

令和5年09月		共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			その他	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		
1 (金)	みそ豚丼 牛乳 きつねのあえ物 冷凍パイ	 みそ豚丼 あえ物 みそ豚丼の具	○精白米 ○ごま油 ○上白糖 ○でん粉	○豚肉もも ○赤みそ ○牛乳 ○塩蔵きつね	○にんにく ○しょうが ○なす ○たまねぎ ○キャベツ ○にんじん ○青ピーマン ○白ねぎ ○きゅうり ○りょうとうもやし ○冷凍パイナップル	○酒 ○みりん* ○しょうゆ ○米酢	649 25.3
4 (月)	ごはん 牛乳 さわらの菜味ソースかけ キャベツの炒め物 夏野菜のみそ汁	 ごはん さわらの菜味ソースかけ炒め物 夏野菜のみそ汁	○精白米 ○でん粉 ○油 ○上白糖 ○サラダ油	○牛乳 ○さくら ○中みそ ○赤みそ	○白ねぎ ○にんにく ○しょうが ○キャベツ ○こまつな ○にんじん ○冬瓜 ○たまねぎ ○かぼちゃ ○なす ○ねぎ	○しょうゆ ○みりん* ○米酢 ○食塩 ○こしょう 黒、粉 ○煮干し(だし) ○水	717 28.6
5 (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 ○サラダ油 用糸こんにゃく ○こま	○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 ○鶏レバー ○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 ○乾いたけしライス ○ねぎ ○キャベツ ○きゅうり ○きくらげスライス ○冷凍みかん	○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	715 27.4
6 (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 ツナサラダ 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 ○若鶏肉もも きざみ	○キャベツ ○きゅうり ○にんじん ○冬瓜 ○たまねぎ ○しめじ ○パセリ ○かぼちゃコロッケ 60g	○しょうゆ ○食塩 ○米酢 ○こしょう 白 ○チキンブイヨン ○水	735 27.8
7 (木)	ごはん 牛乳 豚肉のブルコギ キムチスープ	 ごはん 豚肉のブルコギ キムチスープ	○精白米 ○サラダ油 ○上白糖 ○ごま油 ○でん粉	○牛乳 ○豚肉ロースカツ用 若鶏肉 むね ミンチ ○豆腐	○にんじん ○たまねぎ ○キャベツ ○にら ○白ねぎ ○すりおろしりんご ○しょうが ○にんにく ○はくさい キムチ ○生しいたけ ○チンゲンサイ	○みりん* ○しょうゆ ○チキンスープ ○食塩 ○こしょう 白 ○水	741 31.5
8 (金)	ぶっかけうどん 牛乳 ちくわのいすべ揚げ 切干大根の酢の物 小魚のあまからめ	 ぶっかけうどん ちくわのいすべ揚げ酢の物 ぶっかけうどんの汁	○うどん ○上白糖 ○油	○もみり 佃煮 ○牛乳 ○ちくわの磯辺揚げ 50g ○バリッシュ	○乾しいたけスライス ○しょうが ○たまねぎ ○ねぎ ○こまつな ○おきん だいこん ○にんじん	○みりん* ○しょうゆ ○削りぶし(だし) ○だし昆布 ○水 ○米酢	756 27.1
11 (月)	キーマカレー 牛乳 コールスロー ネーブル	 キーマカレー コールスロー ネーブル	○精白米 ○サラダ油	○豚肉ももミンチ ○牛肉ミンチ ○ひよこ豆粒挽き ○鶏レバー ○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 ○ネーブル	○赤ワイン ○食塩 ○こしょう 白 ○ローリエ ○ガラムマサラ ○ターメリック ○カレー粉 ○デミグラスソース ○ケチャップ ○ウスターソース ○カレーパウダー ○水 ○フレンチドレッシング 1ヵ月	749 26.5
12 (火)	ごはん 牛乳 あじのすだちしょうゆかけ ゆかりあえ なすのみそ汁	 ごはん あじのすだちしょうゆかけゆかりあえ なすのみそ汁	○精白米	○牛乳 ○あじ 切身 ○油揚げ ○豆腐 ○中みそ ○赤みそ	○すだち果汁 ○キャベツ ○りょうとうもやし ○こまつな ○にんじん ○たまねぎ ○なす ○ねぎ	○食塩 ○しょうゆ ○しご飯の素 ○煮干し(だし) ○水	634 32.7
13 (水)	パン 牛乳 ベーコン煮 寒天サラダ 角チーズ	 パン 寒天サラダ ベーコン煮	○コッペパン ○サラダ油 ○じゃがいも ○上白糖 ○ごま油	○牛乳 ○ベーコン ○豚肉もも ○サラダ用寒天 ○塩蔵きつね ○角チーズ(カルシウム・鉄強化)	○にんじん ○たまねぎ ○マッシュルーム レトルト ○キャベツ ○グリーンピース 冷凍 ○だいこん	○食塩 ○こしょう 白 ○ビュレー ○ケチャップ ○ウスターソース ○水 ○しょうゆ ○米酢	736 31
14 (木)	ごはん 牛乳 若鶏のから揚げ チンゲンサイのあえ物 えのきたけのみそ汁	 ごはん 若鶏のから揚げ えのきたけのみそ汁	○精白米 ○でん粉 ○油 ○上白糖 ○じゃがいも	○牛乳 ○若鶏肉もも カツ用 ○スクール糸かまぼこ ○中みそ ○白みそ	○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	○食塩 ○こしょう 白 ○しょうゆ ○煮干し(だし) ○水	774 28.7
