

令和4年09月		共C(小)		予定献立表			倉敷中央学校給食共同調理場C(小)	
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 (木)	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 野菜のレモン酢あえ 豆腐のすまし汁	ごはん さばの しおやき レモン酢あえ すまし汁	○精白米 ○上白糖	○牛乳 ○さば ○豆腐 ○カットわかめ	○きゅうり ○にんじん ○キャベツ ○レモン 果汁 ○たまねぎ ○えのきたけ ○ねぎ	○食塩 ○米酢 ○しょうゆ ○うすくちしょうゆ ○だし昆布 ○削りぶし(だし) ○水	541	26.6
2 (金)	キーマカレー 牛乳 ひじき入りサラダ 冷凍みかん	キーマ カレー ごはん ひじき入り サラダ キーマ カレーのぐ	○精白米 ○サラダ油 ○上白糖 ○ごま油	○鶏レバー ○豚肉ももミンチ ○牛肉ミンチ ○ひよこ 豆粗挽き ○牛乳 ○ひじき	○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 ○きゅうり ○冷凍みかん	○赤ワイン ○食塩 ○こしょう ○白ロリエ ○ガラムマサラ ○ターメリック ○カレー粉 ○デ ミグラスソース ○ケチャップ ○ウスターソース ○カレールウ ○水 ○しょうゆ ○米酢	569	21.8
5 (月)	ごはん 牛乳 なす入りマーボー豆腐 ピーマンサラダ	ごはん ピーマン サラダ マーボー 豆腐	○精白米 ○サラダ油 ○上白糖 ○でん粉 ○ピーマン ○ごま油	○牛乳 ○牛肉ミンチ ○豚 肉ももミンチ ○鶏レバー ○冷凍豆腐(カルシウム・鉄 強化) ○赤みそ ○まぐろ 水煮	○にんにく ○しょうが ○なす ○乾しいたけスライス ○たけの こ ゆで ○にんじん ○たまねぎ ○白ねぎ ○きゅうり ○キャベツ 水煮	○トウバンジャン ○オイスター ソース ○しょうゆ ○米酢 ○ 食塩 ○こしょう 白	556	23.7
6 (火)	ごはん 牛乳 焼きししゃも 炊き合わせ とろろ昆布のすまし汁 月見だんご	ごはん 【2月】 焼きししゃも 炊き合わせ すまし汁	○精白米 ○さといも 冷凍 ○上白糖 ○白 玉ふ ○月見団子	○牛乳 ○ししゃも ○冷凍 ニ厚揚げ ○とろろ昆布 小袋	○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	○削りぶし(だし) ○みりん* ○しょうゆ ○水 ○だし昆布 ○うすくちしょうゆ ○食塩	565	22.3
7 (水)	ドッグサンド 牛乳 かぼちゃのポタージュ 甘夏ゼリー	ドッグ サンド スライスしり サンド のぐ かぼちゃの ポタージュ	○コッペパン ○上白糖 ○牛乳 ○じゃがいも ○ 甘夏ゼリー	○荒びきウインナーロング ○牛乳 ○ベーコン ○調 理用牛乳	○キャベツ ○たまねぎ ○かぼ ちゃペースト 冷凍 ○パセリ	○ケチャップ ○赤ワイン ○ウ スターソース ○食塩 ○こしょう 白 ○クリームポタージュ ○チ キンバイオン ○水	657	23.6
8 (木)	ごはん 牛乳 豚肉の甘辛 きゅうりの酢の物 じゃがいものみそ汁	ごはん ぶたにくの あまから すのもの みそ汁	○精白米 ○でん粉 ○油 ○上白糖 ○ じゃがいも	○牛乳 ○豚肉もも角切り ○カットわかめ ○油揚げ ○中みそ ○白みそ	○キャベツ ○きゅうり ○にんじ ん ○たまねぎ ○ねぎ	○みりん* ○しょうゆ ○カ レー粉 ○水 ○米酢 ○煮干し (だし)	622	26.8
9 (金)	ごはん 牛乳 さけの香りみそかけ 千草あえ 五目汁	ごはん さけのかおり みそかけ ちくさあえ ごもくじる	○精白米 ○上白糖 ○つきこんにやく	○牛乳 ○さけ ○中みそ ○白みそ ○油揚げ	○ねり梅 ○キャベツ ○こまつ な ○ホールコーン 冷凍 ○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	○食塩 ○酒 ○水 ○うすくち しょうゆ ○削りぶし(だし) ○だ し昆布	511	26.2
