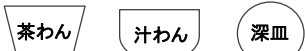


日付	献立名	盛り付け方	食品の主なはたらき				エネルギー(kcal)
			エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	その他	
10 (火)	ごはん 牛乳 豚肉のゆずみそからめ にあいざい えのきたけのすまし汁	ごはん ①ゆずみそからめにあいざい ②すまし汁	○精白米 ○でん粉 ○油 ○上白糖 ○ サラダ油 ○つきこん にやく	○牛乳 ○豚肉もも 角切り ○中みそ ○ ちくわ ○煮干し 小 羽 ○豆腐	○ゆず 果汁 ○だいご ん ○にんじん ○ねぎ ○たまねぎ ○えのきた け	○みりん* ○水 ○ しょうゆ ○食塩 ○うす ちしょうゆ ○だし昆布 ○削りぶし(だし)	778 33.7
11 (水)	パン 牛乳 若鶏のマーメレード焼き れんこんの ガーリックソテー 白菜スープ	丸パン ①ソテー若鶏のマーメレード焼き ②白菜スープ	○コッペパン ○オ リーブ油	○牛乳 ○若鶏肉も も カツ用 ○ペー コン	○マーメレード ○にんに く ○れんこん ○キャ ベツ ○ホールコーン 冷凍 ○冷凍エリンギ ○にんじ ん ○たまねぎ ○はくさ い ○パセリ	○食塩 ○こしょう 白 ○白ワイン ○しょうゆ ○こしょう 黒粉 ○うす ちしょうゆ ○スープス トック ○チキンブイ オン	703 33.3
12 (木)	ごはん 牛乳 さわらの照り焼き 紅白なます 白玉雑煮 味付乾燥黒豆	ごはん ①さわらの照り焼き ②紅白なます ③白玉雑煮	○精白米 ○上白糖 ○でん粉 ○煮込み 餅	○牛乳 ○さわら ○ 油揚げ ○若鶏肉 むね きざみ ○かま ぼこ ○やわらか丹 波黒	○だいごん ○金時人 参 ○ゆず 果汁 ○にん じん ○ほうれんそう	○しょうゆ ○みりん* ○水 ○食塩 ○米酢 ○だし昆布 ○削りぶし (だし) ○酒 ○うすく ちしょうゆ	767 35.4
13 (金)	ごはん 牛乳 野菜と鶏のつくね 小松菜とじゃこの炒め煮 油揚げのみそ汁	ごはん ①つくね炒め煮 ②みそ汁	○精白米 ○ごま油	○牛乳 ○野菜入り 鶏つくね ○しらす干 し 小 ○さつま揚げ ○豆腐 ○油揚げ ○中みそ ○白みそ	○こまつな ○にんじ ん ○キャベツ ○たま ねぎ ○えのきたけ ○ねぎ	○みりん* ○しょうゆ ○煮干し(だし) ○水	718 25.7
16 (月)	ごはん 牛乳 豚肉の ヤンニョムカンジャンあえ はるさめサラダ わかめと卵のスープ	ごはん ①はるさめサラダカンジャンあえ ②卵のスープ	○精白米 ○でん粉 ○油 ○マロニー ○ 上白糖 ○ごま油	○牛乳 ○豚肉もも 角切り ○ほぐしざ み(水煮) ○カッ わかめ ○冷凍液卵	○にんにく ○ねぎ しょうが ○ゆず 果汁 ○こまつな ○カッ わかめ ○たまねぎ ○にん じん	○コチュジャン ○しょうゆ ○みりん* ○水 ○洋 からし 粉 ○米酢 ○食塩 ○こしょう 白 ○うすく ちしょうゆ ○チキン スープストック	771 35.2
17 (火)	ごはん 牛乳 あじのみりん干し 根菜のそぼろ煮 豚汁	ごはん ①あじのみりん干しそぼろ煮 ②豚汁	○精白米 ○サラダ 油 ○洗いさいも ○ 上白糖 ○でん粉 ○さつまいも ○つき こんにやく	○牛乳 ○あじみりん 干し ○若鶏肉 むね ミンチ ○冷凍ミニ 揚げ ○豚肉もも ○ 赤みそ ○中みそ	○にんじん ○冷凍さ や いんげん ○洗いご ぼう ○だいごん ○ねぎ	○しょうゆ ○酒 ○み りん* ○煮干し(だし) ○水	689 27.5
18 (水)	カツバーガー 牛乳 野菜スープ ヨーグルト	カツバーガー丸パンスライス入り ①キャベツとんかつ ②野菜スープ	○コッペパン ○油 ○上白糖	○牛乳 ○豚カツ 冷 凍 ○チキンウ イン ナー スライス ○冷 凍手豆 ○ヨー グルト	○キャベツ ○にんじ ん ○たまねぎ ○ホー ルコーン 冷凍 ○パ セリ	○ケチャップ ○ウス ターソース ○赤ワイン ○水 ○食塩 ○こしょう 白 ○ うすくちしょうゆ ○チ キンブイオン	805 30.9
19 (木)	カレーライス 牛乳 野菜の盛り合わせ 福神漬け ぼんかん	カレーライスごはん ①野菜の盛り合わせ ②カレーライスの具	○精白米 ○サラダ 油 ○じゃがいも ○ 上白糖 ○オリーブ油	○牛肉スライス ○牛 乳	○にんにく ○しょうが ○ たまねぎ ○にんじん ○ グリーンピース 冷凍 ○キャ ベツ ○ホールコーン 冷 凍 ○こまつな ○福神漬 ○ぼんかん	○赤ワイン ○食塩 ○こ しょう 白 ○カレー粉 ○ ガラムマサラ ○チキン ブイオン ○カレーウ イン ○スターソース ○ケ チャップ ○ローリエ ○水 ○米 酢	779 25.6
