令和3年09月	共B

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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
1 (水)	パン　牛乳 豚肉のバーベキューソースかけ 粉ふきいも ビーンズスープ	丸パン 粉ふきいも バーベキューソースかけ ビーンズスープ	コッペパン　上白糖 じゃがいも	牛乳　豚肉ロースカツ用 青のり粉　ベーコン ミックスビーンズ	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	776 36.3
2 (木)	ごはん　牛乳 いかの照り焼き 金平っ酢 なすのみそ汁	ごはん いかの照り焼き 金平っ酢 なすのみそ汁	精白米　上白糖 でん粉　サラダ油 つきこんにゃく	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
3 (金)	ごはん　牛乳 肉じゃが 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 じゃがいも 糸こんにゃく 上白糖　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	715 26.2
6 (月)	ごはん　牛乳 さわらの薬味ソースかけ キャベツとたくあんのあえ物 夏けんちん	ごはん さわらの薬味ソース あえ物 夏けんちん	精白米　でん粉　油 上白糖　ごま油 つきこんにゃく	牛乳　さわら　しぼり豆腐 油揚げ	白ねぎ　にんにく　しょうが キャベツ　きゅうり　にんじん 千切たくあん漬　洗いごぼう かぼちゃ　ねぎ	しょうゆ　みりん　米酢 煮干し(だし)　食塩　水	788 33.6
7 (火)	ごはん　牛乳 えびと豆腐のうま煮 ばんさんすう 冷凍みかん	ごはん ばんさんすう 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
8 (水)	ハムサラダサンド 牛乳 豆乳チャウダー いちごゼリー	ハムサラダサンド スライス入り サンドの具 豆乳チャウダー	コッペパン　ノンエッグ マヨネーズ個袋 サラダ油　じゃがいも でん粉　いちごゼリー	ロースハム千切り　牛乳 若鶏肉むねきざみ ベーコン　調製豆乳 白いんげん豆ペースト	キャベツ　にんじん　たまねぎ ホールコーン冷凍　パセリ	スープストック　食塩　こしょう白 チキンブイヨン　水	748 29.8
9 (木)	ごはん　牛乳 あじのすだちじょうゆかけ ひき肉とにらの炒め物 夏野菜のみそ汁	ごはん あじのすだちじょうゆかけ 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　にんじん りょくとうもやし　にら　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
10 (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 ぶっかけうどんの汁	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　りょくとうもやし 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
13 (月)	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 つきこんにゃく 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
14 (火)	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
15 (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 塩蔵くきわかめ	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　ピューレー ケチャップ　ウスターソース 水　しょうゆ　米酢	743 29
16 (木)	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　たまねぎ えのきたけ　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
17 (金)	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) だいずダイス　中みそ 白みそ	キャベツ　こまつな　にんじん りょくとうもやし　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
21 (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 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	771 26.7
22 (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
24 (金)	なすのボローニャスパゲッティ 牛乳 グリーンサラダ 角チーズ	ボローニャスパゲッティ ソフトめん グリーンサラダ ボローニャソース	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 ピューレー　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
27 (月)	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 つきこんにゃく	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
28 (火)	ビビンバ 牛乳 わかめスープ 冷凍黄桃	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　りょくとうもやし 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　冷凍黄桃	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	728 28.8
29 (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　レモン果汁 りょくとうもやし　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
30 (木)	ごはん　牛乳 しずのから揚げ 切干大根の酢の物 五目汁	ごはん しずのから揚げ 酢の物 五目汁	精白米　油　上白糖 つきこんにゃく	牛乳　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	しょうゆ　米酢　削りぶし(だし) だし昆布　食塩　水	670 23.2

【食器の種類】

茶わん　汁わん　深皿

【今月の倉敷市内の産物】

しょうが　なす　ねぎ　白ねぎ　りょくとうもやし　れんこん　たけのこ
黄ピーマン　赤ピーマン　冬瓜　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):2日　3日　6日　9日　17日　27日　28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。