

日付	献立名	盛り付け方	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		
2 (月)	ごはん 牛乳 若鶏のどり辛焼き もやし のオイスターソース炒め 華風スープ	ごはん スープ	○精白米 ○サラダ油 ○上白糖 ○でん粉 ○ マロニー	○牛乳 ○若鶏肉もも カ ツ用 ○冷凍ミニ厚揚げ ○豚肉もも	○にんにく ○りょうとうもやし ○チンゲンサイ ○きくらげス ライス ○にんじん ○たまね ぎ ○こまつな	○酒 ○トウモロコシ ○ しょうゆ ○水 ○食塩 ○こ しょう 白 ○オイスターソ ース ○チキンスープ	671	28.7
3 (火)	ごはん 牛乳 さばの塩焼き いそ煮 えのきたけのみそ汁	ごはん みそ汁	○精白米 ○サラダ油 ○つきこんにやく ○上 白糖	○牛乳 ○さば ○ひじき ○豆腐 ○カッタわかめ ○中みそ ○白みそ	○にんじん ○冷凍さやいん げん ○たまねぎ ○えのき たけ	○食塩 ○酒 ○みりん* ○しょうゆ ○煮干し(だし) ○水	652	29.8
4 (水)	パン 牛乳 フライドチキン 小松菜と コーンのサラダ かぼちゃのポタージュ	フライドチキン ポタージュ	○コッペパン ○でん粉 ○油 ○サラダ油	○牛乳 ○若鶏肉もも カ ツ用 ○カッタわかめ ○し らす干し小 ○ベーコン ○白いんげん豆ペースト ○調理用牛乳	○レモン 果汁 ○こまつな ○にんじん ○ホールコーン 冷凍 ○たまねぎ ○かぼ ちゃペースト 冷凍	○食塩 ○こしょう 白 ○ しょうゆ ○赤ワイン ○カ レー粉 ○ナッツ粉 ○ オレガノ ○ノンオイルドレ ッシング リットル ○ホワイト ウ(アレルギー用) ○チキン スープ ○水	831	35.2
5 (木)	チキンカレーライス 牛乳 れんこんと ブロッコリーのサラダ	チキン チキンカレ 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 ○牛乳 ○ローズハム千 切り	○にんにく ○しょうが ○た まねぎ ○にんじん ○グリ ンピース 冷凍 ○れんこん ○ブロッコリー ○ホールコー ン 冷凍	○食塩 ○こしょう 白 ○カ レー粉 ○チキンスープ ○ カレー粉 ○ローリエ ○ ウスターソース ○ケチャッ プ ○水 ○米酢	715	27.1
6 (金)	ごはん 牛乳 だまご鍋 焼きししゃも なます	ごはん だまご鍋	○精白米 ○つきこん にやく ○だまご餅 ○上 白糖	○牛乳 ○若鶏肉もも き ざみ ○ししゃも ○油揚 げ	○にんじん ○はくさい ○洗 いごぼう ○まいたけ 生 ○ せり ○白ねぎ ○だいこん ○ゆず 果汁	○しょうゆ ○食塩 ○削り ぶし(だし) ○だし昆布(だし 用) ○水 ○米酢	669	27.3
9 (月)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 揚げ春巻き いかとセロリのサラダ	ごはん マーボー 豆腐	○精白米 ○サラダ油 ○上白糖 ○でん粉 ○ ごま油 ○油	○牛乳 ○冷凍豆腐(カル シウム・鉄強化) ○豚肉 ももミンチ ○豚レバー チップ ○赤みそ ○春巻 き ○短冊いか 冷凍	○しょうが ○にんにく ○た まねぎ ○にんじん ○たけ のこ ゆで ○乾しいたけス ライス ○ねぎ ○キャベツ ○セロリー ○レモン 果汁	○酒 ○トウモロコシ ○ オイスターソース ○しょう ゆ ○米酢	841	31
10 (火)	ごはん 牛乳 すきやき ほうれん草のおひたし 黒豆入り小魚	ごはん おひたし すきやき	○精白米 ○サラダ油 ○じゃがいも ○糸こん にやく ○上白糖	○牛乳 ○牛肉スライス ○豆腐 ○黒豆入り小魚 あまからめ 個袋	○にんじん ○たまねぎ ○ 洗いごぼう ○白ねぎ ○は くさい ○ほうれんそう	○しょうゆ ○酒	652	27.6
11 (水)	パン 牛乳 ポテトサラダ 肉だんご入りスープ	パン ポテト サラダ	○コッペパン ○じゃが いも ○ノンエッグマヨ ネーズ小袋 10g	○牛乳 ○まぐろ 水煮 ○ポーク&チキンミート ボール	○にんじん ○きゅうり ピク ルス ○たまねぎ ○はくさい	○食塩 ○こしょう 白 ○ しょうゆ ○チキンスープ ○ スープストック ○水	652	26.1
