

令和3年09月		共C(中)		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)	
			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)	ハムサラダサンド 牛乳 豆乳チャウダー いちごゼリー	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	ローズハム千切り 牛乳 若鶏肉むねぎざみ 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	754 29.9	
2 (木)	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 つきごんにやく	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 うすくちしょうゆ 食塩 煮干し(だし) 水	777 32.9	
3 (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 つきごんにやく サラダ油 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	
6 (月)	みそ豚丼 牛乳 野菜のレモン酢あえ 冷凍パン	みそ豚丼 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 りょくとうもやし レモン果汁 冷凍バナナプル	酒 みりん しょうゆ 食塩 米酢	684 24.5	
7 (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 りょくとうもやし にんじん なら 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	
8 (水)	パン 牛乳 かぼちゃコロッケ ツナサラダ とうがんとスープ	丸パン サラダコロッケ とうがんとスープ	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 うすくちしょうゆ チキンブイヨン 水	720 26	
9 (木)	ピピンパ 牛乳 わかめスープ 冷凍黄桃	ピピンパ ピピンパの具 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 うすくちしょうゆ スープストック チキンスープ 水	726 28.9	
10 (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 上白糖 ごま油	牛乳 牛肉スライス だいた 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	
13 (月)	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 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	乾しいたけスライス たまねぎ 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	884 30.7	
14 (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 ローズハム千切り	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	741 31	
15 (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 ワインナーズライス 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	832 36.2	
16 (木)	キーマカレー 牛乳 コールスロー オレンジ	キーマカレー 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	
17 (金)	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 月見団子	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 33.4	
21 (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 うすくちしょうゆ 削りぶし(だし) だし昆布	778 34.9	
22 (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 うすくちしょうゆ スープストック チキンスープ 水	767 37.5	
24 (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) だいたす 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	699 29.9	
27 (月)	なすのポローニャスパゲッティ 牛乳 グリーンサラダ 角チーズ	ポローニャスパゲッティ グリーンサラダ ポローニャソース	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 ローズハム千切り 角チー ズ	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	838 37.3	
28 (火)	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 つきごんにやく	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	
29 (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 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 29.1	
30 (木)	ごはん 牛乳 さばのピリ辛焼き はりはりあえ しめじとにらのすまし汁	ごはん さばのピリ辛焼きはりはりあえ すまし汁	精白米 上白糖	牛乳 さば 刻み昆布 豆腐	にんにく ねぎ 花切りだいこん にんにく きゅうり しょうが たまねぎ しめじ なら	食塩 トウバンジャン 酒 みりん しょうゆ 米酢 うすくちしょうゆ 削りぶし(だし) だし昆布 水	728 31.8	

【食器の種類】



【今月の倉敷市内の産物】

かぼちゃ ごぼう しょうが たまねぎ りょくとうもやし たけのこ
黄ピーマン 赤ピーマン 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 6日 7日 9日 10日 24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。