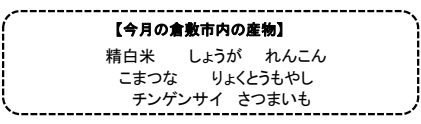
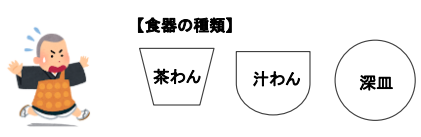


令和6年12月		共A		予定献立表				倉敷中央学校給食共同調理場A	
日付	献立名	盛り付け方	食品の主なはたらき				エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	
			エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	その他			
2 (月)	ごはん 牛乳 ホキの甘辛 中華のあえ物 華風スープ	ごはん あえ物 ホキの甘辛 スープ	○精白米 ○でん粉 ○油 ○上白糖 ○ごま油 ○マロニー	○牛乳 ○ホキ角切り ○豚肉も	○キャベツ ○こまつな ○りょうとうもやし ○きくらげスライス ○たまねぎ ○にんじん ○チンゲンサイ	○食塩 ○こしょう 白 ○りょうとうもやし ○みりん* ○カレー粉 ○水 ○米酢 ○チキンスープ	641	25.8	
			○精白米 ○サラダ油 ○じゃがいも ○上白糖	○若鶏肉 むね きざみ ○牛乳 ○ロースハム千切り	○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 ○れんこん ○ブロッコリー ○ホールコーン 冷凍	○食塩 ○こしょう 白 ○カレー粉 ○チキンスープ ○カレールウ ○ローリエ ○ウスターソース ○ケチャップ ○水 ○米酢	675	26.8	
3 (火)	チキンカレーライス 牛乳 れんこんと ブロッコリーのサラダ	チキン カレーライス ごはん サラダ チキンカレ の具	○精白米 ○サラダ油 ○じゃがいも ○上白糖	○若鶏肉 むね きざみ ○牛乳 ○ロースハム千切り	○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 ○れんこん ○ブロッコリー ○ホールコーン 冷凍	○食塩 ○こしょう 白 ○カレー粉 ○チキンスープ ○カレールウ ○ローリエ ○ウスターソース ○ケチャップ ○水 ○米酢	619	29.1	
			○コッペパン ○サラダ油 ○上白糖 ○じゃがいも	○牛乳 ○牛肉もも角切り ○豚肉もも角切り	○にんにく ○にんじん ○たまねぎ ○だいこん ○ダイズトマト 冷凍 エリンギ	○ローリエ ○赤ワイン ○食塩 ○こしょう 白 ○ケチャップ ○デミグラスソース ○ウスターソース ○水 ○こしょう 黒、粉	619	29.1	
4 (水)	パン 牛乳 ポルシテ エリンギのソテー	パン エリンギの ソテー ポルシテ	○精白米 ○ごま油 ○冷凍さつまいも 乱切り ○油 ○上白糖 ○韓国餅(スライス)	○焼き豚 ○豚肉もも ○牛乳	○たまねぎ ○にんじん ○はくさい キムチ ○白ねぎ ○冷凍さやいんげん ○にんにく ○たけのこ ゆで ○生しいたけ ○チンゲンサイ	○食塩 ○こしょう 白 ○しょうゆ ○オイスターソース ○米酢 ○コチュジャン ○一味 ○チキンスープ ○スーパーストック ○水	681	24.6	
			○コッペパン ○サラダ油 ○上白糖 ○じゃがいも	○牛乳 ○牛肉もも角切り ○豚肉もも角切り	○にんにく ○にんじん ○たまねぎ ○だいこん ○ダイズトマト 冷凍 エリンギ	○ローリエ ○赤ワイン ○食塩 ○こしょう 白 ○ケチャップ ○デミグラスソース ○ウスターソース ○水 ○こしょう 黒、粉	619	29.1	
5 (木)	キムチチャーハン 牛乳 コグマムテム トック	キムチ チャーハン チャーハン の具 コグマ ムテム トック	○精白米 ○ごま油 ○冷凍さつまいも 乱切り ○油 ○上白糖 ○韓国餅(スライス)	○焼き豚 ○豚肉もも ○牛乳	○たまねぎ ○にんじん ○はくさい キムチ ○白ねぎ ○冷凍さやいんげん ○にんにく ○たけのこ ゆで ○生しいたけ ○チンゲンサイ	○食塩 ○こしょう 白 ○しょうゆ ○オイスターソース ○米酢 ○コチュジャン ○一味 ○チキンスープ ○スーパーストック ○水	681	24.6	
