

| 令和3年09月 | | 共A | | 予定献立表 | | | | 倉敷中央学校給食共同調理場A | |
|-----------|---|---|-----------------------------------|--|--|--|-------------|-------------------------|--|
| 日付 | 献立名 | 盛り付け方 | 食品の主なはたらき | | | | その他 | 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 | | | | |
| 1 (水) | パン 牛乳 かぼちゃコロッケ ツナサラダ とうがんとろ | 丸パン サラダ コロッケ とうがんとろ スープ | コッペパン 油 上白糖 ごま油 | 牛乳 まぐろ水煮 若鶏肉ももぎざみ | かぼちゃコロッケ キャベツ きゅうり にんじん 冬瓜 たまねぎ しめじ パセリ | しょうゆ 食塩 米酢 こしょう白 チキンブイヨン 水 | 721 26.1 | | |
| 2 (木) | みそ豚丼 牛乳 野菜のレモン酢あえ 冷凍パイ | みそ豚丼 ごはん レモン酢 あえ みそ豚丼 の具 | 精白米 ごま油 上白糖 でん粉 | 豚肉もも 赤みそ 牛乳 カットわかめ | にんにく しょうが なす たまねぎ キャベツ にんじん 青ピーマン 白ねぎ きゅうり りょうとうもやし レモン果汁 冷凍パイナップル | 酒 みりん しょうゆ 食塩 米酢 | 684 24.6 | | |
| 3 (金) | ぶっかけうどん 牛乳 ちくわのいそべ揚げ もやしのからしあえ | ぶっかけ うどん うどん いそべ揚げ (2個) からしあえ | うどん 上白糖 油 | もみのり個袋 牛乳 ちくわの磯辺揚げ | たまねぎ 乾しいたけスライス しょうが ねぎ りょうとうもやし きゅうり にんじん | みりん しょうゆ 削りぶし(だし) だし昆布 水 洋からし粉 米酢 | 848 29 | | |
| 6 (月) | ごはん 牛乳 いかの照り焼き 金平つ辞 なすのみそ汁 | ごはん いかの 照り焼き 金平つ辞 なすの みそ汁 | 精白米 上白糖 でん粉 サラダ油 つきこんにやく | 牛乳 いか切身 ひじき さつま揚げ 油揚げ 中みそ 赤みそ | 洗いごぼう にんじん 冷凍さやいんげん たまねぎ なす ねぎ | 酒 みりん しょうゆ 米酢 煮干し(だし) 水 | 690 33.8 | | |
| 7 (火) | ビビンバ 牛乳 わかめスープ | ビビンバ ごはん ビビンバ の具 わかめ スープ | 精白米 ごま油 上白糖 | 牛肉もも細切り 赤みそ 牛乳 豆腐 カットわかめ | にんじん りょうとうもやし ぜんまい水煮 チンゲンサイ にんにく しょうが たまねぎ たけのこゆで 生しいたけ ねぎ | しょうゆ 酒 トウバンジャン みりん 米酢 食塩 こしょう白 スープストック チキンスープ 水 | 747 28.7 | | |
| 8 (水) | パン 牛乳 豚肉のバーベキューソースかけ 粉ふきいも ピーンスープ | 丸パン 粉ふきいも バーベキュー ソースかけ ピーンズ スープ | コッペパン 上白糖 じゃがいも | 牛乳 豚肉ロースカツ用 若鶏肉ももぎざみ 青のり粉 ミックスピーズ | しょうが すりおろしりんご レモン果汁 たまねぎ にんじん キャベツ パセリ | 食塩 こしょう白 みりん 酒 しょうゆ 米酢 一味 チキンブイヨン スープストック 水 | 765 37.2 | | |
| 9 (木) | ごはん 牛乳 えびと豆腐のうま煮 はんさんすう 冷凍みかん | ごはん はんさん すう 豆腐の うま煮 | 精白米 サラダ油 上白糖 でん粉 マロニー ごま油 | 牛乳 豚肉もも えび冷凍 冷凍豆腐 うずら卵水煮 ロースハム千切り | 白ねぎ しょうが にんじん たけのこゆで チンゲンサイ 乾しいたけスライス キャベツ きゅうり 冷凍みかん | スープストック しょうゆ 酒 みりん 水 洋からし粉 米酢 | 740 30.9 | | |