15 (金)	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 金平つ餅 かきたま汁	 ごはん 豚肉のしょうが焼き 金平つ餅 かきたま汁	○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 ○豆腐 ○冷凍液卵	○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 ○えのきたけ ○ねぎ	○しょうゆ ○酒 ○みりん* ○水 ○米酢 ○うすくちしょうゆ ○食塩 ○削りぶし(だし) ○だし昆布	774 34.4
19 (火)	玄米入りごはん 牛乳 いわしのかりかりフライ 小松菜の煮びたし まいたけのみそ汁	 玄米入りごはん いわしのかりかりフライ 煮びたし みそ汁	○玄米 ○精白米 ○油 ○上白糖 ○じゃがいも	○牛乳 ○いわしのかりかりフライ ○油揚げ ○中みそ ○白みそ	○キャベツ ○こまつな ○にんじん ○たまねぎ ○まいたけ 生 ○ねぎ	○しょうゆ ○水 ○煮干し(だし)	728 24.1
20 (水)	パン 牛乳 若鶏のエスニック焼き ヤムウンセン レンズ豆のスープ	 パン エスニック焼き レンズ豆のスープ	○コッペパン ○上白糖 ○マロニー	○牛乳 ○若鶏肉もも カツ用 ○干しえび ○ベーコン ○レンズ豆 水煮	○きゅうり ○にんじん ○りょうとうもやし ○レモン 果汁 ○にんにく ○たまねぎ ○セロリ ○パセリ	○トウバンジャン ○しょうゆ ○米酢 ○食塩 ○カレー粉 ○一味 ○こしょう 白 ○スーパーストック ○チキンスープ ○水	724 36
21 (木)	ビビンバ 牛乳 わかめスープ 冷凍黄桃	 ビビンバ わかめスープ 冷凍黄桃	○精白米 ○ごま油 ○上白糖	○牛肉もも細切り ○赤みそ ○牛乳 ○ベーコン ○豆腐 ○カットわかめ	○にんじん ○りょうとうもやし ○ぜんまい 水煮 ○チンゲンサイ ○にんにく ○しょうが ○たまねぎ ○たけのこ ゆで ○生しいたけ ○ねぎ ○冷凍 黄桃	○しょうゆ ○酒 ○トウバンジャン ○みりん* ○米酢 ○食塩 ○こしょう 白 ○スーパーストック ○チキンスープ ○水	741 30.9
22 (金)	なすのポローニヤスハゲティ 牛乳 グリーンサラダ ヨーグルト	 なすのポローニヤスハゲティ グリーンサラダ ヨーグルト	○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 ○鶏レバーチップ ○大豆ひき肉 ○牛乳 ○ロースハム千切り ○ヨーグルト(鉄強化)	○にんにく ○にんじん ○たまねぎ ○なす ○グリーンピース 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 ○ビュレー ○ウスターソース ○デミグラスソース ○パセリ ○チキンブイヨン ○水 ○米酢	861 39.9
25 (月)	ごはん 牛乳 さんまのしょうが煮 大豆あえ 豚汁	 ごはん さんまのしょうが煮 大豆あえ 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 ○だしずたい ○豚肉もも ○中みそ ○赤みそ	○キャベツ ○こまつな ○りょうとうもやし ○にんじん ○たまねぎ ○洗いごぼう ○白ねぎ	○しょうゆ ○煮干し(だし) ○水	720 29
26 (火)	ごはん 牛乳 八宝菜 チンジャオロースー	 ごはん チンジャオロースー 八宝菜	○精白米 ○サラダ油 ○ごま油 ○上白糖 ○でん粉	○牛乳 ○豚肉もも ○短冊いか(0.5×4) ○えび 冷凍 ○牛肉もも細切り	○しょうが ○にんじん ○たまねぎ ○ヤングコーン缶詰 ○乾しいたけスライス ○キャベツ ○白ねぎ ○青ピーマン ○赤ピーマン ○たけのこ ゆで ○りょうとうもやし	○食塩 ○こしょう 白 ○しょうゆ ○中華の素 ○水 ○オイスターソース ○酒	675 33.8
27 (水)	パン 牛乳 ホキのマリネ 三色ソテー かぼちゃのポタージュ	 パン ホキのマリネ ポタージュ	○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 ○チキン ウイナー スライス ○ベーコン ○調理用牛乳	○たまねぎ ○赤ピーマン ○黄ピーマン ○レモン 果汁 ○キャベツ ○にんじん ○ホールコーン 冷凍 ○かぼちゃペースト 冷凍 ○パセリ	○食塩 ○こしょう 白 ○しょうゆ ○米酢 ○水 ○こしょう 黒、粉 ○ホワイトルウ(アレルギー用) ○チキンブイヨン	793 35.9
28 (木)	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 ○若鶏肉もも きざみ ○角切り昆布 ○ちくわ ○ひじきふりかけ	○にんじん ○洗いごぼう ○れんこん ○冷凍さやいんげん ○きゅうり ○りょうとうもやし ○キャベツ ○ねり梅	○みりん* ○しょうゆ ○水	682 24.5
29 (金)	ごはん 牛乳 さけの香りみそかけ 炊き合わせ とろろ昆布のすまし汁 月見だんご	 ごはん さけの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 ○白玉ふろ 月見団子	○牛乳 ○さけ ○中みそ ○白みそ ○冷凍ニ厚揚げ ○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 ○削りぶし(だし) ○うすくちしょうゆ ○食塩 ○だし昆布	757 35.6

【食器の種類】



【今月の倉敷市内の産物】

精白米 りょうとうもやし
れんこん ごぼう
たけのこ こまつな
チンゲンサイ

【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、二次元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)
1日 4日 5日 7日 12日 14日 19日 21日 25日 28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、二次元コードをご活用下さい。