令和6年09月	中央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)	みそ豚丼 牛乳 ちりめんとのりのあえ物 冷凍みかん	みそ豚丼 ごはん / あえ物 / みそ豚丼の具	○精白米 ○ごま油 ○上白糖 ○でん粉 ○サラダ油	○豚肉もも ○赤みそ ○牛乳 ○しらす干し 小 ○焼きのり 調理用	○にんにく ○しょうが ○にんじん ○たまねぎ ○なす ○青ピーマン ○キャベツ ○白ねぎ ○きゅうり ○チンゲンサイ ○りょくとうもやし ○冷凍みかん	○酒 ○みりん＊ ○しょうゆ ○米酢	677 27.1
3 (火)	ごはん 牛乳 いかの照り焼き キャベツの煮びたし いもだんご入りみそ汁	ごはん / いかの照り焼き 煮びたし / みそ汁	○精白米 ○上白糖 ○でん粉 ○いも団子	○牛乳 ○いか切身 ○さつま揚げ ○カットわかめ ○中みそ ○赤みそ	○キャベツ ○チンゲンサイ ○にんじん ○たまねぎ ○えのきたけ ○ねぎ	○しょうゆ ○みりん＊ ○水 ○煮干し(だし)	665 30.5
4 (水)	パン 牛乳 豆腐のカレー炒め煮 寒天サラダ	パン / 寒天サラダ / カレー炒め煮	○コッペパン ○サラダ油 ○上白糖 ○でん粉 ○オリーブ油	○牛乳 ○豚肉もも ○冷凍豆腐(カルシウム・鉄強化) ○サラダ用糸寒天	○にんにく ○にんじん ○たまねぎ ○ヤングコーン缶詰 ○チンゲンサイ ○きゅうり ○キャベツ	○カレー粉 ○酒 ○しょうゆ ○みりん＊ ○水 ○米酢	669 31.5
5 (木)	ごはん 牛乳 若鶏の塩こうじ焼き いそ煮 白玉ふのすまし汁	ごはん / 塩こうじ焼き いそ煮 / すまし汁	○精白米 ○塩こうじ ○ごま油 ○つきこんにゃく ○上白糖 ○白玉ふ	○牛乳 ○若鶏肉もも カツ用 ○さつま揚げ ○ひじき ○カットわかめ	○にんじん ○洗いごぼう ○冷凍さやいんげん ○たまねぎ ○えのきたけ ○ねぎ	○酒 ○みりん＊ ○しょうゆ ○水 ○うすくちしょうゆ ○食塩 ○だし昆布 ○削りぶし(だし)	692 29.2
6 (金)	ぶっかけうどん 牛乳 ちくわのいそべ揚げ 切干大根のからしあえ 小魚のあまからめ	ぶっかけうどん うどん / ちくわのいそべ揚げ からしあえ / ぶっかけうどんの汁	○うどん ○上白糖 ○油	○牛乳 ○ちくわの磯辺揚げ 50g ○パリッシュ	○乾しいたけスライス ○しょうが ○たまねぎ ○ねぎ ○きゅうり ○切干しだいこん ○にんじん	○みりん＊ ○しょうゆ ○だし昆布 ○削りぶし(だし) ○水 ○米酢 ○洋からし 粉	750 26.8
9 (月)	キーマカレー 牛乳 コールスロー 冷凍みかん	キーマカレー ごはん / コールスロー / キーマカレーの具	○精白米 ○サラダ油	○豚肉ももミンチ ○牛肉ミンチ ○ひよこ豆粗挽き ○大豆ひき肉(鉄強化) ○豚レバーチップ ○牛乳	○しょうが ○にんにく ○にんじん ○たまねぎ ○なす ○青ピーマン ○きゅうり ○キャベツ ○ホールコーン 冷凍 ○冷凍みかん	○ローリエ ○ガラムマサラ ○ターメリック ○カレー粉 ○赤ワイン ○食塩 ○こしょう 白 ○デミグラスソース ○ケチャップ ○ウスターソース ○カレールウ ○水 ○フレンチドレッシング 1ﾘｯﾄﾙ	747 28.1
10 (火)	ごはん 牛乳 ままかりの酢漬け キャベツと たくあんのあえ物 なすのみそ汁	ごはん / ままかりの酢漬け あえ物 / なすのみそ汁	○精白米 ○油	○牛乳 ○ままかり粉付き ○油揚げ ○豆腐 ○中みそ ○赤みそ	○キャベツ ○きゅうり ○千切たくあん漬 ○にんじん ○たまねぎ ○なす ○ねぎ	○しょうゆ ○米酢 ○水 ○煮干し(だし)	682 27.1