| 10 (金) | ごはん 牛乳 若鶏のしょうが焼き いそ煮 白玉ふのすまし汁 | ごはん 若鶏の しょうが焼き いそ煮 白玉ふの すまし汁 | 精白米 上白糖 つきこんにやく ごま油 白玉ふ | 牛乳 若鶏肉ももカツ用 さつま揚げ ひじき カットわかめ | 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 えのきたけ ねぎ | しょうゆ 酒 みりん 食塩 うすくちしょうゆ だし昆布 削りぶし(だし) 水 | 696 28.5 | | |
| 13 (月) | ごはん 牛乳 肉じゃがが 大豆とわかめの酢の物 ゆかりふりかけ | ごはん 大豆と わかめの 酢の物 肉じゃが | 精白米 サラダ油 ごま油 上白糖 糸こんにやく 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 ゆかりふりかけ | 酒 みりん しょうゆ 水 米酢 | 712 26.2 | | |
| 14 (火) | ごはん 牛乳 あじのすだちしょうゆかけ ひき肉とにらの炒め物 夏野菜のみそ汁 | ごはん あじのすだち しょうゆかけ 炒め物 夏野菜の みそ汁 | 精白米 サラダ油 | 牛乳 あじ切身 豚肉ももミンチ 中みそ 赤みそ | すだち果汁 キャベツ りょうとうもやし にんじん には 冬瓜 たまねぎ かぼちゃ なす ねぎ | 食塩 しょうゆ こしょう白 オイスターソース 煮干し(だし) 水 | 653 34.1 | | |
| 15 (水) | ソーイブレッド 牛乳 若鶏のエスニック焼き ヤムウンセン レンズ豆のスープ | ソーイ ブレッド 丸パン ヤムウンセン エスニック 焼き レンズ豆 のスープ | ソーイブレッド 上白糖 マロニー | 牛乳 若鶏肉ももカツ用 干しえび ベーコン レンズ豆水煮 | きゅうり にんじん りょうとうもやし レモン果汁 にんにく たまねぎ セロリー パセリ | トウバンジャン しょうゆ 米酢 食塩 カレー粉 一味 こしょう白 スープストック チキンスープ 水 | 768 37.6 | | |
| 16 (木) | ごはん 牛乳 豚肉のみそがらめ チンゲンサイのあえ物 かきたま汁 | ごはん 豚肉の みそがらめ あえ物 かきたま 汁 | 精白米 でん粉 油 上白糖 | 牛乳 豚肉もも角切り スクール糸かまぼこ 中みそ 豆腐 冷凍液卵 | キャベツ チンゲンサイ にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ | 食塩 こしょう白 みりん 水 しょうゆ 削りぶし(だし) だし昆布 | 778 35 | | |
| 17 (金) | なすのポロニーヤスバゲッティ 牛乳 グリーンサラダ 角チーズ | ポロニー ヤスバゲッティ ソフトめん グリーン サラダ ポロニー ソース | ソフトめん サラダ油 上白糖 オリーブ油 | 牛肉ミンチ 豚肉ももミンチ 大豆ひき肉 牛乳 ロースハム千切り 角チーズ(カルシウム・鉄強化) | にんにく にんじん たまねぎ なす グリンピース冷凍 キャベツ きゅうり 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 ビュレーウ スターソース デミグラスソース ハヤシルウ チキンブイヨン 水 米酢 | 863 37.9 | | |
| 21 (火) | ごはん 牛乳 さけの香りみそかけ 炊き合わせ とろろ昆布のすまし汁 月見だんご | ごはん さけの香り みそかけ 炊き合わせ すまし汁 | 精白米 上白糖 さといも冷凍 白玉ふ 月見団子 | 牛乳 さけ 中みそ 白みそ 冷凍ミニ厚揚げ とろろ昆布個袋 | ねり梅 洗いごぼう にんじん 冷凍さやいんげん えのきたけ たまねぎ ねぎ | 食塩 酒 水 削りぶし(だし) みりん しょうゆ だし昆布 うすくちしょうゆ | 759 33.5 | | |
