

令和6年12月		共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)	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 若鶏のどり辛焼き もやし のオイスターソース炒め 華風スープ	ごはん  スープ	○精白米 ○サラダ油	○牛乳 ○若鶏肉もも カツ用 ○冷凍ミニ厚揚げ ○豚肉もも	○にんにく ○りょうとうもやし ○チンゲンサイ ○きくらげスライス ○にんじん ○たまねぎ ○こまつな	○酒 ○トウバンジャン ○しょうゆ ○水 ○食塩 ○こしょう 白 ○オイスターソース ○チキンスープ	671	28.7	
			○つきごんにやく ○上白糖	○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	
3 (火)	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	○精白米 ○サラダ油	○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	
			○つきごんにやく ○上白糖	○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	
4 (水)	パン 牛乳 フライドチキン 小松菜と コーンのサラダ かぼちゃのポタージュ	フライドチキン	○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 ○ベーコン ○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 ○ノンオイルドレッシング リットル ○ホワイトウ(アレルギー用) ○チキンスープ ○水	831	35.2	
			○コッペパン ○でん粉 ○油 ○サラダ油	○牛乳 ○若鶏肉もも きざみ ○牛乳 ○ローズハム千切り	○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 ○オリーブオイル ○ローリエ ○ウスターソース ○ケチャップ ○水 ○米酢	715	27.1	
5 (木)	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	○精白米 ○サラダ油	○若鶏肉 もね きざみ ○牛乳 ○ローズハム千切り	○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 ○オリーブオイル ○ローリエ ○ウスターソース ○ケチャップ ○水 ○米酢	715	27.1	
			○じゃがいも ○上白糖	○若鶏肉 もね きざみ ○牛乳 ○ローズハム千切り	○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 ○オリーブオイル ○ローリエ ○ウスターソース ○ケチャップ ○水 ○米酢	715	27.1	
6 (金)	ごはん 牛乳 だまご鍋 焼きししゃも なます	ごはん	○精白米 ○つきごんにやく ○だまご餅 ○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	669	27.3	
			○つきごんにやく ○だまご餅 ○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	669	27.3	
9 (月)	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	○精白米 ○サラダ油	○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 ○にんにく ○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 ○キャベツ ○セロリー ○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	841	31	
			○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 ○にんにく ○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 ○キャベツ ○セロリー ○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	841	31	
10 (火)	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	○精白米 ○サラダ油	○牛乳 ○牛肉スライス ○豆腐 ○黒豆入り小魚 あまからめ 個袋	○にんじん ○たまねぎ ○洗いごぼう ○白ねぎ ○はくさい ○ほうれんそう	○しょうゆ ○酒	652	27.6	
			○じゃがいも ○糸こんにゃく ○上白糖	○牛乳 ○牛肉スライス ○豆腐 ○黒豆入り小魚 あまからめ 個袋	○にんじん ○たまねぎ ○洗いごぼう ○白ねぎ ○はくさい ○ほうれんそう	○しょうゆ ○酒	652	27.6	
11 (水)	パン 牛乳 ポテトサラダ 肉だんご入りスープ	パン	○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 ○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 ○スープストック ○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 ○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 ○スープストック ○水	652	26.1	
12 (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	○精白米 ○ごま油	○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 ○スープストック ○水	646	24	
			○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 ○スープストック ○水	646	24	
13 (金)	かうどん 牛乳 小松菜と じゃこの炒め煮	かうどん	○学校給食用うどん ○煮込み餅 ○ごま油	○若鶏肉 もね きざみ ○カットわかめ ○油揚げ ○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	655	26.8	
			○学校給食用うどん ○煮込み餅 ○ごま油	○若鶏肉 もね きざみ ○カットわかめ ○油揚げ ○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	655	26.8	
16 (月)	ごはん 牛乳 肉みそおでん 干しえび入り甘酢あえ	ごはん	○精白米 ○サラダ油	○牛乳 ○牛肉ミンチ ○大豆ひき肉(鉄強化) ○赤みそ ○冷凍ミニ厚揚げ ○ちくわ ○干しえび	○にんじん ○だいこん ○はくさい ○しょうが	○みりん* ○しょうゆ ○だし昆布(だし用) ○水 ○米酢	644	25.5	
			○上白糖 ○洗いさいとも ○こんにゃく	○牛乳 ○牛肉ミンチ ○大豆ひき肉(鉄強化) ○赤みそ ○冷凍ミニ厚揚げ ○ちくわ ○干しえび	○にんじん ○だいこん ○はくさい ○しょうが	○みりん* ○しょうゆ ○だし昆布(だし用) ○水 ○米酢	644	25.5	
17 (火)	ごはん 牛乳 さわらのゆずみそかけ かぼちゃのいとこ煮 白玉ふのすまし汁	ごはん	○精白米 ○上白糖	○牛乳 ○さわら ○白みそ ○あずき ○厚揚げ ○カットわかめ	○ゆず 果汁 ○かぼちゃ ○にんじん ○たまねぎ ○えのきたけ	○酒 ○みりん* ○水 ○食塩 ○しょうゆ ○うすくちしょうゆ ○だし昆布(だし用) ○削りぶし(だし)	669	30.5	
			○上白糖 ○洗いさいとも ○白玉ふ	○牛乳 ○さわら ○白みそ ○あずき ○厚揚げ ○カットわかめ	○ゆず 果汁 ○かぼちゃ ○にんじん ○たまねぎ ○えのきたけ	○酒 ○みりん* ○水 ○食塩 ○しょうゆ ○うすくちしょうゆ ○だし昆布(だし用) ○削りぶし(だし)	669	30.5	
18 (水)	パン 牛乳 ボルシチ エリンギのソテー	パン	○コッペパン ○サラダ油	○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 ○キャベツ ○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 ○チミグラスソース ○ウスターソース ○水 ○こしょう 黒、粉	622	29.2	
			○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 ○キャベツ ○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 ○チミグラスソース ○ウスターソース ○水 ○こしょう 黒、粉	622	29.2	
19 (木)	ごはん 牛乳 とりちゃんこ 水菜のおかかあえ 味付けのり	ごはん	○精白米 ○こんにゃく ○ごま油	○牛乳 ○若鶏肉もも きざみ ○冷凍ミニ厚揚げ ○赤みそ ○糸がつお 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	
			○こんにゃく ○ごま油	○牛乳 ○若鶏肉もも きざみ ○冷凍ミニ厚揚げ ○赤みそ ○糸がつお 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	
20 (金)	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	○精白米 ○上白糖	○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	
			○ごま油 ○さつまいも ○つきごんにやく	○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	
23 (月)	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	○精白米 ○塩こうじ	○牛乳 ○若鶏肉もも カツ用 ○油揚げ	○洗いごぼう ○にんじん ○冷凍さやいんげん ○だいこん	○酒 ○みりん* ○しょうゆ ○一味 ○食塩 ○うすくちしょうゆ ○だし昆布(だし用) ○削りぶし(だし) ○水	668	27.7	
			○サラダ油 ○つきごんにやく ○上白糖 ○洗いさいとも ○でん粉	○牛乳 ○若鶏肉もも カツ用 ○油揚げ	○洗いごぼう ○にんじん ○冷凍さやいんげん ○だいこん	○酒 ○みりん* ○しょうゆ ○一味 ○食塩 ○うすくちしょうゆ ○だし昆布(だし用) ○削りぶし(だし) ○水	668	27.7	



【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 こまつな れんこん  
りょうとうもやし チンゲンサイ  
はくさい さつまいも



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、3日、6日、10日、12日、19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。