

令和3年10月		共C		予定献立表				倉敷中央学校給食共同調理場C	
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 (金)	きのこカレー 牛乳 れんこんサラダ 冷凍みかん		精白米 サラダ油 じゃがいも	牛肉スライス 牛乳	にんにく たまねぎ にんじん しめじ マッシュルームレトルト 冷凍エリンギ グリンピース冷凍 れんこん きゅうり ホールコーン冷凍 冷凍みかん	食塩 こしょう白 カレールー ケチャップ しょうゆ チキンブイヨン 水 フレンチドレッシング	787	29.5	
4 (月)	ごはん 牛乳 豚肉のブルコギ キムチスープ 韓国のり		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 豆腐 韓式味付のり	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 ほうさいキムチ 生しいたけ チンゲンサイ	みりん しょうゆ チキンスープ 食塩 こしょう白 水	773	30.6	
5 (火)	ごはん 牛乳 いかのみそだれ 昆布の酢の物の のっぺい汁		精白米 上白糖 つきこんやく 洗いさいとも でん粉	牛乳 いか切身 赤みそ 細切り昆布 若鶏肉むねぎざみ 油揚げ	こまつな キャベツ にんじん だいこん ねぎ	酒 みりん 水 しょうゆ 米酢 食塩 煮干し(だし) うすくちしょうゆ	666	34.4	
6 (水)	パン 牛乳 ボークピンズ 海藻サラダ ニュービーオーネゼリー		精白米 サラダ油 じゃがいも 上白糖 ごま油	牛乳 だいず ベーコン 豚肉も 海藻ミックス しらす干し小	にんじん たまねぎ マッシュルームレトルト キャベツ りょくとうもやし	ローリエ 赤ワイン 食塩 こしょう白 ビューレー ケチャップ ウスターソース 水 しょうゆ 米酢	763	31.2	
7 (木)	ごはん 牛乳 しずのから揚げ 切干大根の酢の物 五目汁		精白米 油 上白糖 つきこんやく	牛乳 だしず ベーコン シズフィーレ(粉付き) 油揚げ	チンゲンサイ 切干しだいこん にんじん 洗いごぼう たけのこゆで れんこん 乾しいたけスライス ねぎ しょうが	食塩 しょうゆ 米酢 削りぶし(だし) だし昆布 水 うすくちしょうゆ	670	23.2	
8 (金)	ごはん 牛乳 油淋鶏(ユウリンチー) もやしの オイスターソース炒め 卵スープ		精白米 でん粉 油 ごま油 上白糖 サラダ油	牛乳 若鶏肉むねカツ用 冷凍ミニ厚揚げ カットわかめ 冷凍液卵	白ねぎ しょうが りょくとうもやし チンゲンサイ きくらげスライス にんじん にんにく たまねぎ ねぎ	しょうゆ 米酢 水 食塩 こしょう白 オイスターソース チキンスープ スープストック うすくちしょうゆ	806	35.8	
11 (月)	ごはん 牛乳 とりちゃんこ れんこんの梅肉あえ みかん		精白米 こんにやく 上白糖	牛乳 若鶏肉ももきざみ 冷凍ミニ厚揚げ 赤みそ 糸がつつお	だいこん ほうさい にんじん ねぎ にんにく しょうが れんこん こまつな ねり梅 うんしゅうみかん	しょうゆ みりん 煮干し(だし) 水	767	28.5	
12 (火)	玄米入りごはん 牛乳 さわらのもみじ揚げ もやしのあえ物 茎わかめのみそ汁		玄米 精白米 小麦粉 でん粉 油 上白糖 ごま油 じゃがいも	牛乳 さわら 塩蔵さわかめ 中みそ 白みそ	にんじん りょくとうもやし こまつな たまねぎ ねぎ	食塩 こしょう白 水 しょうゆ 米酢 煮干し(だし)	781	32	
13 (水)	パン 牛乳 コーンクリーム煮 野菜と豆のサラダ ブルーベリージャム		精白米 こんにやく 上白糖	牛乳 若鶏肉ももきざみ 粉チーズ 調理用牛乳 ミックスビーンズ	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 クリームコーン キャベツ こまつな	食塩 こしょう白 ホワイトルウ クリームポタージュ 水 米酢	731	29	
14 (木)	ごはん 牛乳 豚 干しえびと チンゲンサイのあえ物 みかん		精白米 でん粉 油 しょうが サラダ油 上白糖 ごま油	牛乳 豚肉もも角切り 干しえび	しょうが にんじん たまねぎ たけのこゆで 乾しいたけスライス 青ピーマン 黄ピーマン チンゲンサイ キャベツ りょくとうもやし うんしゅうみかん	しょうゆ スープストック ケチャップ 米酢 食塩	768	28.9	
