

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	
10 (火)	ごはん 牛乳 豚肉のゆずみそからめ にあいざい えのきたけのすまし汁	ごはん ゆずみそ からめ にあいざい すまし汁	○精白米 ○でん粉 ○油 ○上白糖 ○ サラダ油 ○つきこん にやく	○牛乳 ○豚肉も も 角切り ○中みそ ○ ちくわ ○煮干し 小 羽 ○豆腐	○ゆず 果汁 ○だい こん ○にんじん ○ねぎ ○たまねぎ ○えのきた け	○みりん* ○水 ○ しょうゆ ○食塩 ○うす くちしょうゆ ○だし昆布 ○削りぶし(だし)	778 33.7
11 (水)	パン 牛乳 若鶏のマーメレード焼き れんこんの ガーリックソテー 白菜スープ	丸パン ソテー 若鶏の マーメレード焼き 白菜 スープ	○コッペパン ○オ リーブ油	○牛乳 ○若鶏肉も も カツ用 ○ペー コン	○マーメレード ○にんに く ○れんこん ○キャベ ツ ○ホールコーン 冷凍 ○冷凍エリンギ ○にんじ ん ○たまねぎ ○はくさ い ○パセリ	○食塩 ○こしょう 白 ○白ワイン ○しょうゆ ○こしょう 黒粉 ○うす くちしょうゆ ○スープ ストック ○チキンブイ オン	703 33.3
12 (木)	ごはん 牛乳 さわらの照り焼き 紅白なます 白玉雑煮 味付乾燥黒豆	ごはん さわらの 照り焼き 紅白なます 白玉雑煮	○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 ○やわらか丹 波黒	○だいこん ○金時人 参 ○ゆず 果汁 ○にん じん ○ほうれんそう	○しょうゆ ○みりん* ○水 ○食塩 ○米酢 ○だし昆布 ○削りぶし (だし) ○酒 ○うすくち しょうゆ	767 35.4
13 (金)	ごはん 牛乳 野菜と鶏のつくね 小松菜とじゃこの炒め煮 油揚げのみそ汁	ごはん つくね 炒め煮 みそ汁	○精白米 ○ごま油	○牛乳 ○野菜入り 鶏つくね ○しらす干 し 小 ○さつま揚げ ○豆腐 ○油揚げ ○中みそ ○白みそ	○こまつな ○にんじん ○キャベツ ○たまねぎ ○えのきたけ ○ねぎ	○みりん* ○しょうゆ ○煮干し(だし) ○水	718 25.7
16 (月)	ごはん 牛乳 豚肉の ヤンニョムカンジャンあえ はるさめサラダ わかめと卵のスープ	ごはん はるさめサラダ カンジャンあえ 卵のスープ	○精白米 ○でん粉 ○油 ○マロニー ○ 上白糖 ○ごま油	○牛乳 ○豚肉も も 角切り ○ほぐしざ み(水煮) ○カッパ わめ ○冷凍液卵	○にんにく ○ねぎ ○ しょうが ○ゆず 果汁 ○こまつな ○カッパ わめ ○たまねぎ ○にん じん	○コチュジャン ○しょうゆ ○みりん* ○水 ○洋 からし 粉 ○米酢 ○食塩 ○こしょう 白 ○うすく ちしょうゆ ○チキンブ イオン	771 35.2
17 (火)	ごはん 牛乳 あじのみりん干し 根菜のそぼろ煮 豚汁	ごはん あじの みりん干し そぼろ煮 豚汁	○精白米 ○サラダ 油 ○洗いさいも ○ 上白糖 ○でん粉 ○さつまいも ○つき こんにやく	○牛乳 ○あじみりん 干し ○若鶏肉 むね ミンチ ○冷凍ミニ厚 揚げ ○豚肉もも ○ 赤みそ ○中みそ	○にんじん ○冷凍さ や いんげん ○洗いご ぼう ○だいこん ○ね ぎ	○しょうゆ ○酒 ○み りん* ○煮干し(だし) ○水	689 27.5
18 (水)	カツバーガー 牛乳 野菜スープ ヨーグルト	カツバーガー 丸パン スライス入り キャベツ とんかつ 野菜 スープ	○コッペパン ○油 ○上白糖	○牛乳 ○豚カツ 冷 凍 ○チキンウイ ナー スライス ○冷 凍手豆 ○ヨーグ ルト	○キャベツ ○にんじん ○たまねぎ ○ホー ルコーン 冷凍 ○パセ リ	○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 キンブイオン	805 30.9
19 (木)	カレーライス 牛乳 野菜の盛り合わせ 福神漬け ぼんかん	カレーライス ごはん 野菜の 盛り合わせ カレー ライスの具	○精白米 ○サラダ 油 ○じゃがいも ○ 上白糖 ○オリーブ油	○牛肉スライス ○牛 乳	○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 ○キャ ベツ ○ホールコーン 冷 凍 ○こまつな ○福神漬 ○ぼんかん	○赤ワイン ○食塩 ○こ しょう 白 ○カレー粉 ○ ガラムマサラ ○チキン ブイオン ○カレールー ウスターソース ○ケチャ ップ ○ローリエ ○水 ○米 酢	779 25.6
