

令和6年01月		中央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)	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		
9 (火)	ごはん 牛乳 ホキのピリ辛揚げ キャベツのあえ物の のっぺい	ごはん ピリ辛揚げ あえ物 のっぺい	○精白米 ○でん粉 ○油 ○上白糖 ○つきこんにゃく ○洗いさいとも	○牛乳 ○ホキ角切り ○ カットわかめ ○若鶏肉 む ね きざみ ○油揚げ	○たまねぎ ○キャベツ ○こまつな ○だいこん ○にんじん ○洗いごぼう ○ ねぎ	○酒 ○みりん* ○しょうゆ ○トウバンジャン ○水 ○米酢 ○食塩 ○うすくちしょうゆ ○だ し昆布 ○削りぶし(だし)	719	30.5
10 (水)	パン 牛乳 クリームシチュー コールスロー	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	○白ワイン ○ホワイトルウ(ア レルギー用) ○こしょう 白 ○ チキンブイヨン ○水 ○フレン チドレッシング 1リットル	747	31.5
11 (木)	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	○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 ○うすくちしょうゆ ○食 塩 ○こしょう 白 ○スープ ストック ○水	683	29.4
12 (金)	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 ○だいたず ○牛乳 ○若鶏肉 むね きざみ	○乾しいたけスライス ○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 ○こしょう 白 ○うすく ちしょうゆ ○チキンブイヨン ○ 水	747	28.1
15 (月)	玄米入りごはん 牛乳 おでん ひじき入り酢の物 ロースト黒豆	玄米入り ごはん ひじき入り 酢の物 おでん	○玄米 ○精白米 ○こ んにゃく ○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 ○ロ ースト黒まめ	○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	723	29.2
16 (火)	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
17 (水)	カツバーガー 牛乳 野菜スープ ブルー	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 ○豚カツ 冷凍	○キャベツ ○にんじん ○たまねぎ ○ ホールコーン 冷凍 ○セロリ ○ブ ルーン 佃袋	○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	813	30.5
18 (木)	たこめし 牛乳 宝島寺漬 豚汁	たこめし ごはん 宝島寺 漬け 豚汁	○精白米 ○上白糖 ○ つきこんにゃく	○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
19 (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 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 ○豚しバーチ ップ ○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 ○乾しいたけスライス ○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
22 (月)	野菜あんかけラーメン 牛乳 揚げきょうざ 中華のあえ物	あんかけ ラーメン 揚げきょうざ 中華めん あえ物 揚げきょうざ 【2個】 ラーメンの 汁	○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 ○冷凍きょうざ	○しょうが ○にんじん ○たまねぎ ○ りょくとうもやし ○乾しいたけスライス ○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 ○こしょう 白 ○チキンブイヨン ○スープ ストック ○水 ○米酢	746	30.5
23 (火)	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 ○鶏し バー ○牛乳 ○海藻ミッ ク ○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 リンピース 冷凍 ○キャベツ ○りょく とうもやし	○赤ワイン ○ローリエ ○チキ ンブイヨン ○カレールウ ○ケ チャップ ○ウスターソース ○ケ ラー粉 ○食塩 ○こしょう 白 ○水 ○しょうゆ ○米酢	717	27.6
24 (水)	パン 牛乳 若鶏のマーマレード焼き マッシュポテ コンソメスープ	丸パン マッシュ ポテ マーマレ ード 焼き スープ	○コッペパン ○じゃがい も ○マーマレード	○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 ○こしょう 白 ○白 ワイン ○しょうゆ ○チキンブイ ヨン ○うすくちしょうゆ ○ス ープストック ○水	728	34.4
25 (木)	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
26 (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 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 ○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
29 (月)	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
30 (火)	ごはん 牛乳 筑前煮 水菜の即席漬 みかん	ごはん 水菜の 即席漬 筑前煮	○精白米 ○サラダ油 ○ こんにゃく ○洗いさいとも ○ 上白糖	○牛乳 ○若鶏肉もも きざ み ○角切り昆布 ○だいたず ○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
31 (水)	パン 牛乳 ポークビーンズ 大根サラダ 角チーズ	パン 大根 サラダ ポーク ビーンズ	○コッペパン ○サラダ油 ○じゃがいも ○上白糖	○牛乳 ○だいたず ○ウイ ナーズライス ○豚肉もも 角チーズ	○にんじん ○たまねぎ ○しめじ ○グ リンピース 冷凍 ○だいこん ○こまつ な ○ホールコーン 冷凍	○ローリエ ○赤ワイン ○食塩 ○こしょう 白 ○スープストック ○ピューレ ○ケチャップ ○ ウスターソース ○水 ○しょうゆ ○米酢	755	35.4

【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 りょくとうもやし れんこん
金時人参 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)

9日 11日 16日 18日 19日 25日 29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】