20 (金)	玄米入りごはん 牛乳 さばの梅だれかけ 水菜の塩昆布あえ のつべい汁	玄米入りごはん ①さばの梅だれかけ塩昆布あえ ②のつべい汁	○玄米 ○精白米 ○上白糖 ○つきこ んにやく ○洗いさい も ○でん粉	○牛乳 ○さば ○塩 昆布 ○油揚げ	○ねり梅 ○みずな ○ キャベツ ○にんじん ○ 洗いごぼう ○しめじ ○ ねぎ	○酒 ○みりん* ○しょう ゆ ○食塩 ○うすくち しょうゆ ○だし昆布 ○削 りぶし(だし) ○水	731 32
23 (月)	キムチラーメン 牛乳 揚げしゅうまい 大根のナムル	キムチラーメン中華めん ①ナムルしゅうまい(1個) ②ラーメンの汁	○学校給食用中華め ん ○油 ○上白糖 ○ごま油	○豚肉もも ○中みそ ○牛乳	○冷凍コーンしゅうまい ○ にんじん ○りょくとうも やし ○味付けしなちく(レ トルト) ○はくさい キム チ ○にら ○にんにく ○ だいごん ○ほうれん そう ○白ねぎ	○チキンスープ ○酒 ○しょうゆ ○みりん* ○水 ○米酢	720 31.9
24 (火)	げためし 牛乳 宝島寺漬け いよかん	げためしごはん ①宝島寺漬け ②げためしの具	○精白米 ○つきこ んにやく ○上白糖	○揚げたミンチ ○若 鶏肉 むね ミンチ ○ 牛乳	○しょうが ○洗いご ぼう ○にんじん ○だい ごん ○ねぎ ○れんこ ん ○花切りだいごん ○ いよかん	○酒 ○食塩 ○しょう ゆ ○みりん* ○煮干 し(だし) ○水 ○米酢 ○一味	674 26.2
25 (水)	胚芽パン 牛乳 クリームシチュー 海藻サラダ ブルーベリージャム	胚芽パン ①海藻サラダ ②クリームシチュー	○胚芽パン ○サラ ダ油 ○じゃがいも ○バター ○上白糖 ○ごま油	○牛乳 ○若鶏肉も も きざみ ○調理用 牛乳 ○生クリーム ○海藻ミックス	○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 ○ キャベツ ○りょくとうも やし ○こまつな ○ブル ベリージャム	○スープストック ○ホ ワイトルーフ ○クリー ムポタージュ ○食塩 ○ こしょう 白 ○水 ○ しょうゆ ○米酢	768 30.9
26 (木)	ごはん 牛乳 厚揚げとキャベツの 甘辛みそ炒め煮 チンゲンサイのあえ物	ごはん ①あえ物 ②甘辛みそ炒め煮	○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 ○スクール糸かまぼ こ	○にんにく ○しょうが ○にんじん ○たけのこ ゆで ○キャベツ ○ね ぎ ○はくさい ○チン ゲンサイ	○酒 ○しょうゆ ○ト ウバンジャン ○テン メンジャン	681 29.3
27 (金)	ごはん 牛乳 さけの塩焼き 切干大根の煮付け すいとん	ごはん ①さけの塩焼き煮付け ②すいとん	○精白米 ○サラダ 油 ○上白糖 ○冷 凍すいとん	○牛乳 ○さけ ○油 揚げ ○若鶏肉も も きざみ	○切干しだいごん ○に んじん ○乾しいたけス ライス ○冷凍さやいん げん ○洗いごぼう ○ はくさい ○しめじ ○ ねぎ	○食塩 ○しょうゆ ○ みりん* ○水 ○うす くちしょうゆ ○だし 昆布 ○削りぶし(だし)	722 36.1
30 (月)	ごはん 牛乳 若鶏の塩こうじ焼き 茎わかめの酢のみそ汁	ごはん ①若鶏の塩こうじ焼き酢のみそ汁 ②みそ汁	○精白米 ○上白糖	○牛乳 ○若鶏肉も も カツ用 ○塩蔵き わかめ ○油揚げ ○豆腐 ○中みそ ○赤みそ	○こまつな ○にんじ ん ○キャベツ ○だい ごん ○しめじ ○白 ねぎ	○塩こうじ ○酒 ○し ょうゆ ○米酢 ○煮 干し(だし) ○水	702 31.2
31 (火)	ごはん 牛乳 みそ肉じゃが 白菜の甘酢あえ みかん	ごはん ①みそ肉じゃが ②みそ肉じゃが	○精白米 ○サラダ 油 ○じゃがいも ○ 糸こんにやく ○上 白糖	○牛乳 ○豚肉もも ○中みそ	○しょうが ○にんに く ○にんじん ○たま ねぎ ○冷凍さやいん げん ○はくさい ○こ まつな ○う んしゅうみかん	○酒 ○みりん* ○ しょうゆ ○一味 ○水 ○米酢	698 25.8

【食器の種類】



【献立表】



学校給食試食会

毎月試食会を実施しています。詳しくはホームページに掲載しています。「倉敷中央調理場試食会」で検索してください。又は、下のQRコードをご活用下さい。



※ 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)  
 :10日 12日 17日 20日 24日 26日 30日 31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。