			○コッペパン ○サラダ油 ○上白糖 ○じゃがいも	○牛乳 ○牛肉もも角切り ○豚肉もも角切り	○にんにく ○にんじん ○たまねぎ ○だいこん ○ダイズトマト 冷凍 エリンギ	○ローリエ ○赤ワイン ○食塩 ○こしょう 白 ○ケチャップ ○デミグラスソース ○ウスターソース ○水 ○こしょう 黒、粉	619	29.1	
6 (金)	カうどん 牛乳 小松菜と じゃこの炒め煮	カうどん うどん 炒め煮 カうどん の汁	○学校給食用うどん ○煮込み餅 ○ごま油	○若鶏肉 むね きざみ ○カットわかめ ○牛乳 ○しらす干し 小	○にんじん ○たまねぎ ○こまつな ○キャベツ	○食塩 ○みりん* ○うすくちしょうゆ ○一味 ○削りぶし(だし) ○だし昆布(だし用) ○水 ○しょうゆ	629	25.2	
			○精白米 ○つきこん にかく ○だまこ餅 ○上白糖	○牛乳 ○若鶏肉もも きざみ ○ししゃも ○油揚げ	○にんじん ○はくさい ○洗いごぼう ○まいたけ 生 ○せり ○白ねぎ ○だいこん ○ゆず 果汁	○しょうゆ ○食塩 ○削りぶし(だし) ○だし昆布(だし用) ○水 ○米酢	665	27.1	
9 (月)	ごはん 牛乳 だまこ鍋 焼きししゃも なます	ごはん ししゃも[2尾] なます だまこ鍋	○精白米 ○ごま油 ○さつまいも ○つきこんにやく	○牛乳 ○いわしのみりん 干し ○ひじき ○豚肉もも ○赤みそ ○中みそ	○キャベツ ○にんじん ○だいこん ○白ねぎ	○しょうゆ ○米酢 ○煮干し(だし) ○水	651	33.9	
			○コッペパン ○でん粉 ○油 ○サラダ油	○牛乳 ○若鶏肉もも カツ用 ○カットわかめ ○しらす干し 小 ○ペーコン ○白いんげん豆ペースト ○調理用牛乳	○レモン 果汁 ○こまつな ○にんじん ○ホールコーン 冷凍 ○たまねぎ ○かぼちゃペースト 冷凍	○食塩 ○こしょう 白 ○しょうゆ ○赤ワイン ○カレー粉 ○ナツメグ 粉 ○オレガノ ○オイルドレッシング リットル ○ホワイトルウ(アレルギー用) ○チキンスープ ○水	831	35.2	
10 (火)	ごはん 牛乳 いわしのみりん干し ひじき入り酢の物 豚汁	ごはん いわしの みりん干し 酢の物 豚汁	○精白米 ○上白糖 ○ごま油 ○さつまいも ○つきこんにやく	○牛乳 ○さば ○ひじき ○豆腐 ○カットわかめ ○中みそ ○白みそ	○にんじん ○冷凍さやいんげん ○たまねぎ ○えのきたけ	○食塩 ○酒 ○みりん* ○しょうゆ ○煮干し(だし) ○水	652	29.8	
			○コッペパン ○でん粉 ○油 ○サラダ油	○牛乳 ○若鶏肉もも カツ用 ○カットわかめ ○しらす干し 小 ○ペーコン ○白いんげん豆ペースト ○調理用牛乳	○レモン 果汁 ○こまつな ○にんじん ○ホールコーン 冷凍 ○たまねぎ ○かぼちゃペースト 冷凍	○食塩 ○こしょう 白 ○しょうゆ ○赤ワイン ○カレー粉 ○ナツメグ 粉 ○オレガノ ○オイルドレッシング リットル ○ホワイトルウ(アレルギー用) ○チキンスープ ○水	831	35.2	
11 (水)	パン 牛乳 フライドチキン 小松菜と コーンのサラダ かぼちゃのポターージュ	フライド チキン サラダ ポターージュ パン	○精白米 ○サラダ油 ○つきこんにやく ○上白糖	○牛乳 ○さば ○ひじき ○豆腐 ○カットわかめ ○中みそ ○白みそ	○にんじん ○冷凍さやいんげん ○たまねぎ ○えのきたけ	○食塩 ○酒 ○みりん* ○しょうゆ ○煮干し(だし) ○水	652	29.8	
