

令和5年01月		共8	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				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		
10 (火)	ごはん 牛乳 若鶏の塩こうじ焼き 茎わかめの酢の物 大根と白ねぎのみそ汁	ごはん 若鶏の塩こうじ焼き酢の物 みそ汁	○精白米 ○上白糖	○牛乳 ○若鶏肉もも カツ用 ○塩蔵きわかめ ○油揚げ ○豆腐 ○中みそ ○赤みそ	○こまつな ○にんじん ○キャベツ ○だいこん ○しめじ ○白ねぎ	○塩こうじ ○酒 ○しょうゆ ○米酢 ○煮干し(だし) ○水	702	31.2
11 (水)	カツバーガー 牛乳 野菜スープ ヨーグルト	カツバーガー 野菜スープ 野菜スープ	○コッペパン ○油 ○上白糖	○牛乳 ○豚カツ 冷凍 ○チキンウインナー スライス ○冷凍手芷豆 ○ヨーグルト	○キャベツ ○にんじん ○たまねぎ ○ホールコーン 冷凍 ○パセリ	○ケチャップ ○ウスターソース ○赤ワイン ○水 ○食塩 ○こしょう ○しょうゆ ○チキンブイヨン	806	31
12 (木)	たこめし 牛乳 にあいざい じゃがいものみそ汁	たこめし じゃがいものみそ汁	○精白米 ○サラダ油 ○つきこんにやく ○上白糖 ○じゃがいも	○たこ 乱切 ○油揚げ ○牛乳 ○ちくわ ○煮干し 小羽 ○カットわかめ ○白みそ ○中みそ	○にんじん ○むきえだまめ 冷凍 ○だいこん ○ねぎ ○たまねぎ ○えのきたけ	○酒 ○食塩 ○しょうゆ ○みりん* ○煮干し(だし) ○水	635	28.2
13 (金)	ごはん 牛乳 さわらの照り焼き 紅白なます 白玉雑煮 味付乾燥黒豆	ごはん さわらの照り焼き 紅白なます 白玉雑煮	○精白米 ○上白糖 ○でん粉 ○煮込み餅	○牛乳 ○さわら ○油揚げ ○若鶏肉 むね きざみ ○かまぼこ ○やわらか丹波黒	○だいこん ○金時人参 ○ゆず 果汁 ○にんじん ○ほうれんそう	○しょうゆ ○みりん* ○水 ○食塩 ○米酢 ○だし昆布 ○削りぶし(だし) ○酒 ○うすくちしょうゆ	767	35.4
16 (月)	カレーライス 牛乳 野菜の盛り合わせ 福神漬 ぼんかん	カレーライス 野菜の盛り合わせ 福神漬 ぼんかん	○精白米 ○サラダ油 ○じゃがいも ○上白糖 ○オリーブ油	○牛乳 牛肉スライス ○牛乳	○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 ○ホールコーン 冷凍 ○こまつな ○福神漬 ○ぼんかん	○赤ワイン ○食塩 ○こしょう 白 ○カレー粉 ○チキンブイヨン ○カレー粉 ○ウスターソース ○ケチャップ ○ローリエ ○水 ○米酢	779	25.6
17 (火)	ごはん 牛乳 豚肉の ヤンニョムカンジャンあえ はるさめサラダ わかめと卵のスープ	ごはん 豚肉のヤンニョムカンジャンあえ 卵のスープ	○精白米 ○でん粉 ○油 ○マロニー ○上白糖 ○ごま油	○牛乳 ○豚肉もも 角切り ○ほぐし(水煮) ○カットわかめ ○冷凍液卵	○にんにく ○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	772	35.3
18 (水)	胚芽パン 牛乳 クリームシチュー 海藻サラダ ブルーベリージャム	胚芽パン 海藻サラダ クリームシチュー	○胚芽パン ○サラダ油 ○じゃがいも ○バター ○上白糖 ○ごま油	○牛乳 ○若鶏肉もも きざみ ○調理用牛乳 ○生クリーム ○海藻ミックス	○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 ○キャベツ ○りょうとうもやし ○こまつな ○ブルーベリー ジャム	○スーパーストック ○ホワイトルウ ○クリームブター ○食塩 ○こしょう 白 ○水 ○しょうゆ ○米酢	768	30.9
19 (木)	ごはん 牛乳 あじのみりん干し 根菜のそぼろ煮 豚汁	ごはん あじのみりん干し 根菜のそぼろ煮 豚汁	○精白米 ○サラダ油 ○洗いさいとも ○上白糖 ○でん粉 ○さつまいも ○つきこんにやく	○牛乳 ○あじのみりん干し ○若鶏肉 むね ミンチ ○冷凍ミニ厚揚げ ○豚肉もも ○赤みそ ○中みそ	○にんじん ○冷凍さやいんげん ○洗いごぼう ○だいこん ○ねぎ	○しょうゆ ○酒 ○みりん* ○煮干し(だし) ○水	685	27.2
