

令和3年12月		共0(小)	予定献立表		倉敷中央学校給食共同調理場C(小)			
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		
1 (水)	ポテトサンド 牛乳 もち麦入り野菜スープ		コッペパン ジャがいも パン エッグマヨネーズ小袋 もち 麦	ロースハム千切り 牛乳 ベーコン	にんじん きゅうりピクルス たまね ぎ キャベツ パセリ	食塩 こしょう 우스くちしょう ゆ チキンブイオン 水	570	23.1
2 (木)	ごはん 牛乳 さばの塩焼き いそ煮 切干大根入りみそ汁		精白米 つきこんにやく ご ま油 上白糖 ジャがいも	牛乳 さば ひじき 油揚げ カットわかめ 白みそ 中み そ	にんじん 洗いごぼう 切干しだい こん たまねぎ ねぎ	食塩 しょうゆ みりん 煮干し (だし) 水	644	30.2
3 (金)	ごはん 牛乳 いかの照りじょうゆかけ れんこんのきんぴら さつま汁		精白米 上白糖 つきこん にやく サラダ油 さつまいも	牛乳 いか切身 さつま揚げ 若鶏肉むねぎざみ 油揚げ 中みそ 赤みそ	しょうが れんこん にんじん 冷凍 さやいんげん だいこん 洗いごぼ う ねぎ	酒 しょうゆ みりん 水 一味 煮干し(だし)	608	30.7
6 (月)	ごはん 牛乳 厚揚げとキャベツの 甘辛みそ炒め煮 寒天のあえ物		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 サラダ用糸寒天	にんにく しょうが にんじん たけ のこゆで キャベツ 白ねぎ チン ゲンサイ りよくとうもやし	酒 しょうゆ トウバンジャン テンメンジャン 米酢 食塩	581	24.5
7 (火)	ごはん 牛乳 たまご鍋 わかさぎのから揚げ なます		精白米 つきこんにやく だ まご餅 油 上白糖	牛乳 若鶏肉ももぎざみ わ かさぎの空揚げ 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	うすくちしょうゆ 食塩 削りぶ し(だし) だし昆布 水 しょう ゆ 米酢	637	24.4
8 (水)	胚芽パン 牛乳 ポルンチ れんこんと豆のサラダ メープルジャム		胚芽パン サラダ油 上白糖 メープルシロップ	牛乳 牛肉もも角切り ミックス ビーフステーキ ロースハム千切 り	にんにく にんじん たまねぎ か ぶ キャベツ ダイストマト れんこ ん ホールコーン 冷凍	ローリエ 赤ワイン 食塩 こ しょう白 ケチャップ ウスター ソース デミグラスソース 水 米酢	618	26.7
9 (木)	玄米入りごはん 牛乳 焼きししゃも 野菜と塩昆布のあえ物 けんちん汁		玄米 精白米 ごま油 洗い さいとも つきこんにやく	牛乳 ししゃも 塩昆布 しほ り豆腐	みずな キャベツ にんじん 洗い ごぼう ねぎ	しょうゆ 食塩 うすくちしょうゆ 煮干し(だし) 水	523	22.9
10 (金)	ごはん 牛乳 豚肉の立田揚げ ほうれん草のおひたし 大根と春菊のみそ汁		精白米 でん粉 油	牛乳 豚肉もも角切り 糸が つお 油揚げ 豆腐 中みそ 赤みそ	しょうが はくさい ほうれんそう りよくとうもやし にんじん だいこん しゆんぎく	酒 しょうゆ 煮干し(だし) 水	670	31.4
13 (月)	ミートソースパゲッティ 牛乳 フロッキーのサラダ ヨーグルト		ソフトめん サラダ油 上白 糖	牛肉ミンチ 豚肉ももミンチ 大豆ひき肉 牛乳 ヨーグル ト	にんにく にんじん たまねぎ マッ シュルームレトルト グリンピース 冷凍 ダイストマト キャベツ ブ ロッコリー ホールコーン冷凍	ケチャップ ビューレー デミグ ラスソース ハヤシルウ ウスター ソース 食塩 こしょう白 赤ワイ ン ローリエ 水 フレンチドレッシ ングリットル	704	32
14 (火)	ごはん 牛乳 さけの香味焼き 五目煮 じゃがいものみそ汁		精白米 上白糖 サラダ油 こんにやく ジャがいも	牛乳 さけ 若鶏肉むねぎざ み だいず 角切り昆布 塩 蔵きわかめ 中みそ 赤み そ	白ねぎ しょうが にんじん 洗い ごぼう 冷凍さやいんげん たまね ぎ ねぎ	しょうゆ みりん 酒 煮干し (だし) 水	598	31.1