| 22 (水) | パン 牛乳 ベーコン煮 寒天サラダ 冷凍みかん | パン 寒天 サラダ ベーコン煮 | コッペパン サラダ油 じゃがいも 上白糖 ごま油 | 牛乳 ベーコン 豚肉もも サラダ用糸寒天 塩蔵くわかめ | にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルームレトルト グリーンピース冷凍 きゅうり だいこん 冷凍みかん | 食塩 こしょう白 ビュレーウ ケチャップ ウスターソース 水 しょうゆ 米酢 | 743 29 | | |
| 24 (金) | ごはん 牛乳 いわしのみりん干し 小松菜の煮びたし 豚汁 | ごはん いわしの みりん干し 煮びたし 豚汁 | 精白米 上白糖 つきこんにやく | 牛乳 いわしのみりん干し 油揚げ 豚肉もも 中みそ 赤みそ | キャベツ こまつな にんじん たまねぎ 洗いごぼう 白ねぎ | しょうゆ 煮干し(だし) 水 | 722 38.5 | | |
| 27 (月) | 玄米入りごはん 牛乳 豆あじの酢漬け 大豆あえ まいたけのみそ汁 | 玄米入り ごはん 豆あじの 酢漬け 大豆あえ まいたけ のみそ汁 | 玄米 精白米 油 上白糖 じゃがいも | 牛乳 豆あじ(粉付) だいたすダイス 中みそ 白みそ | キャベツ こまつな りょうとうもやし にんじん たまねぎ まいたけ生 ねぎ | しょうゆ 米酢 煮干し(だし) 水 | 700 30 | | |
| 28 (火) | キーマカレー 牛乳 コールスロー オレンジ | キーマ カレー ごはん コール スロー キーマ カレーの具 | 精白米 サラダ油 | 豚肉ももミンチ 牛肉ミンチ ひよこ豆粗挽き 鶏レバー 牛乳 | しょうが にんにく にんじん たまねぎ なす 青ピーマン きゅうり キャベツ ホールコーン冷凍 パレンシアオレンジ | 赤ワイン 食塩 こしょう白 ローリエ ガラムマサラ ターメリック デミグラスソース カレー粉 ケチャップ ウスターソース カレールウ 水 フレンチドレッシング | 767 26.5 | | |
| 29 (水) | パン 牛乳 ホキのマリネ 三色ソテー かぼちゃのポタージュ | 丸パン 三色ソテー ホキの マリネ かぼちゃの ポタージュ | コッペパン でん粉 油 上白糖 サラダ油 じゃがいも | 牛乳 ホキ角切り ウインナースライス ベーコン 調理用牛乳 | たまねぎ 赤ピーマン にんじん 黄ピーマン レモン果汁 キャベツ ホールコーン冷凍 かぼちゃペースト冷凍 パセリ | 食塩 こしょう白 しょうゆ 米酢 一味 水 こしょう黒 クリームポタージュ チキンブイヨン | 827 36.1 | | |
| 30 (木) | ごはん 牛乳 豚肉のブルコギ キムチスープ 韓国のり | ごはん 豚肉の ブルコギ キムチ スープ | 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 韓式味噌のり | 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 はくさいキムチ チンゲンサイ 生しいたけ | みりん しょうゆ チキンスープ 食塩 こしょう白 水 | 773 30.6 | | |

【食器の種類】



【今月の倉敷市内の産物】

りょうとうもやし チンゲンサイ たけのこ



※ 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 6日 7日 13日 14日 24日 27日 30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。