			○コッペパン ○でん粉 ○油 ○サラダ油	○牛乳 ○若鶏肉もも カツ用 ○カットわかめ ○しらす干し 小 ○ペーコン ○白いんげん豆ペースト ○調理用牛乳	○レモン 果汁 ○こまつな ○にんじん ○ホールコーン 冷凍 ○たまねぎ ○かぼちゃペースト 冷凍	○食塩 ○こしょう 白 ○しょうゆ ○赤ワイン ○カレー粉 ○ナツメグ 粉 ○オレガノ ○オイルドレッシング リットル ○ホワイトルウ(アレルギー用) ○チキンスープ ○水	831	35.2	
12 (木)	ごはん 牛乳 さばの塩焼き いそ煮 えのきたけのみそ汁	ごはん さばの塩焼き いそ煮 みそ汁	○精白米 ○サラダ油 ○つきこんにやく ○上白糖	○牛乳 ○さば ○ひじき ○豆腐 ○カットわかめ ○中みそ ○白みそ	○にんじん ○冷凍さやいんげん ○たまねぎ ○えのきたけ	○食塩 ○酒 ○みりん* ○しょうゆ ○煮干し(だし) ○水	652	29.8	
			○コッペパン ○でん粉 ○油 ○サラダ油	○牛乳 ○若鶏肉もも カツ用 ○カットわかめ ○しらす干し 小 ○ペーコン ○白いんげん豆ペースト ○調理用牛乳	○レモン 果汁 ○こまつな ○にんじん ○ホールコーン 冷凍 ○たまねぎ ○かぼちゃペースト 冷凍	○食塩 ○こしょう 白 ○しょうゆ ○赤ワイン ○カレー粉 ○ナツメグ 粉 ○オレガノ ○オイルドレッシング リットル ○ホワイトルウ(アレルギー用) ○チキンスープ ○水	831	35.2	
13 (金)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 揚げ春巻き いかとセロリのサラダ	ごはん サラダ 揚げ春巻き マーボー 豆腐	○精白米 ○サラダ油 ○上白糖 ○でん粉 ○ごま油 ○油	○牛乳 ○冷凍豆腐(カルシウム・鉄強化) ○豚肉ももミンチ ○豚レバーチップ ○赤みそ ○春巻き ○短冊いか 冷凍	○しょうがが ○にんにく ○たまねぎ ○にんじん ○たけのこ ゆで ○春巻き スライス ○ねぎ ○キャベツ ○セロリ ○レモン 果汁	○酒 ○トウバンジャン ○オイスターソース ○しょうゆ ○米酢	794	31.4	
			○コッペパン ○上白糖 ○洗いざらいも ○白玉ふ	○牛乳 ○さば ○ひじき ○豆腐 ○カットわかめ ○中みそ ○白みそ	○にんじん ○冷凍さやいんげん ○たまねぎ ○えのきたけ	○食塩 ○酒 ○みりん* ○しょうゆ ○煮干し(だし) ○水	652	29.8	
16 (月)	ごはん 牛乳 さわらのゆずみそかけ かぼちゃのいとこ煮 白玉のすまし汁	ごはん さわらの ゆずみそかけ かぼちゃの いとこ煮 すまし汁	○精白米 ○上白糖 ○洗いざらいも ○白玉ふ	○牛乳 ○さば ○ひじき ○豆腐 ○カットわかめ ○中みそ ○白みそ	○にんじん ○冷凍さやいんげん ○たまねぎ ○えのきたけ	○食塩 ○酒 ○みりん* ○しょうゆ ○煮干し(だし) ○水	652	29.8	
			○コッペパン ○上白糖 ○洗いざらいも ○白玉ふ	○牛乳 ○さば ○ひじき ○豆腐 ○カットわかめ ○中みそ ○白みそ	○にんじん ○冷凍さやいんげん ○たまねぎ ○えのきたけ	○食塩 ○酒 ○みりん* ○しょうゆ ○煮干し(だし) ○水	652	29.8	
17 (火)	ごはん 牛乳 とりちゃんこ 水菜のおかあえ 味付けのり	ごはん おかあえ とりちゃんこ	○精白米 ○ごま油 ○こんにやく	○牛乳 ○若鶏肉もも きざみ ○冷凍ミニ厚揚げ ○赤みそ ○系がつお ○味付けのり	○だいこん ○はくさい ○にんじん ○白ねぎ ○にんにく ○しょうが ○みずな ○キャベツ	○しょうゆ ○みりん* ○煮干し(だし) ○水	610	24.5	
