

令和6年01月		中央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(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	
9 (火)	ごはん 牛乳 若鶏の塩こうじ焼き きんぴら 大根のみそ汁	ごはん 塩こうじやき きんぴら みそ汁	○精白米 ○塩こうじ ○つきこんにやく ○サラダ油 ○上白糖	○牛乳 ○若鶏肉もも カツ用 ○さつま揚げ ○油揚げ ○豆腐 ○中みそ ○赤みそ	○洗いごぼう ○にんじん ○冷凍さやいんげん ○だいこん ○しゆんぎく	○酒 ○みりん* ○しょうゆ ○煮干し(だし) ○水	751 33.3
10 (水)	カツバーガー 牛乳 野菜スープ ロースト黒豆	カツバーガー 丸パン スライス入り トンカツ キャベツ スープ	○胚芽パン ○油 ○上白糖	○牛乳 ○チキンウインナー スライス ○レンズ豆 水煮 ○ロースト黒豆 ○豚カツ 冷凍	○キャベツ ○にんじん ○たまねぎ ○セロリ	○ケチャップ ○ウスターソース ○赤ワイン ○水 ○食塩 ○しょうゆ 白 ○しょうゆ ○チキン ブイヨン	793 32.6
11 (木)	赤米入りごはん 牛乳 さわらの照り焼き 紅白なます 雑煮	赤米入り ごはん 照り焼き 紅白 なます 雑煮	○赤米 ○精白米 ○上白糖 ○でん粉 ○煮込み餅	○牛乳 ○さくら ○油揚げ ○若鶏肉 むね きざみ ○かまぼこ	○だいこん ○金時人参 ○ゆず 果汁 ○にんじん ○ほうれんそう	○食塩 ○しょうゆ ○みりん* ○水 ○米酢 ○酒 ○うすくち しょうゆ ○だし昆布 ○削りぶし(だし)	725 34
12 (金)	ごはん 牛乳 マーボー大根 きくらげのあえ物 みかん	ごはん きくらげの あえ物 マーボー 大根	○精白米 ○サラダ油 ○上白糖 ○でん粉 ○ごま油	○牛乳 ○牛肉ミンチ ○豚肉ももミンチ ○豚レバーチップス ○冷凍ミニ厚揚げ ○赤みそ ○ロースハム千切り	○しょうが ○にんにく ○だいこん ○たまねぎ ○にんじん ○たけのこ ゆで ○乾いたけスライス ○ねぎ ○チンゲンサイ ○りょくとうもやし ○きくらげスライス ○うんしゅうみかん	○トウバンジャン ○オイスターソース ○しょうゆ ○米酢 ○洋からし 粉	737 29.5
15 (月)	ごはん 牛乳 厚揚げとキャベツの 甘辛みそ炒め わかめスープ	ごはん 甘辛 みそ炒め スープ	○精白米 ○サラダ油 ○上白糖 ○でん粉 ○ごま油	○牛乳 ○豚肉もも ○厚揚げ ○赤みそ ○カットわかめ	○にんにく ○しょうが ○にんじん ○きくらげスライス ○しめじ ○キャベツ ○たまねぎ ○りょくとうもやし ○たけのこ ゆで ○白ねぎ	○酒 ○しょうゆ ○トウバンジャン ○テンメンジャン ○チキン スープ ○食塩 ○しょうゆ 白 ○スープストック ○水	689 29.4
16 (火)	玄米入りごはん 牛乳 おでん ひじき入り酢の物	玄米入り ごはん ひじき入り 酢の物 おでん	○玄米 ○精白米 ○こんにやく ○洗いさいとも ○上白糖 ○ごま油	○牛乳 ○豚肉もも ○冷凍ミニ厚揚げ ○ちくわ ○うずら卵水煮 ○ひじき	○だいこん ○にんじん ○キャベツ	○しょうゆ ○洋からし 粉 ○だし昆布 ○水 ○米酢	688 26.3
17 (水)	パン 牛乳 若鶏の マーメレード焼き マッシュポテト コンソメスープ	丸パン マッシュ ポテト マーメレード 焼き スープ	○コッペパン ○じゃがいも ○マーメレード	○牛乳 ○若鶏肉もも カツ用 ○ベーコン ○レンズ豆 水煮	○にんにく ○たまねぎ ○にんじん ○はくさい ○パセリ	○食塩 ○しょうゆ 白 ○白ワイン ○しょうゆ ○チキンブイヨン ○スープストック ○水	729 34.5
18 (木)	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 塩焼き 切干大根の 煮付け すいとん	○精白米 ○サラダ油 ○上白糖 ○冷凍すいとん	○牛乳 ○さけ ○若鶏肉 むね きざみ ○油揚げ	○切干しただいこん ○にんじん ○乾いたけスライス ○冷凍さやいんげん ○だいこん ○はくさい ○ねぎ	○食塩 ○みりん* ○しょうゆ ○水 ○うすくちしょうゆ ○だし昆布 ○削りぶし(だし)	692 37.2
19 (金)	野菜あんかけラーメン 牛乳 揚げぎょうざ 中華のあえ物	あんかけ ラーメン あえ物 揚げぎょうざ 中華めん	○中華めん ○サラダ油 ○でん粉 ○油 ○上白糖 ○ごま油	○若鶏肉もも きざみ ○なると ○牛乳 ○冷凍ぎょうざ	○しょうが ○にんじん ○たまねぎ ○りょくとうもやし ○乾いたけスライス ○白ねぎ ○キャベツ ○チンゲンサイ ○きくらげスライス	○しょうゆ ○食塩 ○しょうゆ 白 ○チキンブイヨン ○スープストック ○水 ○米酢	746 30.5
