令和5年10月 共C(小) 予定献立表 含數 中央学校給1							倉敷中央学校給食共同	司調理場C
日	+4-1-72		*****	食品の主なはたらき エネルギー(roal)				
付	献立名	5	盛り付け方	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	たんぱく賞(g)
2 (月)	かやくうどん 牛乳 小松菜としめじの からしあえ 小魚入りいもけんぴ	かやくうどん	からしあえ うどんの しる	○学校給食用うどん ○ 上白糖 ○いもけんぴパ リッシュ		〇たまねぎ 〇にんじん 〇 乾しいたけスライス 〇はくさ い 〇ねぎ 〇こまつな 〇し めじ 〇りょくとうもやし		525 22.7
3 (火)	ごはん 牛乳 酢豚 チンゲンサイのあえ物 ピオーネゼリー	ごはん	テンゲンサイ の あえもの すぶた	〇精白米 〇でん粉 〇 じゃがいも 〇油 〇サ ラダ油 〇上白糖 〇ご ま油 〇ピオーネゼリー	〇牛乳 〇豚肉もも角切り	〇しょうが 〇にんじん 〇た まねぎ 〇たけのこ ゆで 〇 乾しいたけスライス 〇黄ピー マン 〇チンゲンサイ 〇キャ ベツ 〇りょくとうもやし	〇しょうゆ 〇スープストック 〇ケチャップ 〇米酢 〇食	614 23.3
7	パン 牛乳 野菜たっぷりポトフ 寒天サラダ ブルーベリージャム	12	かんてんサラダ ポトフ		インナー 小 〇サラダ用 糸寒天	○にんじん ○たまねぎ ○ キャベツ ○しめじ ○こまつ な ○りょくとうもやし	〇チキンブイヨン 〇水 〇 しょうゆ 〇米酢	547 24.5
5 (木)	ごはん 牛乳 いかのかりん焼き キャベツの炒め物 のっぺい汁	ごはん / (いかの かりんやき キャベツの いためもの		若鶏肉 むね きざみ 〇	〇しょうが 〇キャベツ 〇に んじん 〇ホールコーン 冷凍 〇だいこん 〇ねぎ		511 26.8
6 (金)	玄米入りごはん 牛乳 さわらのもみじ揚げ いそ煮 なめこ汁	げんまいいり	さわらの もみじあげ いそに なめこじる		肉 むね きざみ 〇ひじ	〇にんじん 〇れんこん 〇 冷凍さやいんげん 〇たまね ぎ 〇だいこん 〇なめこ 生 〇ねぎ		606 26.6
10 (火)	ごはん 牛乳 さんまの甘露煮 小松菜のあえ物 大根のみそ汁	ごはん (さんまの かんろに あえもの みそしる	〇精白米	〇牛乳 〇さんま甘露煮 〇豆腐 〇油揚げ 〇中 みそ 〇白みそ	〇キャベツ 〇こまつな 〇千 切たくあん漬 〇だいこん 〇 にんじん 〇たまねぎ 〇しゅ んぎく	〇水	582 25.2
11 (水)	胚芽パン 牛乳 ポテトカップグラタン 三色ソテー 白菜スープ	はいがパン	さんしょく ソテー パテトカップ グラタン	○胚芽パン ○ポテト カップグラタン ○サラダ 油	凍手芒豆	〇キャベツ 〇にんじん 〇 ホールコーン 冷凍 〇たま ねぎ 〇はくさい 〇パセリ	〇食塩 〇こしょう 黒 〇こ しょう 白 〇うすくちしょうゆ 〇スープストック 〇チキンブ イヨン 〇水	574 21.8
12 (木)	ごはん 牛乳 豚肉の甘酢あえ 小松菜の炒め煮 にらたま汁	ごはん	ぶたにくの あまずあえ いために		○さつま揚げ ○豆腐 ○	Oしょうが Oこまつな Oに んじん Oキャベツ Oたまね ぎ Oしめじ Oにら		607 28.3
13 (金)	きのこカレー 牛乳 海藻サラダ ヨーグルト	きのこカレー	かいそう きのこカレー の ぐ	〇精白米 〇サラダ油 〇じゃがいも 〇上白糖 〇ごま油		〇にんにく 〇たまねぎ 〇に んじん 〇しめじ 〇マッシュ ルーム レトルト 〇冷凍エリ ンギ 〇グリンピース 冷凍 〇キャベツ 〇りょくとうもやし	レ一粉 〇カレールウ 〇ケ	630 25.7
16 (月)	ごはん 牛乳 みそ煮込みおでん 白菜の酢の物 みかん		はくさいのすのものおでん		凍ミ二厚揚げ 〇うずら卵	〇にんじん 〇だいこん 〇 しょうが 〇はくさい 〇こまつ な 〇うんしゅうみかん	○だし昆布 ○しょうゆ ○ みりん* ○水 ○米酢	561 22.3
17 (火)	ごはん 牛乳 ハンバーグのおろしソースかけ 茎わかめのあえ物 えのきたけのすまし汁	ごはん	パンパーダの おろしソース かけ あえもの すましじる	〇精白米 〇上白糖	〇牛乳 〇ハンバーグ 冷	○だいこん ○ねぎ ○キャ ベツ ○りょくとうもやし ○に んじん ○たまねぎ ○えのき たけ	* Oしょうゆ O米酢 O	523 20