15 (水)	パン 牛乳 ローストチキン 野菜のパターソテー 白菜スープ ケーキ		コッペパン 上白糖 バター 冷凍ショートケーキ	牛乳 若鶏肉ももカツ用 ベーコン	しょうが にんにく キャベツ にん じん ホールコーン冷凍 たまねぎ はくさい パセリ	しょうゆ 酒 みりん こしょう白 食塩 うすくちしょうゆ チキン ブイオン 水	706	29.6
16 (木)	キムチチャーハン 牛乳 切干大根と小松菜のナムル トック		精白米 サラダ油 上白糖 ごま油 韓国餅(スライス)	豚肉もも 牛乳 若鶏ももぎざ み	たまねぎ にんじん はくさい キムチ ねぎ 切干しだいこん こまつな き くらげスライス 白ねぎ にんにく 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 塩こうじ うすくちしょうゆ チキンスープ スープストック 水	522	20.8
17 (金)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 中華のあえ物		精白米 サラダ油 上白糖 でん粉 ごま油	牛乳 冷凍豆腐(カルシウム・ 鉄強化) 牛肉ミンチ 豚肉も もミンチ 大豆ひき肉 赤みそ	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 りよくとうもやし きくらげスライス	トウバンジャン オイスターソー ス しょうゆ 洋からし粉 米酢	619	23.2
20 (月)	チキンカレーライス 牛乳 海藻サラダ オレンジ		精白米 サラダ油 ジャがい も 上白糖 ごま油	若鶏肉むねぎざみ 鶏レバー 牛乳 海藻ミックス まぐろ水 煮	にんにく しょうが たまねぎ にん じん グリンピース冷凍 キャベツ りよくとうもやし パレンシアオーレ ンジ	赤ワイン 食塩 こしょう白 カ レー粉 チキンブイオン カレール ウ ウスターソース ケチャップ 水 しょうゆ 米酢	611	24.1
21 (火)	ごはん 牛乳 すきやき 白菜のあえ物 味付けのり		精白米 サラダ油 ジャがい も 糸こんにやく 焼きふ 上 白糖	牛乳 牛肉スライス 焼き豆 腐 しらす干し小 味付けのり	にんじん たまねぎ 洗いごぼう 白ねぎ はくさい こまつな しょう が	酒 しょうゆ 米酢	595	24.7
22 (水)	パン 牛乳 若鶏のマスタード焼き 大根サラダ 豆乳スープ		コッペパン 上白糖 ジャが いも	牛乳 若鶏肉ももカツ用 ベーコン 調製豆乳 中みそ	にんにく だいこん こまつな にん じん たまねぎ しめじ 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 チキンブイオン 水	586	28.1
23 (木)	ごはん 牛乳 さわらのゆずみそかけ かぼちゃの含め煮 かきたま汁		精白米 上白糖 ジャがいも でん粉	牛乳 さわら 白みそ 細切り 昆布 豆腐 冷凍液卵	ゆず果汁 かぼちゃ たまねぎ 冷 凍さやいんげん にんじん ねぎ	酒 みりん 水 しょうゆ うすく ちしょうゆ 食塩 削りぶし(だ し) だし昆布	623	29.5
24 (金)	ごはん 牛乳 豚肉の甘酢あえ たくあんとキャベツのあえ物 かぶのみそ汁		精白米 でん粉 油 上白糖	牛乳 豚肉もも角切り カッ つわかめ 中みそ 白みそ	しょうが キャベツ こまつな 千切 たくあん漬 にんじん たまねぎ かぶ えのきたけ ねぎ	食塩 米酢 しょうゆ 水 煮干 し(だし)	626	27.3

【しよっきのしゆるい】



【今月の倉敷市内の産物】

かぶ キャベツ こまつな しょうが せり だいこん チンゲンサイ
ねぎ はくさい ブロッコリー ほうれんそう
みずな りよくとうもやし れんこん 生しいたけ
洗いさいとも 白ねぎ たけのこゆで

※ 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 7日 9日 10日 14日 16日 17日 24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。