12 (木)	キムチチャーハン 牛乳 コグマムテム トック	キムチ コグマ ムテム	○精白米 ○ごま油 ○ 冷凍さつまいも 乱切り ○油 ○上白糖 ○韓国 餅(スライス)	○焼き豚 ○豚肉もも ○ 牛乳	○たまねぎ ○にんじん ○ はくさい キムチ ○白ねぎ ○冷凍さやいんげん ○にん じんにく ○たけのこ ゆで ○生 しいたけ ○チンゲンサイ	○食塩 ○こしょう 白 ○ しょうゆ ○オイスターソ ース ○米酢 ○コチュジャン ○ 一味 ○チキンスープ ○ スープストック ○水	646	24
13 (金)	かうどん 牛乳 小松菜と じゃこの炒め煮	かうどん 炒め煮 かうどんの 汁	○学校給食用うどん ○ 煮込み餅 ○ごま油	○若鶏肉 むね きざみ ○カッタわかめ ○油揚げ ○牛乳 ○しらす干し 小	○にんじん ○たまねぎ ○こ まつな ○キャベツ	○食塩 ○みりん* ○うす くちしょうゆ ○一味 ○削り ぶし(だし) ○だし昆布(だし 用) ○水 ○しょうゆ	655	26.8
16 (月)	ごはん 牛乳 肉みそおでん 干しえび入り甘酢あえ	ごはん 干しえび入 り甘酢あえ	○精白米 ○サラダ油 ○上白糖 ○洗いさいも ○こんにやく	○牛乳 ○牛肉ミンチ ○ 大豆ひき肉(鉄強化) ○ 赤みそ ○冷凍ミニ厚揚げ ○ちくわ ○干しえび	○にんじん ○だいこん ○ はくさい ○しょうが	○みりん* ○しょうゆ ○ だし昆布(だし用) ○水 ○ 米酢	644	25.5
17 (火)	ごはん 牛乳 さわらのゆずみそかけ かぼちゃのいとこ煮 白玉ふのすまし汁	ごはん さわらの ゆずみそかけ	○精白米 ○上白糖 ○ 洗いさいも ○白玉ふ	○牛乳 ○さわら ○白み そ ○あずき ○厚揚げ ○カッタわかめ	○ゆず 果汁 ○かぼちゃ ○にんじん ○たまねぎ ○ えのきたけ	○酒 ○みりん* ○水 ○ 食塩 ○しょうゆ ○うすく ちしょうゆ ○だし昆布(だし 用) ○削りぶし(だし)	669	30.5
18 (水)	パン 牛乳 ボルシチ エリンギのソテー	パン エリンギの ソテー	○コッペパン ○サラダ 油 ○上白糖 ○じゃが いも	○牛乳 ○牛肉もも角切り ○豚肉もも角切り	○にんにく ○にんじん ○た まねぎ ○キャベツ ○だい こん ○ダイズトマト 冷凍エ リンギ	○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 ○水 ○ こしょう 黒、粉	622	29.2
19 (木)	ごはん 牛乳 とりちゃんこ 水菜のおかかあえ 味付けのり	ごはん おかかあえ とりちゃんこ	○精白米 ○こんにやく ○ごま油	○牛乳 ○若鶏肉もも き ざみ ○冷凍ミニ厚揚げ ○赤みそ ○糸がつお ○ 味付けのり	○だいこん ○はくさい ○に んじん ○白ねぎ ○にんに く ○しょうが ○みずな ○キャ ベツ	○しょうゆ ○みりん* ○ 煮干し(だし) ○水	610	24.5
20 (金)	ごはん 牛乳 いわしのみりん干し ひじき入り酢の物 豚汁	ごはん いわしの みりん干し	○精白米 ○上白糖 ○ ごま油 ○さつまいも ○ つきこんにやく	○牛乳 ○いわしのみりん 干し ○ひじき ○豚肉も も ○赤みそ ○中みそ	○キャベツ ○にんじん ○だ いこん ○白ねぎ	○しょうゆ ○米酢 ○煮干 し(だし) ○水	651	33.9
23 (月)	ごはん 牛乳 若鶏の塩こうじ焼き きんぴら のっぺい汁	ごはん 若鶏の 塩こうじ焼き	○精白米 ○塩こうじ ○サラダ油 ○つきこん にやく ○上白糖 ○洗 いさいも ○でん粉	○牛乳 ○若鶏肉もも カ ツ用 ○油揚げ	○洗いごぼう ○にんじん ○ 冷凍さやいんげん ○だいこ ん	○酒 ○みりん* ○しょう ゆ ○一味 ○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	27.7



【食器の種類】

茶わん

汁わん

深皿

【今月の倉敷市内の産物】

精白米 こまつな れんこん
りょうとうもやし チンゲンサイ
はくさい さつまいも



倉敷中央学校給食共同調理場
ホームページのご紹介

ホームページでは予定献立表や日々の献立写真の他にも、調理場におけるイベントの紹介等を掲載しています。詳しくは「倉敷中央学校給食共同調理場」で検索してください。又は、下の二次元コードをご活用下さい。

【中央調理場】

【予定献立表】



※ 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):2日、3日、6日、10日、12日、19日、20日、23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。