12 (月)	ぶっかけうどん 牛乳 あじのわいそべ揚げ 金平つ酢	ぶっかけ うどん いそべあげ きんぴらつ酢 ぶっかけ うどんの しる	○うどん ○上白糖 ○油 ○つきこんにやく ○サラダ油	○もみのり 個袋 ○牛乳 ○ちくわの磯辺揚げ ○若 鶏肉もも きざみ ○ひじき	○たまねぎ ○乾しいたけスライ ス ○しょうが ○ねぎ ○洗いご ぼう ○にんじん ○冷凍さやい んげん	○みりん* ○しょうゆ ○うすく ちしょうゆ ○削りぶし(だし) ○ だし昆布 ○水 ○酒 ○米酢	613	21.7
13 (火)	ごはん 牛乳 肉じゃが もやしのからしあえ のり佃煮	ごはん もやしの からしあえ 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 ○牛肉スライス ○ のりつくだ煮	○にんじん ○たまねぎ ○冷凍 さやいんげん ○こまつな ○切 干しだいこん ○りよくとうもやし	○酒 ○みりん* ○しょうゆ ○水 ○洋からし 粉 ○米酢	530	21.2
14 (水)	ソーイブレッド 牛乳 あじのトマトソースかけ マッシュポテト とうがんスープ	ソーイ ブレッド まるパン マッシュポテト あじの トマトソース とうがん スープ	○ソーイブレッド ○オ リーブ ○上白糖 ○じゃがいも	○牛乳 ○あじ 切身 ○若 鶏肉もも きざみ	○にんにく ○たまねぎ ○セロ リ ○青ピーマン ○ダイスタマ ○冬瓜 ○にんじん ○しめじ ○パセリ	○食塩 ○こしょう 白 ○白ワイ ン ○ケチャップ ○うすくちしょう ゆ ○チキンバイオン ○水	533	31.1
15 (木)	ごはん 牛乳 豚肉のブルコギ キムチスープ オレンジ	ごはん ぶたにくの 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 ○若鶏肉 むね ミンチ ○豆腐	○にんにく ○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 ○生しいたけ ○ら ら ○パレンシアオレンジ	○みりん* ○しょうゆ ○食塩 ○こしょう 白 ○うすくちしょう ゆ ○チキンスープ ○水	594	26
16 (金)	玄米入りごはん 牛乳 若鶏の塩こうじ焼き 野菜の炒め煮 えのきたけのすまし汁	げんまい いり ごはん わかどりの あこうじやき いために ずまし汁	○玄米 ○精白米 ○ サラダ油	○牛乳 ○若鶏肉もも カツ 用 ○さつま揚げ ○豆腐 ○カットわかめ	○キャベツ ○にんじん ○こまつ な ○たまねぎ ○えのきたけ ○ねぎ	○塩こうじ ○酒 ○みりん* ○しょうゆ ○食塩 ○うすくち しょうゆ ○削りぶし(だし) ○だ し昆布 ○水	538	24.7
20 (火)	ごはん 牛乳 えびと豆腐のうま煮 ねぎそ包子 中華のあえ物	ごはん あえ物 ねぎみそ 包子 うまに	○精白米 ○サラダ油 ○上白糖 ○でん粉 ○油 ○ごま油	○牛乳 ○豚肉もも ○え び 冷凍 ○冷凍豆腐(カル シウム・鉄強化) ○ねぎみ そ包子	○白ねぎ ○しょうが ○にんじん ○たけのこ ゆで ○乾しいたけ スライス ○キャベツ ○チンゲン サイ ○こまつな ○りよくとうも やし ○きくらげスライス	○スープストック ○うすくちし ょうゆ ○酒 ○みりん* ○しょう ゆ ○洋からし 粉 ○米酢	594	25.6
21 (水)	パン 牛乳 豚肉のマスタード焼き 野菜サラダ レタススープ	まるパン サラダ ぶたにくの マスタードやき レタス スープ	○コッペパン ○上白 糖 ○サラダ油	○牛乳 ○豚肉ロースカツ 用 ○チキンウインナー ス ライス ○冷凍芋苣豆	○にんにく ○キャベツ ○ホー ルコーン 冷凍 ○きゅうり ○た まねぎ ○にんじん ○レタス ○ パセリ	○食塩 ○こしょう 白 ○赤ワイ ン ○しょうゆ ○あらびきマス タード ○米酢 ○うすくちし ょうゆ ○チキンバイオン ○水	615	30.5
