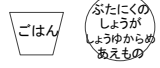
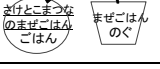
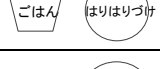
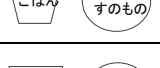
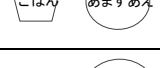
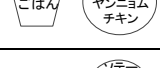
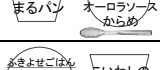
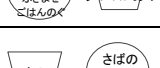
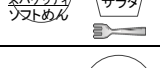
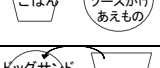
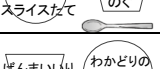
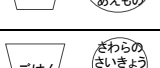
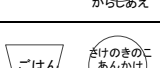
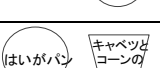
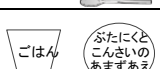
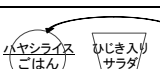
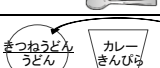
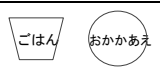


令和3年11月		共C(小)	予定献立表		倉敷中央学校給食共同調理場C(小)			
日付	献立名	盛り付け方	食品の主なはたらき				エネルギー(kcal)	
			エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	その他		
1 (月)	ごはん 牛乳 豚肉のしょうがじょうゆからめ ツナとにんじんのあえ物 油揚げのみそ汁		精白米 でん粉 油 上白糖	牛乳 豚肉もも角切り まぐろ水煮 ひじき 油揚げ 中みそ 白みそ	しょうが にんじん キャベツ たまねぎ はくさい ねぎ	食塩 しょうゆ みりん 米酢 こしょう白 煮干し(だし) 水	683	
							30.9	
2 (火)	さけと小松菜の混ぜごはん 牛乳 大根のオイスターソース煮 みかん		精白米 でん粉 油 上白糖	紅さけフレーク 牛乳 豚肉もも 厚揚げ	こまつな にんにく しょうが だいこん にんじん しめじ 冷凍さやいんげん うんしゅうみかん	食塩 酒 うすくちしょうゆ しょうゆ オイスターソース 一味 水	560	
							25.2	
4 (木)	ごはん 牛乳 寄せ鍋 昆布入りはりはり漬け ブチたい焼き		精白米 マロニー 上白糖 ブチたい焼き	牛乳 若鶏肉ももきざみ 短冊いか えび冷凍 うすら卵水煮 焼き豆腐 刻み昆布	にんじん しめじ はくさい ほうれんそう 花切りだいこん こまつな しょうが	しょうゆ 食塩 削りぶし(だし) だし昆布 水 米酢 うすくちしょうゆ	607	
							25.5	
5 (金)	ごはん 牛乳 さんまのしょうがが煮 蕎麦かめの酢の物の のっぺい汁		精白米 上白糖 つきこんにやく 洗いさといも でん粉	牛乳 さんましょうがが煮 塩蔵きわかめ 若鶏肉むねきざみ 油揚げ	こまつな キャベツ にんじん 洗いごぼう ねぎ	しょうゆ 米酢 食塩 うすくちしょうゆ 酒 だし昆布 削りぶし(だし) 水	652	
							26.4	
8 (月)	ごはん 牛乳 肉みそおでん 白菜の甘酢あえ		精白米 サラダ油 上白糖 洗いさといも こんにやく	牛乳 牛肉ミンチ 赤みそ 厚揚げ ちくわ 刻み昆布	しょうが にんじん だいこん はくさい	しょうゆ みりん だし昆布 水 米酢	593	
							22.3	
9 (火)	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン きくらげのあえ物 はるさめスープ		精白米 上白糖 ごま油 はるさめ	牛乳 若鶏肉もも カツ用 豚肉もも	キャベツ りょくとうもやし きくらげスライス にんじん はくさい たまねぎ ねぎ	食塩 こしょう白 酒 しょうゆ みりん コチュジャン 洋からし粉 米酢 水 チキンスープ うすくちしょうゆ	586	
							25.2	
10 (水)	パン 牛乳 ホキのオーロラソースからめ エリンギのソテー コンソメスープ		コッペパン でん粉 油 上白糖 サラダ油 じゃがいも	牛乳 ホキ角切り 白みそ ベーコン	冷凍エリンギ キャベツ にんじん たまねぎ はくさい パセリ	食塩 こしょう白 ケチャップ こしょう黒 しょうゆ スープストック チキンブイヨン 水 うすくちしょうゆ	601	
							29.2	
11 (木)	吹き寄せごはん 牛乳 小いわしの梅の香揚げ 根菜のみそ汁		精白米 サラダ油 むき栗 上白糖 油 洗いさといも	小いわしの梅の香揚げ 若鶏肉むねきざみ 短冊いか 油揚げ 牛乳 中みそ 赤みそ	にんじん しめじ むきえだまめ冷凍 洗いごぼう だいこん 白ねぎ	みりん 酒 しょうゆ 食塩 煮干し(だし) 水	641	
							27.7	
12 (金)	ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ キャベツの甘辛炒め 生ふのすまし汁		精白米 でん粉 油 サラダ油 上白糖 生鮓スライス	牛乳 さば 豚肉ももミンチ 厚揚げ カットわかめ	しょうが キャベツ 白ねぎ にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	しょうゆ 酒 食塩 うすくちしょうゆ だし昆布 削りぶし(だし) 水	665	