			○コッペパン ○じゃがいも ○ノンエッグマヨネーズ小袋 10g	○牛乳 ○まぐろ 水煮 ○ポーク&チキンミートボール	○にんじん ○まきゅうり ピクルス ○たまねぎ ○はくさい	○食塩 ○こしょう 白 ○しょうゆ ○チキンスープ ○スーパーストック ○水	652	26.1	
18 (水)	パン 牛乳 ポテトサラダ 肉だんご入りスープ	パン ポテト サラダ スープ	○精白米 ○ごま油 ○こんにやく	○牛乳 ○まぐろ 水煮 ○ポーク&チキンミートボール	○にんじん ○まきゅうり ピクルス ○たまねぎ ○はくさい	○食塩 ○こしょう 白 ○しょうゆ ○チキンスープ ○スーパーストック ○水	652	26.1	
			○コッペパン ○じゃがいも ○ノンエッグマヨネーズ小袋 10g	○牛乳 ○まぐろ 水煮 ○ポーク&チキンミートボール	○にんじん ○まきゅうり ピクルス ○たまねぎ ○はくさい	○食塩 ○こしょう 白 ○しょうゆ ○チキンスープ ○スーパーストック ○水	652	26.1	
19 (木)	ごはん 牛乳 肉みそおでん 干しえび入り甘酢あえ	ごはん 干しえび入り 甘酢あえ 肉みそ おでん	○精白米 ○ごま油 ○こんにやく	○牛乳 ○まぐろ 水煮 ○ポーク&チキンミートボール	○にんじん ○まきゅうり ピクルス ○たまねぎ ○はくさい	○食塩 ○こしょう 白 ○しょうゆ ○チキンスープ ○スーパーストック ○水	652	26.1	
			○コッペパン ○じゃがいも ○ノンエッグマヨネーズ小袋 10g	○牛乳 ○まぐろ 水煮 ○ポーク&チキンミートボール	○にんじん ○まきゅうり ピクルス ○たまねぎ ○はくさい	○食塩 ○こしょう 白 ○しょうゆ ○チキンスープ ○スーパーストック ○水	652	26.1	
20 (金)	ごはん 牛乳 若鶏の塩こうじ焼き きんぴら のっぺい汁	ごはん 若鶏の 塩こうじ焼き きんぴら のっぺい汁	○精白米 ○ごま油 ○こんにやく	○牛乳 ○まぐろ 水煮 ○ポーク&チキンミートボール	○にんじん ○まきゅうり ピクルス ○たまねぎ ○はくさい	○食塩 ○こしょう 白 ○しょうゆ ○チキンスープ ○スーパーストック ○水	652	26.1	
			○コッペパン ○じゃがいも ○ノンエッグマヨネーズ小袋 10g	○牛乳 ○まぐろ 水煮 ○ポーク&チキンミートボール	○にんじん ○まきゅうり ピクルス ○たまねぎ ○はくさい	○食塩 ○こしょう 白 ○しょうゆ ○チキンスープ ○スーパーストック ○水	652	26.1	
23 (月)	ごはん 牛乳 すきやき ほうれん草のおひたし 黒豆入り小魚	ごはん おひたし すきやき	○精白米 ○ごま油 ○こんにやく	○牛乳 ○まぐろ 水煮 ○ポーク&チキンミートボール	○にんじん ○まきゅうり ピクルス ○たまねぎ ○はくさい	○食塩 ○こしょう 白 ○しょうゆ ○チキンスープ ○スーパーストック ○水	652	26.1	
			○コッペパン ○じゃがいも ○ノンエッグマヨネーズ小袋 10g	○牛乳 ○まぐろ 水煮 ○ポーク&チキンミートボール	○にんじん ○まきゅうり ピクルス ○たまねぎ ○はくさい	○食塩 ○こしょう 白 ○しょうゆ ○チキンスープ ○スーパーストック ○水	652	26.1	



倉敷中央学校給食共同調理場
ホームページのご紹介

ホームページでは予定献立表や日々の献立写真の他にも、調理場におけるイベントの紹介等を掲載しています。詳しくは「倉敷中央学校給食共同調理場」で検索してください。又は、下の二次元コードをご活用下さい。

【中央調理場】

【予定献立表】

※ 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):2日、5日、9日、10日、12日、17日、20日、23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、こちらの二次元コードをご活用下さい。