

令和6年01月		中央C(小)		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			
10 (水)	パン 牛乳 クリームシチュー コルスロー		○コッパン ○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 ○ローズハム千切り	○にんにく ○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	609	26.1	
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		○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 ○かつわかめ	○にんにく ○しょうが ○にんにく ○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	570	24.8	
12 (金)	中華大豆ごはん 牛乳 はるさめスープ マーラーカオ		○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	○乾しいたけスライス ○にんにく ○ 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	642	24.2	
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 ○精白米 ○こん にゃく ○洗いたしとも ○ 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 ○にんにく ○キャベツ	○しょうゆ ○洋からし 粉 ○だ し昆布 ○水 ○米酢	603	25.3	
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 ○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	○だいこん ○金時人参 ○ゆず 果汁 ○にんにく ○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)	606	29.3	
17 (水)	カツバーガー 牛乳 野菜スープ ブルー		○胚芽パン ○油 ○上白 糖	○牛乳 ○チキンウインナ スライス ○レンズ豆 水煮 ○豚カツ 冷凍	○キャベツ ○にんにく ○たまねぎ ○ ホールコーン 冷凍 ○セロリー ○ブ ルーン個袋	○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	667	25.7	
18 (木)	たこめし 牛乳 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	549	27.5	
19 (金)	ごはん 牛乳 マーボー大根 きくらげのあえ物 みかん		○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 ○冷凍ミニ厚揚げ ○赤 みそ ○ローズハム千切り	○しょうが ○にんにく ○だいこん ○た まねぎ ○にんにく ○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	623	25.1	
22 (月)	野菜あんかけラーメン 牛乳 揚げぎょうざ 中華のあえ物		○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 ○にんにく ○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	607	25.2	
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		○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 ○海藻ミク ス ○まぐろ 水煮 ○ヨー グルト(ソフール)	○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 ○カ レー粉 ○食塩 ○こしょう 白 ○水 ○しょうゆ ○米酢	609	24.1	
24 (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		○コッパン ○じゃがいも ○マーメレード	○牛乳 ○若鶏肉もも カツ 用 ○ペーコン ○レンズ豆 水煮	○にんにく ○たまねぎ ○にんにく ○ 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	598	29.1	
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		○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 ○ごまつな ○にんにく ○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)	638	28.6	
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		○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 ○にんにく ○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)	610	32.7	
29 (月)	ごはん 牛乳 さばのゆず焼き ほうれん草のおひたし じゃがいものみそ汁		○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 ○にんにく ○たま ねぎ ○しめじ ○ねぎ	○しょうゆ ○みりん* ○煮干 し(だし) ○水	618	29.2	
30 (火)	ごはん 牛乳 筑前煮 水菜の即席漬け みかん		○精白米 ○サラダ油 ○ こんにゃく ○洗いたしとも ○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	○にんにく ○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	615	23	
31 (水)	パン 牛乳 ポークビーンズ 大根サラダ 角チーズ		○コッパン ○サラダ油 ○じゃがいも ○上白糖	○牛乳 ○だいず ○ウイ ナーズスライス ○豚肉もも ○ 角チーズ	○にんにく ○たまねぎ ○しめじ ○グ リンピース 冷凍 ○だいこん ○ごまつな ○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 ○ビュレー ○ケチャップ ○ウ スターソース ○水 ○しょうゆ ○米酢	624	29.4	

【食器の種類】

ちゃわん しるわん ふかざら



【今月の倉敷市内の産物】

せいはいくまい たけのこ りょくとうもやし れんこん
きんときんにんじん 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)

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】