							27.6	
15 (月)	ベーコンの和風スパゲッティ 牛乳 水菜サラダ 黒豆		ソフトめん オリブ油 でん粉 上白糖 ごま油	ベーコン 若鶏肉ももきざみ 牛乳 ロースト黒豆	にんにく たまねぎ にんじん 生しいたけ しめじ 冷凍エリンギ マッシュルームレトルト ねぎ みずな キャベツ ホールコーン冷凍	食塩 こしょう白 しょうゆ スープストック チキンブイヨン 水 米酢 うすくちしょうゆ	650	
							29.4	
16 (火)	ごはん 牛乳 ちぬの薬味ソースかけ キャベツのあえ物 春菊のみそ汁		精白米 でん粉 油 ごま油 上白糖 じゃがいも	牛乳 ちぬ 中みそ 白みそ	白ねぎ しょうが にんにく にんじん たまねぎ えのきたけ しゅんぎく キャベツ こまつな 干切たくあん漬	食塩 こしょう白 しょうゆ みりん 米酢 煮干し(だし) 水	631	
							27.5	
17 (水)	ドッグサンド 牛乳 レタススープ 小魚のあまからめ		コッペパン 上白糖	荒びきウインナーロング 牛乳 ベーコン 冷凍手芒豆 パリッシュ	キャベツ にんじん たまねぎ レタス パセリ	ケチャップ ウスターソース 赤ワイン 食塩 こしょう白 しょうゆ チキンブイヨン 水 うすくちしょうゆ	615	
							24.9	
18 (木)	玄米入りごはん 牛乳 若鶏の照り焼き 大根のあえ物 わかめのみそ汁		玄米 精白米 上白糖 でん粉	牛乳 若鶏肉ももカツ用 しらす干し 豆腐 油揚げ カットわかめ 中みそ 赤みそ	だいこん こまつな にんじん たまねぎ ねぎ	食塩 こしょう白 しょうゆ みりん 水 煮干し(だし)	639	
							30.1	
19 (金)	ごはん 牛乳 さわらの西京みそかけ 切干大根のからしあえ えのきたけのすまし汁		精白米 上白糖	牛乳 さわら 白みそ カットわかめ	切干しだいこん 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	食塩 酒 みりん 水 しょうゆ 洋からし粉 米酢 削りぶし(だし) だし昆布 水 うすくちしょうゆ	575	
							26.5	
22 (月)	ごはん 牛乳 さけのきのこあんかけ ほうれん草と黄にらのおひたし 大根のみそ汁		精白米 でん粉 上白糖	牛乳 さけ 油揚げ 豆腐 中みそ 白みそ	たまねぎ えのきたけ 乾しいたけスライス にんじん はくさい ほうれんそう 黄にら だいこん ねぎ	食塩 しょうゆ みりん 水 酒 煮干し(だし)	581	
							31.5	
24 (水)	胚芽パン 牛乳 秋野菜のシチュー キャベツとコーンのサラダ		胚芽パン さつまいも バター 上白糖 サラダ油	牛乳 若鶏肉ももきざみ ベーコン 調理用牛乳 生クリーム	たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう キャベツ ホールコーン冷凍	ホワイトルウ クリームポタージュ スープストック 食塩 こしょう白 水 米酢	654	
							24.8	
25 (木)	ごはん 牛乳 豚肉と根菜の甘酢あえ きのこ汁 みかん		精白米 でん粉 油 サラダ油 上白糖 冷凍さつまいも乱切り	牛乳 豚肉もも角切り 豆腐 中みそ 赤みそ	たまねぎ れんこん にんじん だいこん えのきたけ なめこ生 乾しいたけスライス ねぎ うんしゅうみかん	食塩 こしょう白 しょうゆ 米酢 スープストック 煮干し(だし) 水	714	
							26	
26 (金)	ハヤシライス 牛乳 ひじき入りサラダ ヨーグルト		精白米 サラダ油 じゃがいも 上白糖 ごま油	牛肉スライス 鶏レバー 牛乳 ひじき しらす干し ヨーグルト	にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース冷凍 キャベツ こまつな	食塩 こしょう白 ローリエ ハヤシルウ ケチャップ 米酢 ウスターソース 赤ワイン デミグラスソース 水 しょうゆ	664	
							26.3	
29 (月)	きつねうどん 牛乳 根っこ野菜のカレーきんぴら 梨ゼリー		うどん 上白糖 サラダ油 梨ゼリー	油揚げ 若鶏肉むねきざみ かまぼこ カットわかめ 牛乳	にんじん たまねぎ 乾しいたけスライス ねぎ 洗いごぼう れんこん 冷凍さやいんげん	しょうゆ みりん 食塩 一味 削りぶし(だし) だし昆布 水 カレー粉 うすくちしょうゆ	626	
							25.6	
30 (火)	ごはん 牛乳 いり豆腐 小松菜とれんこんのおかかあえ ひじきのり佃煮		精白米 サラダ油 じゃがいも 上白糖	牛乳 牛肉ミンチ しほり豆腐 冷凍液卵 糸がつつお ひじきのり佃煮	にんじん たまねぎ たけのこゆで 乾しいたけスライス ねぎ こまつな れんこん	うすくちしょうゆ 食塩 酒 しょうゆ	611	
							24.8	

【しよっきのしるい】



【今月の倉敷市内の産物】

しょうが りょくとうもやし れんこん
こまつな たけのこ



※ 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):1日 2日 5日 8日 9日 16日 18日 19日 22日 25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QRコードをご活用下さい。