11 (水)	ハムサラダサンド 牛乳 豆乳チャウダー	ハムサラダサンドパン (縦スライス) / サンドの具 / チャウダー	○コッペパン ○ノンエッグマヨネーズ小袋 10g ○サラダ油 ○じゃがいも ○でん粉	○ロースハム千切り ○牛乳 ○若鶏肉 むね きざみ ○ベーコン ○調製豆乳 ○白いんげん豆ペースト	○キャベツ ○にんじん ○たまねぎ ○ホールコーン 冷凍 ○パセリ	○スープストック ○食塩 ○こしょう 白 ○チキンブイヨン ○水	724 30.1
12 (木)	ごはん 牛乳 さわらの香りみそかけ 炊き合わせ とろろ昆布のすまし汁 月見だんご	ごはん / 香りみそかけ 炊き合わせ / すまし汁	○精白米 ○上白糖 ○さといも 冷凍 ○白玉ふ ○月見団子	○牛乳 ○さわら ○中みそ ○白みそ ○冷凍ミニ厚揚げ ○とろろ昆布 小袋	○レモン 果汁 ○洗いごぼう ○にんじん ○冷凍さやいんげん ○えのきたけ ○たまねぎ ○ねぎ	○酒 ○みりん＊ ○水 ○しょうゆ ○うすくちしょうゆ ○食塩 ○だし昆布 ○削りぶし(だし)	741 30.9
13 (金)	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 金平っ酢 豆腐のみそ汁	ごはん / 豚肉 金平っ酢 / みそ汁	○精白米 ○上白糖 ○でん粉 ○つきこんにゃく ○サラダ油	○牛乳 ○豚肉ロースカツ用 ○ひじき ○さつま揚げ ○油揚げ ○豆腐 ○カットわかめ ○白みそ ○中みそ	○しょうが ○洗いごぼう ○にんじん ○冷凍さやいんげん ○たまねぎ ○ねぎ	○しょうゆ ○酒 ○みりん＊ ○水 ○米酢 ○煮干し(だし)	785 34.2
17 (火)	ごはん 牛乳 筑前煮 きゅうりの梅肉あえ ひじきふりかけ	ごはん / 梅肉あえ / 筑前煮	○精白米 ○サラダ油 ○こんにゃく ○じゃがいも ○上白糖	○牛乳 ○若鶏肉 むね きざみ ○だいず ○角切り昆布 ○ちくわ ○ひじきふりかけ	○にんじん ○洗いごぼう ○冷凍さやいんげん ○きゅうり ○りょくとうもやし ○キャベツ ○ねり梅	○みりん＊ ○しょうゆ ○水	683 28.5
18 (水)	パン 牛乳 豚肉のバーベキュー ソースかけ 粉ふきいも ひよこ豆の ミネストローネ	丸パン / 粉ふきいも 豚肉 / ミネストローネ	○コッペパン ○上白糖 ○じゃがいも ○オリーブ油	○牛乳 ○豚肉ロースカツ用 ○若鶏肉 むね きざみ ○ひよこ豆水煮	○しょうが ○すりおろしりんご ○レモン 果汁 ○にんにく ○にんじん ○たまねぎ ○ピューレー ○ダイストマト ○セロリー ○パセリ	○食塩 ○こしょう 白 ○みりん＊ ○酒 ○しょうゆ ○米酢 ○一味 ○ローリエ ○チキンブイヨン ○水	762 37.9
19 (木)	玄米入りごはん 牛乳 いわしのカリカリフライ 大豆とわかめの酢の物 まいたけのみそ汁	玄米入りごはん / カリカリフライ[2尾] 酢の物 / みそ汁	○玄米 ○精白米 ○油 ○上白糖 ○じゃがいも	○牛乳 ○いわしのカリカリフライ ○大豆水煮 ○カットわかめ ○中みそ ○白みそ	○にんじん ○こまつな ○キャベツ ○たまねぎ ○まいたけ 生 ○ねぎ	○しょうゆ ○米酢 ○煮干し(だし) ○水	719 24.3