20 (金)	玄米入りごはん 牛乳 さばの梅だれかけ 水菜の塩昆布あえ のつべい汁	玄米入り ごはん さばの 梅だれかけ 塩昆布あえ のつべい汁	○玄米 ○精白米 ○上白糖 ○つきこん にやく ○洗いさいも ○でん粉	○牛乳 ○さば ○塩 昆布 ○油揚げ	○ねり梅 ○みずな ○ キャベツ ○にんじん ○ 洗いごぼう ○しめじ ○ ねぎ	○酒 ○みりん* ○しょう ゆ ○食塩 ○うすくち しょうゆ ○だし昆布 ○削 りぶし(だし) ○水	731 32
23 (月)	キムチラーメン 牛乳 揚げしゅうまい 大根のナムル	キムチ ラーメン 中華めん ナムル しゅうまい (1個) ラーメン の汁	○学校給食用中華め ん ○油 ○上白糖 ○ごま油	○豚肉もも ○中みそ ○牛乳	○冷凍コーンしゅうまい ○ にんじん ○りょうとうもやし ○味付けしなちく(レトルト) ○はくさい キムチ ○に ら ○にんにく ○だいこん ○ ほうれんそう ○白ねぎ	○チキンブイオン ○酒 ○しょうゆ ○みりん* ○水 ○米酢	720 31.9
24 (火)	げためし 牛乳 宝島寺漬け いよかん	げためし ごはん 宝島寺 漬け げためし の具	○精白米 ○つきこん にやく ○上白糖	○揚げたミンチ ○若鶏 肉 むね ミンチ ○ 牛乳	○しょうが ○洗いご ぼう ○にんじん ○だい こん ○ねぎ ○れんこん ○花 切りだいこん ○いよかん	○酒 ○食塩 ○しょう ゆ ○みりん* ○煮干 し(だし) ○水 ○米酢 ○一味	674 26.2
25 (水)	胚芽パン 牛乳 クリームシチュー 海藻サラダ ブルーベリージャム	胚芽パン 海藻 サラダ クリーム シチュー	○胚芽パン ○サラ ダ油 ○じゃがいも ○バター ○上白糖 ○ごま油	○牛乳 ○若鶏肉も も きざみ ○調理用 牛乳 ○生クリーム ○海藻ミックス	○にんじん ○たまねぎ ○マッシュルーム レトルト ○グリーンピース 冷凍 ○ キャベツ ○りょうとうもやし ○こまつな ○ブルーベ リー ジャム	○スープストック ○ホ ワイトルー ○クリーム ポタージュ ○食塩 ○ こしょう 白 ○水 ○ しょうゆ ○米酢	768 30.9
26 (木)	ごはん 牛乳 厚揚げとキャベツの 甘辛みそ炒め煮 チンゲンサイのあえ物	ごはん あえ物 甘辛みそ 炒め煮	○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 ○スクール糸かまぼ こ	○にんにく ○しょうが ○にんじん ○たけのこ ゆで ○キャベツ ○ね ぎ ○はくさい ○チン ゲンサイ	○酒 ○しょうゆ ○トウ パンジャン ○テンメン ジャン	681 29.3
27 (金)	ごはん 牛乳 さけの塩焼き 切干大根の煮付け すいとん	ごはん さけの 塩焼き 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 ○油 揚げ ○若鶏肉も も きざみ	○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 ○洗 いごぼう ○はくさい ○し めじ ○ねぎ	○食塩 ○しょうゆ ○ みりん* ○水 ○うすく ちしょうゆ ○だし昆布 ○削りぶし(だし)	722 36.1
30 (月)	ごはん 牛乳 若鶏の塩こうじ焼き 茎わかめの酢の物 大根と白ねぎのみそ汁	ごはん 若鶏の 塩こうじ焼き 酢の物 みそ汁	○精白米 ○上白糖	○牛乳 ○若鶏肉も も カツ用 ○塩蔵き わかめ ○油揚げ ○豆腐 ○中みそ ○赤みそ	○こまつな ○にんじん ○キャベツ ○だいこん ○しめじ ○白ねぎ	○塩こうじ ○酒 ○しょ うゆ ○米酢 ○煮干 し(だし) ○水	702 31.2
31 (火)	ごはん 牛乳 みそ肉じゃが 白菜の甘酢あえ みかん	ごはん 甘酢あえ みそ 肉じゃが	○精白米 ○サラダ 油 ○じゃがいも ○ 糸こんにやく ○上白 糖	○牛乳 ○豚肉もも ○中みそ	○しょうが ○にんにく ○にんじん ○たまねぎ ○冷凍さやいんげん ○ はくさい ○こまつな ○う んしゅうみかん	○酒 ○みりん* ○ しょうゆ ○一味 ○水 ○米酢	698 25.8

【食器の種類】



【献立表】



学校給食試食会

毎月試食会を実施しています。詳しくはホームページに掲載しています。「倉敷中央調理場試食会」で検索してください。又は、下のQRコードをご活用下さい。



- ※ 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)
:10日 12日 17日 20日 24日 26日 30日 31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。