22 (月)	中華大豆ごはん 牛乳 はるさめスープ マラーカオ	中華大豆 ごはん 中華大豆 ごはんの具 スープ	○精白米 ○ごま油 ○はるさめ ○蒸しケーキ	○焼き豚 ○だいず ○牛乳 ○若鶏肉 むね きざみ	○乾いたけスライス ○にんじん ○ホールコーン 冷凍 ○ねぎ ○たまねぎ ○はくさい ○チンゲンサイ	○オイスターソース ○しょうゆ ○食塩 ○しょうゆ 白 ○チキンブイヨン ○水	748 28.2
23 (火)	ごはん 牛乳 豚肉の甘酢がらめ 白菜の煮びたし 豆腐のみそ汁	ごはん 甘酢がらめ 煮びたし みそ汁	○精白米 ○でん粉 ○油 ○上白糖	○牛乳 ○豚肉もも角切り ○さつま揚げ ○油揚げ ○豆腐 ○中みそ ○赤みそ	○しょうが ○こまつな ○にんじん ○はくさい ○たまねぎ ○しめじ ○ねぎ	○食塩 ○しょうゆ ○米酢 ○水 ○煮干し(だし)	760 33.4
24 (水)	パン 牛乳 クリームシチュー コールスロー ブルーン	パン コール スロー クリーム シチュー	○コッペパン ○サラダ油 ○じゃがいも ○バター	○牛乳 ○若鶏肉もも きざみ ○調理用牛乳 ○生クリーム ○粉チーズ ○ロールスハム千切り	○にんじん ○たまねぎ ○しめじ ○冷凍カリフラワー ○グリーンピース 冷凍 ○キャベツ ○ホールコーン 冷凍 ○ブルーベリー	○白ワイン ○ホワイトルウ(アレルギー用) ○しょうゆ 白 ○チキンブイヨン ○水 ○フレッシュドレッシング 1リットル	789 32
25 (木)	ごはん 牛乳 さばのゆず香焼き ほうれん草のおひたし じゃがいものみそ汁	ごはん ゆず香焼き おひたし みそ汁	○精白米 ○上白糖 ○じゃがいも	○牛乳 ○さば ○油揚げ ○中みそ ○白みそ	○ゆず 果汁 ○はくさい ○ほうれんそう ○りょくとうもやし ○にんじん ○たまねぎ ○しめじ ○ねぎ	○しょうゆ ○みりん* ○煮干し(だし) ○水	733 33.8
26 (金)	ごはん 牛乳 筑前煮 水菜の即席漬け みかん	ごはん 水菜の 即席漬け 筑前煮	○精白米 ○サラダ油 ○こんにやく ○洗いさいとも ○上白糖	○牛乳 ○若鶏肉もも きざみ ○角切り昆布 ○だいず ○ちくわ ○ひじき	○にんじん ○洗いごぼう ○れんこん ○冷凍さやいんげん ○みずな ○はくさい ○花切りだいこん ○うんしゅうみかん	○酒 ○みりん* ○しょうゆ ○水 ○米酢	727 26.9
29 (月)	ポーク& マッシュルームカレー 牛乳 海藻サラダ ヨーグルト	カレー ごはん 海藻 サラダ カレーの 具	○精白米 ○サラダ油 ○じゃがいも ○上白糖 ○オリーブ油	○豚肉もも角切り ○鶏レバー ○牛乳 ○海藻ミックス ○まぐろ 水煮 ○ヨーグルト(ソファール)	○にんにく ○しょうが ○たまねぎ ○にんじん ○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	○ローリエ ○カレー粉 ○赤ワイン ○チキンブイヨン ○カレールウ ○ケチャップ ○ウスターソース ○食塩 ○しょうゆ 白 ○水 ○しょうゆ ○米酢	717 27.6
30 (火)	たこめし 牛乳 宝島寺漬け 豚汁	たこめし ごはん 宝島寺 漬け 豚汁	○精白米 ○上白糖 ○つきこんにやく	○たこ 乱切 ○油揚げ ○牛乳 ○しらす干し 小 ○豚肉もも ○赤みそ ○中みそ	○むきえだまめ 冷凍 ○れんこん ○にんじん ○花切りだいこん ○洗いごぼう ○だいこん ○白ねぎ	○酒 ○食塩 ○しょうゆ ○みりん* ○米酢 ○一味 ○煮干し(だし) ○水	664 32.8
31 (水)	パン 牛乳 若鶏の オーロラスからめ キャベツのソテー コンソメスープ	丸パン ソテー オーロラソー からめ スープ	○コッペパン ○でん粉 ○油 ○上白糖 ○サラダ油	○牛乳 ○若鶏肉もも カツ用 ○白みそ ○ベーコン ○豆腐	○キャベツ ○にんじん ○冷凍エリンギ ○たまねぎ ○ホールコーン 冷凍 ○パセリ	○ケチャップ ○水 ○食塩 ○しょうゆ 黒粉 ○しょうゆ 白 ○スープストック ○しょうゆ ○チキンブイヨン	803 34.7

【食器の種類】

茶わん 汁わん 深皿



【今月の倉敷市内の産物】

精白米 たけのこ ほうれんそう りょくとうもやし
れんこん 小松菜 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)

9日 11日 12日 15日 23日 25日 26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、右の【献立表】の二次元コードをご活用下さい。

【献立表】

