ○でん粉	○牛乳 ○さんましょうが煮 ○塩蔵くわわかめ ○若鶏肉 むね きざみ ○油揚げ	○こまつな ○キャベツ ○にんじん ○ねぎ	○しょうゆ ○米酢 ○食塩 ○酒 ○だし昆布(だし用) ○削りぶし(だし) ○水	628	
						26	
25 (月)	ごはん 牛乳 八宝菜 チンゲンサイとしめじの中華あえ	○精白米 ○サラダ油 ○上白糖 ○ごま油 ○でん粉	○牛乳 ○豚肉もも ○短冊いか (0.5×4) ○えび 冷凍	○しょうが ○にんじん ○たまねぎ ○たけのこ ゆで ○ヤングコーン缶詰 ○乾しいたけスライス ○キャベツ ○ねぎ ○チンゲンサイ ○しめじ	○食塩 ○こしょう 白 ○しょうゆ ○酒 ○スープストック ○水 ○洋からし 粉 ○米酢	521	
						23.3	
26 (火)	ごはん 牛乳 豚肉と根菜の甘酢あえ きのこ汁	○精白米 ○でん粉 ○油 ○サラダ油 ○上白糖 ○冷凍さつまいも 乱切り	○牛乳 ○豚肉もも角切り ○豆腐 ○中みそ ○赤みそ	○たまねぎ ○れんこん ○にんじん ○だいこん ○えのきたけ ○なめこ 生 ○ねぎ	○しょうゆ ○米酢 ○スープストック ○煮干し(だし) ○水	635	
						23	
27 (水)	ごはん 牛乳 さわらの西京みそかけ 切干大根のからしあえ 豆腐のすまし汁	○精白米 ○上白糖	○牛乳 ○さわら ○白みそ ○豆腐	○切干しだいこん ○りょくとうもやし ○こまつな ○にんじん ○たまねぎ ○しめじ ○ねぎ	○食塩 ○酒 ○みりん ○水 ○しょうゆ ○洋からし 粉 ○米酢 ○うすくちしょうゆ ○削りぶし(だし) ○だし昆布(だし用)	554	
						26	
28 (木)	パン 牛乳 ポトフ フレンチサラダ	○コッペパン ○じゃがいも	○牛乳 ○牛肉もも角切り ○ウインナー 小	○にんじん ○たまねぎ ○だいこん ○はくさい ○しめじ ○キャベツ ○ホールコーン 冷凍 ○こまつな	○赤ワイン ○食塩 ○こしょう 白 ○ローリエ ○スープストック ○チキンブイヨン ○水 ○フレンチドレッシング 1リットル	526	
						25.1	
29 (金)	ごはん 牛乳 若鶏の竜田揚げ キャベツの甘辛炒め 根菜のみそ汁	○精白米 ○でん粉 ○油 ○サラダ油 ○上白糖	○牛乳 ○若鶏肉もも カツ用 ○豚肉ももミンチ ○厚揚げ ○中みそ ○赤みそ	○しょうが ○キャベツ ○にんじん ○洗いごぼう ○だいこん ○たまねぎ ○ねぎ	○酒 ○しょうゆ ○煮干し(だし) ○水	648	
						25.3	

※ 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):5日、12日、13日、15日、18日、19日、22日、26日、27日、29日