22 (木)	ごはん 牛乳 ままかりの酢漬け 大豆あえ かぼちゃのみそ汁	ごはん ままかりの すづけ 大豆あえ みそ汁	○精白米 ○油 ○上 白糖	○牛乳 ○ままかり粉付き ○だいずタイス ○中みそ ○赤みそ	○キャベツ ○こまつな ○にん じん ○たまねぎ ○かぼちゃ ○しめじ ○ねぎ	○しょうゆ ○米酢 ○水 ○煮 干し(だし)	548	22
26 (月)	なすのポローニヤスパゲッティ 牛乳 グリーンサラダ ブルー	ポローニ ヤスパゲッティ ソフトめん グリーン サラダ ポローニ ヤソース	○ソフトめん ○サラ ダ油 ○ドレッシング (27品目不使用) 8g	○牛肉ミンチ ○豚肉もも ミンチ ○大豆ひき肉 ○牛 乳	○にんにく ○にんじん ○たま ねぎ ○なす ○グリーンピース 冷 凍 ○キャベツ ○きゅうり ○ ホールコーン 冷凍 ○ブルー ン個袋	○ローリエ ○赤ワイン ○食塩 ○こしょう 白 ○ケチャップ ○ デミラー ○ウスターソース ○デュグラスソース ○ハヤシル ウ ○チキンバイオン ○水	661	27.6
27 (火)	ごはん 牛乳 さわらの薬味ソースかけ 切干大根の煮付け まいたけのみそ汁	ごはん さわらの やくみソース につけ みそ汁	○精白米 ○上白糖 ○サラダ油	○牛乳 ○さわら ○若鶏 肉 むね きざみ ○豆腐 ○中みそ ○白みそ	○白ねぎ ○にんにく ○しょうが ○切干しいたけ ○にんじん ○乾しいたけスライス ○冷凍 さやいんげん ○たまねぎ ○まい たけ 生 ○ねぎ	○しょうゆ ○みりん* ○米酢 ○水 ○煮干し(だし)	563	28.8
28 (水)	パン 牛乳 野菜たっぷりポトフ 大根サラダ ピオーネジャム	パン だいこん サラダ ポトフ	○コッペパン ○サラ ダ油 ○じゃがいも ○上白糖 ○ピオーネ ジャム	○牛乳 ○豚肉もも ○ウイ ンナー 小 ○しらす干し 小	○にんじん ○たまねぎ ○キャ ベツ ○しめじ ○だいこん ○こ まつな	○食塩 ○こしょう 白 ○ローリ エ ○スープストック ○チキン バイオン ○水 ○うすくちし ょうゆ ○米酢	533	24
29 (木)	ピピンバ 牛乳 わかめスープ	ピピンバ ごはん わかめ スープ	○精白米 ○上白糖 ○ごま油	○牛肉もも細切り ○赤み そ ○牛乳 ○カットわかめ	○にんじん ○りよくとうもやし ○せんまい 水煮 ○チンゲンサイ ○にんにく ○しょうが ○たま ねぎ ○キャベツ ○たけのこ ゆ で ○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 ○うすくちしょうゆ ○チキン バイオン ○水	488	21.6
30 (金)	ごはん 牛乳 いかのかりん揚げ キャベツの甘酢あえ かきたま汁	ごはん いかの かりんあげ あますあえ かきたま汁	○精白米 ○でん粉 ○油 ○上白糖	○牛乳 ○いか切身 ○豆 腐 ○冷凍液卵	○しょうが ○キャベツ ○チン ゲンサイ ○にんじん ○たまねぎ ○ねぎ	○しょうゆ ○酒 ○みりん* ○水 ○米酢 ○うすくちし ょうゆ ○食塩 ○削りぶし(だし) ○だ し昆布	552	25.5

【食器の種類】



※ 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・ビーナッツ・そば)を使用しない献立の日(飲用牛乳を除く)
 ※ 1日 5日 8日 9日 13日 15日 16日 22日 27日 29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、QRコードをご活用下さい。

【今月の倉敷市内の産物】

りよくとうもやし かぼちゃ キャベツ きゅうり
 しょうが だいこん なす ねぎ
 れんこん 生しいたけ ピーマン とうがん
 チンゲンサイ たけのこ こまつな

【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、
 QRコードをご活用下さい。