18 (水)	フィッシュバーガー 牛乳 ジュリアンスープ プルーン	フィッシュ・ バーガー まるパン スライスより	キャベツ スープ			〇キャベツ 〇にんじん 〇た まねぎ 〇はくさい 〇パセリ 〇プルーン個袋		613 25.2
19 (木)	ごはん 牛乳 とりちゃんこ れんこんの梅肉あえ 味付け乾燥黒豆		れんこんのはいにくあえ	 ○精白米 ○こんにゃく ○上白糖	ざみ ○冷凍ミニ厚揚げ ○赤みそ ○糸がつお ○	〇だいこん 〇はくさい 〇に んじん 〇にんにく 〇しょう が 〇ねぎ 〇れんこん 〇こ まつな 〇ねり梅	〇しょうゆ 〇みりん* 〇 煮干し(だし) 〇水 〇米酢	564 23
20 (金)	ごはん 牛乳 あじのみりん干し 卯の花の豆乳煮 さつまいものみそ汁	ごはん (あじの みりんぼし うのはなの とうにゅうに	〇精白米 〇サラダ油 〇上白糖 〇さつまいも	〇油揚げ 〇おから 〇調	〇洗いごぼう 〇にんじん 〇 乾しいたけスライス 〇むきえ だまめ 冷凍 〇だいこん 〇 しめじ 〇ねぎ	○酒 ○うすくちしょうゆ ○ 食塩 ○みりん* ○煮干し (だし) ○水	558 23.5
23 (月)	五目ラーメン 牛乳 揚げしゅうまい 中華のあえ物	ごもく ラーメン ちゅうかめん	しゅうまし あえもの しる	〇学校給食用中華めん 〇油 〇上白糖 〇ごま 油	○豚肉もも ○なると ○ 牛乳 ○冷凍コーンしゅう まい	○たまねぎ ○りょくとうもやし ○にんじん ○味付けしなちく (レトルト)○ねぎ ○にんに 〈 ○キャベツ ○こまつな ○きくらげスライス	〇こしょう 白 〇スープス	564 26.4
24 (火)	岡山ずし 牛乳 湯葉入りすまし汁 みかん	<u>おかやまずし</u> ごはん	おかやま ずし の ぐ すましじる	〇精白米 〇上白糖	(1×3) Oあなご 焼き	〇炊き込みごはんちらし寿し	○酒 ○食塩 ○うすくちしょ うゆ ○だし昆布 ○削りぶ	546
25	パン 牛乳 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	(N)	ビーンズ あきやさいの サラダ シチュー	〇コッペパン Oさつま いも Oバター O上白 糖 Oサラダ油	ざみ 〇ベーコン 〇調理 用牛乳 〇生クリーム 〇	しゅうみかん ○たまねぎ ○にんじん ○し めじ ○ほうれんそう ○キャ ベツ ○こまつな	(アレルギー用) 〇食塩 〇 こしょう 白 〇チキンブイヨ	23.5 590
26	ビーンズサラダ ごはん 牛乳 さけのきのこあんかけ 切干大根の酢の物 けんちん汁	ごはん	さけの けんちん じる	○精白米 ○でん粉 ○ 上白糖 ○洗いさといも ○つきこんにゃく ○ごま		○たまねぎ ○えのきたけ ○乾しいたけスライス ○に んじん ○チンゲンサイ ○切 干しだいこん ○洗いごぼう	ン 〇水 〇うすくちしょうゆ 〇米酢 〇食塩 〇しょうゆ 〇みり ん* 〇水 〇酒 〇米酢 〇うすくちしょうゆ 〇煮干し (だし)	23.6 516
07	ごはん 牛乳 いも煮 おみ漬け 納豆		おみづけしいもに	四 の精白米 〇洗いさとい も 〇こんにゃく 〇上白 糖		つねぎ 〇にんじん 〇だいこん 〇 洗いごぼう 〇しめじ 〇白ね ぎ 〇こまつな 〇切干しだい こん 〇しょうが 〇しそ葉	〇しょうゆ 〇酒 〇みりん	27.9 591
30	ごはん 牛乳 キムチ鍋		ナムル キムチなべ	〇精白米 〇上白糖 〇 ごま油	〇牛乳 〇合鴨入りボール 〇豚肉もも 〇冷凍ミニ厚揚げ 〇中みそ	〇にんにく 〇にんじん 〇は くさい 〇りょくとうもやし 〇 えのきたけ 〇はくさい キム	○酒 ○みりん* ○水 ○ しょうゆ ○米酢	25 536
	ナムル ごはん 牛乳 さばの塩焼き		†dido	〇精白米 〇サラダ油	〇牛乳 〇さば 〇厚揚げ 〇中みそ 〇白みそ	チ 〇にら 〇きくらげスライ ス 〇ほうれんそう 〇だいこ ん 〇白ねぎ 〇キャベツ 〇りょくとうもやし 〇にんじん 〇冷凍さやいん	しょうゆ 〇煮干し(だし) 〇	22.2 569
	もやしの炒め物 厚揚げのみそ汁	ごはん	もやしの みそしる		-	げん Oたまねぎ Oしめじ Oねぎ	水	28.3