15 (金)	五目ラーメン 牛乳 蒸しゆうまい 中華のあえ物		中華めん 上白糖 ごま油	豚肉もも なたと 牛乳 冷凍コーンしゅうまい	たまねぎ りょくとうもやし にんじん 味付けしなちく(レトルト) ねぎ にんにく キャベツ こまつな きくらげスライス	しょうゆ 食塩 こしょう白 スープストック チキンスープ 水 洋からし粉 米酢 うすくちしょうゆ	708	32.5	
18 (月)	ごはん 牛乳 若鶏のいそ揚げ 野菜炒め きのこ汁		精白米 でん粉 油 サラダ油	牛乳 若鶏肉むねカツ用 青のり粉 さつま揚げ 中みそ 赤みそ	しょうが りょくとうもやし キャベツ にんじん だいこん えのきたけ なめこ生 まいたけ生 ねぎ	食塩 こしょう白 酒 しょうゆ 煮干し(だし) 水	721	34.8	
19 (火)	岡山ずし 牛乳 湯葉入りすまし汁 みかん		精白米 上白糖	えび冷凍 短冊いか あなご焼き 牛乳 豆腐 冷凍カット湯葉	炊き込みごはんちらし壽し 乾しいたけスライス れんこん にんじん さやえんどう冷凍 たまねぎ えのきたけ ねぎ うんしゅうみかん	酒 食塩 うすくちしょうゆ 削りぶし(だし) だし昆布 水	662	28	
20 (水)	フィッシュバーガー 牛乳 ジュリアンスープ ヨーグルト		精白米 洗いさいとも こんにやく 上白糖	牛乳 豚肉もも 冷凍ミニ厚揚げ 赤みそ 刻み昆布 しらす干し小 いわわか丹波黒	キャベツ にんじん たまねぎ ほうさい パセリ	食塩 こしょう白 しょうゆ チキンブイヨン 水	750	29.2	
21 (木)	ごはん 牛乳 みそ煮込みおでん 白菜の酢の物 味噌乾燥黒豆		精白米 洗いさいとも こんにやく 上白糖	牛乳 豚肉もも 冷凍ミニ厚揚げ 赤みそ 刻み昆布 しらす干し小 いわわか丹波黒	にんじん だいこん しょうが ほうさい こまつな	だし昆布 しょうゆ みりん 水 米酢	697	26	
22 (金)	ごはん 牛乳 さけのしょうが焼き いそ煮 豆腐のみそ汁		精白米 ごま油 つきこんやく 上白糖	牛乳 さけ 若鶏肉むねぎざみ ひじき 豆腐 カットわかめ 赤みそ 中みそ	しょうが にんじん 洗いごぼう 冷凍さやえんどう たまねぎ だいこん ねぎ	酒 みりん しょうゆ 水 煮干し(だし)	676	35.6	
25 (月)	かやくうどん 牛乳 ちくわのカレー揚げ 小松菜としめじのからしあえ		うどん 小麦粉 油 上白糖	若鶏肉ももきざみ 油揚げ 牛乳 ちくわ	たまねぎ にんじん 乾しいたけスライス ほうさい ねぎ こまつな しめじ りょくとうもやし	食塩 しょうゆ みりん 一味 削りぶし(だし) だし昆布 水 カレー粉 洋からし粉 米酢 うすくちしょうゆ	815	33.5	
26 (火)	ごはん 牛乳 さんまの甘露煮 キャベツのあえ物 さつまいのみそ汁		精白米 さつまいも	牛乳 さんま甘露煮 油揚げ 中みそ 赤みそ	キャベツ こまつな 千切たくあん漬 だいこん にんじん しめじ ねぎ	しょうゆ 煮干し(だし) 水	754	29.4	
27 (水)	胚芽パン 牛乳 若鶏のマーマレード焼き キャベツのソーテー マカロニスープ		胚芽パン サラダ油 マカロニ	牛乳 若鶏肉ももカツ用 ベーコン	マーマレード にんにく キャベツ にんじん ホールコーン冷凍 たまねぎ ほうさい パセリ	食塩 こしょう白 白ワイン しょうゆ こしょう黒 チキンブイヨン 水 うすくちしょうゆ	766	36	
28 (木)	ごはん 牛乳 あじのみりん干し 卵の花の豆乳煮 大根のみそ汁		精白米 サラダ油 上白糖	牛乳 あじのみりん干し 若鶏肉むねミンチ 油揚げ おから 調整豆乳 中みそ 白みそ	洗いごぼう にんじん 乾しいたけスライス だいこん たまねぎ しゅんぎく	酒 しょうゆ 食塩 みりん 水 煮干し(だし)	691	29	
29 (金)	ごはん 牛乳 いも煮 おみ漬け 納豆		精白米 洗いさいとも こんにやく 上白糖	牛乳 牛肉スライス 納豆	にんじん だいこん 洗いごぼう しめじ 白ねぎ こまつな 切干しだいこん しょうが しそ葉	しょうゆ 酒 みりん 水 米酢	736	27.9	

【食器の種類】



【今月の倉敷市内の産物】

りょくとうもやし れんこん  
たけのこ こまつな チンゲンサイ



※ 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):4日 5日 7日 11日 18日 21日 22日 26日 28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、こちらのQRコードをご活用下さい。