20 (金)	キムチラーメン 牛乳 揚げしゅうまい 大根のナムル	キムチラーメン 揚げしゅうまい 大根のナムル	○学校給食用中華めん ○油 ○上白糖 ○ごま油	○豚肉もも ○中みそ ○牛乳	○冷凍コーンしゅうまい ○にんじん ○りょうとうもやし ○味付けしなちく(レトルト) ○はくさい キムチ ○にんにく ○だいこん ○ほうれんそう ○白ねぎ	○チキンスープ ○酒 ○しょうゆ ○みりん* ○水 ○米酢	720	31.9
23 (月)	ごはん 牛乳 野菜と鶏のつくね 小松菜とじゃこの炒め煮 油揚げのみそ汁	ごはん 野菜と鶏のつくね 小松菜とじゃこの炒め煮 油揚げのみそ汁	○精白米 ○ごま油	○牛乳 ○野菜入り鶏つくね ○しらす干し小 ○さつま揚げ ○豆腐 ○油揚げ ○中みそ ○白みそ	○こまつな ○にんじん ○キャベツ ○たまねぎ ○えのきたけ ○ねぎ	○みりん* ○しょうゆ ○煮干し(だし) ○水	718	25.7
24 (火)	ごはん 牛乳 さけの塩焼き 切干大根の煮付け すいとん	ごはん さけの塩焼き 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 ○さけ ○油揚げ ○若鶏肉もも 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 ○洗いごぼう ○はくさい ○しめじ ○ねぎ	○食塩 ○しょうゆ ○みりん* ○水 ○うすくちしょうゆ ○だし昆布 ○削りぶし(だし) ○水	722	36.1
25 (水)	パン 牛乳 若鶏のマーマレード焼き れんごんの ガーリックソテー 白菜スープ	パン 若鶏のマーマレード焼き れんごんのガーリックソテー 白菜スープ	○コッペパン ○オリーブ油	○牛乳 ○若鶏肉もも カツ用 ○ベーコン	○マーマレード ○にんにく ○れんこん ○キャベツ ○ホールコーン 冷凍 ○冷凍エリンギ ○にんじん ○たまねぎ ○はくさい ○パセリ	○食塩 ○こしょう 白 ○白ワイン ○しょうゆ ○こしょう 黒、粉 ○スーパーストック ○チキンブイヨン ○水	704	33.4
26 (木)	げためし 牛乳 宝島寺漬け いよかん	げためし 宝島寺漬け げためしの具	○精白米 ○つきこんにやく ○上白糖	○げためしミンチ ○若鶏肉 むね ミンチ ○牛乳	○しょうが ○洗いごぼう ○にんじん ○だいこん ○ねぎ ○れんこん ○花切りだいこん ○いよかん	○酒 ○食塩 ○しょうゆ ○みりん* ○煮干し(だし) ○水 ○米酢 ○一味	674	26.2
27 (金)	ごはん 牛乳 厚揚げとキャベツの 甘辛みそ炒め煮 チンゲンサイのあえ物	ごはん 厚揚げとキャベツの甘辛みそ炒め煮 チンゲンサイのあえ物	○精白米 ○サラダ油 ○上白糖 ○でん粉	○牛乳 ○豚肉もも ○厚揚げ ○赤みそ ○スクール糸かまぼこ	○にんにく ○しょうが ○にんじん ○たけのこ ゆで ○キャベツ ○ねぎ ○はくさい ○チンゲンサイ	○酒 ○しょうゆ ○トウバンジャン ○テンメンジャン	681	29.3
30 (月)	ごはん 牛乳 みそ肉じゃが 白菜の甘酢あえ みかん	ごはん みそ肉じゃが 白菜の甘酢あえ みかん	○精白米 ○サラダ油 ○じゃがいも ○系こんにやく ○上白糖	○牛乳 ○豚肉もも ○中みそ	○しょうが ○にんにく ○にんじん ○たまねぎ ○冷凍さやいんげん ○はくさい ○こまつな ○うんしゅうみかん	○酒 ○みりん* ○しょうゆ ○一味 ○水 ○米酢	698	25.8
31 (火)	玄米入りごはん 牛乳 さばの梅だれかけ キャベツの炒め物 えのきたけのすまし汁	玄米入りごはん さばの梅だれかけ 炒め物 えのきたけのすまし汁	○玄米 ○精白米 ○上白糖 ○ごま油	○牛乳 ○さば ○油揚げ ○カットわかめ	○ねり梅 ○こまつな ○にんじん ○キャベツ ○たまねぎ ○えのきたけ ○ねぎ	○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	719	31.5

【食器の種類】

茶碗

汁碗

深皿



【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、下の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・ピーナッツ・そば)を使用しない献立の日(飲用牛乳を除く)
:10日 12日 13日 19日 26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QRコードをご活用下さい。