

| 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 | |
| 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 ゆずみそ からめ にあいざい 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 ○だいこん ○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 くちしょうゆ ○だし昆布 ○削りぶし(だし) | 648 28.5 |
| 11 (水) | パン 牛乳 若鶏のマーマレード焼き れんこんの ガーリックソテー 白菜スープ | まるパン ソテー わかどりの マーマレード焼き はくさい スープ | ○コップパン ○オ リーブ油 | ○牛乳 ○若鶏肉も も カツ用 ○ベーコ ン | ○マーマレード ○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 ○しょう 黒、粉 ○うす くちしょうゆ ○スープ トック ○チキンブイヨン ○水 | 576 28 |
| 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 さわらの てりやき なます しらたま ぞうじ | ○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 | ○だいこん ○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 | 652 30.8 |
| 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 つくね いために みそしる | ○精白米 ○ごま油 | ○牛乳 ○野菜入り 鶏つくね ○しらすず 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 | 626 22.6 |
| 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 はるさめサラダ ヤンニョム カンジャンあえ たまごの 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 ○ほぐしざさ み(水煮) ○カットわ かめ ○冷凍液卵 | ○にんにく ○ねぎ ○し ょうが ○ゆず 果汁 ○こま つな ○キャベツ ○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 ○しょう 白 ○うすくち しょうゆ ○チキンスープ ○スープストック | 641 29.4 |
| 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 あじの みりんほし そぼろに とんじる | ○精白米 ○サラダ 油 ○洗いざいも ○上白糖 ○でん粉 ○さつまいも ○つき こんにやく | ○牛乳 ○あじのみりん 干し ○若鶏肉 むね ミンチ ○冷凍ミ厚 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 ○ だいこん ○ねぎ | ○しょうゆ ○酒 ○みり ん* ○煮干し(だし) ○水 | 590 24.5 |
| 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 まるパン スライス入り キャベツ とんかつ やさい スープ | ○コップパン ○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 ンブイヨン | 684 27.3 |
| 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 やさいの もりあわせ カレー ライスのダ | ○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 イヨン ○カレーパウ ○ウ スターソース ○ケチャップ ○ローリエ ○水 ○米酢 | 631 21.5 |
| 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 | げんまいいり ごはん さばの うめだれかけ しおこんぶ あえ のつべい じる | ○玄米 ○精白米 ○上白糖 ○つきこん にやく ○洗いざいも ○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 | 613 27.7 |
| 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 ちゅうかめん ナムル しゅうまい (1こ) ラーメン のしる | ○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 ○だいこん ○ 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 | 582 26.3 |
| 24 (火) | げためし 牛乳 宝島寺漬け いよかん | げためし ごはん ほうとうじ づけ げためし のぐ | ○精白米 ○つきこん にやく ○上白糖 | ○げためしミンチ ○若鶏 肉 むね ミンチ ○ 牛乳 | ○しょうが ○洗いごぼう ○にんじん ○だいこん ○ねぎ ○れんこん ○花 切りだいこん ○いよかん | ○酒 ○食塩 ○しょう ゆ(だし) ○みりん* ○煮干 し(みり) ○水 ○米酢 ○一味 | 566 22.5 |
| 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 | はいが パン かいそう サラダ 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 ○ブルーベ リー ジャム | ○スープストック ○ホワ イトルウ ○クリームポ ータージュ ○食塩 ○こ しょう 白 ○水 ○しょう ゆ ○米酢 | 625 25.3 |
| 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 あえもの あまからみそ いために | ○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 | 570 24.7 |
| 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 さけの しおやき につけ 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 | ○切干しだいこん ○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) | 606 31.1 |
| 30 (月) | ごはん 牛乳 若鶏の塩こうじ焼き 茎わかめの酢の物 大根と白ねぎのみそ汁 | ごはん わかどりの しおこうじやき すのもの みそしる | ○精白米 ○上白糖 | ○牛乳 ○若鶏肉も も カツ用 ○塩蔵くき 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 ○だいこん ○しめじ ○白ねぎ | ○塩こうじ ○酒 ○し ょうゆ ○米酢 ○煮干し (だし) ○水 | 596 27.1 |
| 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 あますあえ みそ にくじゃが | ○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 ○らん しゅうみかん | ○酒 ○みりん* ○ しょうゆ ○一味 ○水 ○米酢 | 592 22.1 |

【しよっきのしゆるい】



※ 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。

【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。