20 (金)	なすのボローニャ スパゲッティ 牛乳 グリーンサラダ	なすのボローニャスパゲッティ ソフトめん / グリーンサラダ / ボローニャスパゲティの具	○ソフトめん ○サラダ油 ○上白糖 ○オリーブ油	○牛肉ミンチ ○豚肉ももミンチ ○豚レバーチップ ○大豆ひき肉(鉄強化) ○大豆ひき肉 ○牛乳 ○ロースハム千切り	○にんにく ○にんじん ○たまねぎ ○ピューレー ○なす ○グリンピース 冷凍 ○キャベツ ○きゅうり ○ホールコーン 冷凍	○ローリエ ○赤ワイン ○食塩 ○こしょう 白 ○ケチャップ ○ウスターソース ○デミグラスソース ○ハヤシルウ ○チキンスープ ○水 ○米酢	792 37
24 (火)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 中華のあえ物 冷凍みかん	ごはん / 中華のあえ物 / マーボー豆腐	○精白米 ○サラダ油 ○上白糖 ○でん粉 ○サラダ用糸こんにゃく ○ごま油	○牛乳 ○冷凍豆腐(カルシウム・鉄強化) ○牛肉ミンチ ○豚肉ももミンチ ○豚レバーチップ ○赤みそ	○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 ○きゅうり ○きくらげスライス ○冷凍みかん	○酒 ○トウバンジャン ○オイスターソース ○しょうゆ ○洋からし 粉 ○米酢	739 29.4
25 (水)	ソーイブレッド 牛乳 かぼちゃコロッケ ツナサラダ とうがんスープ	ソーイブレッド丸パン / サラダコロッケ / とうがんスープ	○ソーイブレッド ○油 ○上白糖 ○ごま油	○牛乳 ○まぐろ 水煮 ○若鶏肉 むね きざみ	○かぼちゃコロッケ 60g ○キャベツ ○きゅうり ○にんじん ○冬瓜 ○たまねぎ ○しめじ ○パセリ	○しょうゆ ○食塩 ○米酢 ○こしょう 白 ○チキンブイヨン ○水	729 28.2
26 (木)	ごはん 牛乳 さんまのしょうが煮 小松菜の煮びたし 豚汁	ごはん / さんまのしょうが煮 煮びたし / 豚汁	○精白米 ○上白糖 ○つきこんにゃく	○牛乳 ○さんましょうが煮 ○油揚げ ○豚肉もも ○中みそ ○赤みそ	○キャベツ ○こまつな ○にんじん ○たまねぎ ○洗いごぼう ○白ねぎ	○しょうゆ ○水 ○煮干し(だし)	728 29.1
27 (金)	ごはん 牛乳 みそカツ ゆかりあえ えのきたけのすまし汁	ごはん / みそカツ ゆかりあえ / すまし汁	○精白米 ○油 ○上白糖	○牛乳 ○豚カツ 冷凍 ○赤みそ ○カットわかめ	○しょうが ○キャベツ ○りょくとうもやし ○こまつな ○にんじん ○たまねぎ ○えのきたけ ○ねぎ	○酒 ○みりん＊ ○水 ○しょうゆ ○しそご飯の素 ○食塩 ○うすくちしょうゆ ○だし昆布 ○削りぶし(だし)	708 21.9
30 (月)	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 切干大根の煮付け あおさのみそ汁	ごはん / さば 切干大根の煮付け / みそ汁	○精白米 ○サラダ油 ○上白糖	○牛乳 ○さば ○若鶏肉 むね きざみ ○豆腐 ○あおさ ○中みそ ○白みそ	○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 ○たまねぎ	○食塩 ○しょうゆ ○みりん＊ ○水 ○煮干し(だし)	714 32.8

【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　りょくとうもやし　こまつな　しょうが

※ 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、10日、12日、13日、17日、19日、24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。
　または、右の【献立表】の二次元コードをご活用下さい。

【献立表】