令和6年12月	共C(小)

予定献立表

倉敷中央学校給食共同調理場C

日付	献立名	盛り付け方	食品の主なはたらき 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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
2 (月)	ごはん　牛乳 もち麦入りしょうが鍋 寒天の酢の物	ごはん　すのもの　もちむぎいり しょうがなべ	○精白米　○もち麦　○こんにゃく　○上白糖	○牛乳　○若鶏肉もも　きざみ　○冷凍ミニ厚揚げ　○サラダ用糸寒天	○にんじん　○だいこん　○はくさい　○しめじ　○白ねぎ　○しょうが　○こまつな　○りょくとうもやし	○しょうゆ　○食塩　○酒　○みりん＊　○削りぶし(だし)　○だし昆布(だし用)　○水　○米酢	512 20
3 (火)	キムチチャーハン 牛乳 コグマムチム トック	キムチチャーハン　チャーハンのぐ　ごはん　コグマムチム　トック	○精白米　○ごま油　○冷凍さつまいも　乱切り　○油　○上白糖　○韓国餅(スライス)	○焼き豚　○豚肉もも　○牛乳	○たまねぎ　○にんじん　○はくさい　キムチ　○白ねぎ　○冷凍さやいんげん　○にんにく　○たけのこ　ゆで　○生しいたけ　○チンゲンサイ	○食塩　○こしょう　白　○しょうゆ　○オイスターソース　○米酢　○コチュジャン　○一味　○うすくちしょうゆ　○チキンスープ　○スープストック　○水	558 20.9
4 (水)	パン　牛乳 ポテトサラダ 肉だんご入りスープ	パン　ポテトサラダ　スープ	○コッペパン　○じゃがいも　○ノンエッグマヨネーズ小袋　10g	○牛乳　○まぐろ　水煮　○ポーク＆チキンミートボール	○にんじん　○きゅうり　ピクルス　○たまねぎ　○はくさい	○食塩　○こしょう　白　○うすくちしょうゆ　○チキンスープ　○スープストック　○水	540 21.5
5 (木)	ごはん　牛乳 さばの塩焼き いそ煮 えのきたけのみそ汁	ごはん　さばのしおやき　いそに　みそしる	○精白米　○サラダ油　○つきこんにゃく　○上白糖	○牛乳　○さば　○ひじき　○豆腐　○カットわかめ　○中みそ　○白みそ	○にんじん　○冷凍さやいんげん　○たまねぎ　○えのきたけ	○食塩　○酒　○みりん＊　○しょうゆ　○煮干し(だし)　○水	544 25.3
6 (金)	ごはん　牛乳 マーボー豆腐 いかとセロリのサラダ	ごはん　サラダ　マーボーどうふ	○精白米　○サラダ油　○上白糖　○でん粉　○ごま油	○牛乳　○冷凍豆腐(カルシウム・鉄強化)　○豚肉ももミンチ　○豚レバーチップ　○赤みそ　○短冊いか　冷凍	○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　○セロリー　○レモン　果汁	○酒　○トウバンジャン　○オイスターソース　○しょうゆ　○米酢	538 24.5
9 (月)	力うどん 牛乳 小松菜と じゃこの炒め煮	ちからうどん　うどん　いためにちからうどんのしる	○学校給食用うどん　○煮込み餅　○ごま油	○若鶏肉　むね　きざみ　○カットわかめ　○油揚げ　○牛乳　○しらす干し　小	○にんじん　○たまねぎ　○こまつな　○キャベツ	○食塩　○みりん＊　○うすくちしょうゆ　○一味　○削りぶし(だし)　○だし昆布(だし用)　○水　○しょうゆ	523 21.9
10 (火)	ごはん　牛乳 若鶏の塩こうじ焼き きんぴら のっぺい汁	ごはん　わかどりのしおこうじやき　きんぴら　のっぺいじる	○精白米　○塩こうじ　○サラダ油　○つきこんにゃく　○上白糖　○洗いさといも　○でん粉	○牛乳　○若鶏肉もも　カツ用　○油揚げ	○洗いごぼう　○にんじん　○冷凍さやいんげん　○だいこん	○酒　○みりん＊　○しょうゆ　○一味　○食塩　○うすくちしょうゆ　○だし昆布(だし用)　○削りぶし(だし)　○水	553 23.6
11 (水)	パン 牛乳 ボルシチ エリンギのソテー	パン　エリンギのソテー　ボルシチ	○コッペパン　○サラダ油　○上白糖　○じゃがいも	○牛乳　○牛肉もも角切り　○豚肉もも角切り	○にんにく　○にんじん　○たまねぎ　○キャベツ　○だいこん　○ダイストマト　○冷凍エリンギ	○ローリエ　○赤ワイン　○食塩　○こしょう　白　○ケチャップ　○デミグラスソース　○ウスターソース　○水　○こしょう　黒、粉	506 24.1
12 (木)	チキンカレーライス 牛乳 れんこんと ブロッコリーのサラダ	チキンカレーライス　ごはん　サラダ　チキンカレーのぐ	○精白米　○サラダ油　○じゃがいも　○上白糖	○若鶏肉　むね　きざみ　○牛乳　○ロースハム千切り	○にんにく　○しょうが　○たまねぎ　○にんじん　○グリンピース　冷凍　○れんこん　○ブロッコリー　○ホールコーン冷凍	○食塩　○こしょう　白　○カレー粉　○チキンスープ　○カレールウ　○ローリエ　○ウスターソース　○ケチャップ　○水　○米酢	599 23.1
13 (金)	ごはん　牛乳 だまこ鍋 なます	ごはん　なます　だまこなべ	○精白米　○つきこんにゃく　○だまこ餅　○上白糖	○牛乳　○若鶏肉もも　きざみ　○油揚げ	○にんじん　○はくさい　○洗いごぼう　○まいたけ　生　○せり　○白ねぎ　○だいこん　○ゆず　果汁	○うすくちしょうゆ　○食塩　○削りぶし(だし)　○だし昆布(だし用)　○水　○米酢	516 18
16 (月)	ごはん　牛乳 とりちゃんこ 水菜のおかかあえ 味付けのり	ごはん　おかかあえ　とりちゃんこ	○精白米　○こんにゃく　○ごま油	○牛乳　○若鶏肉もも　きざみ　○冷凍ミニ厚揚げ　○赤みそ　○糸がつお　○味付けのり	○だいこん　○はくさい　○にんじん　○白ねぎ　○にんにく　○しょうが　○みずな　○キャベツ	○しょうゆ　○みりん＊　○煮干し(だし)　○水	507 21
17 (火)	ごはん　牛乳 肉みそおでん 干しえび入り甘酢あえ	ごはん　ほしえびいりあまずあえ　にくみそおでん	○精白米　○サラダ油　○上白糖　○洗いさといも　○こんにゃく	○牛乳　○牛肉ミンチ　○大豆ひき肉(鉄強化)　○赤みそ　○冷凍ミニ厚揚げ　○ちくわ　○干しえび	○にんじん　○だいこん　○はくさい　○しょうが	○みりん＊　○しょうゆ　○だし昆布(だし用)　○水　○米酢	530 21.5
18 (水)	パン　牛乳 フライドチキン 小松菜と コーンのサラダ かぼちゃのポタージュ	フライドチキン　パン　サラダ　ポタージュ	○コッペパン　○でん粉　○油　○サラダ油	○牛乳　○若鶏肉もも　カツ用　○カットわかめ　○しらす干し　小　○ベーコン　○白いんげん豆ペースト　○調理用牛乳	○レモン　果汁　○こまつな　○にんじん　○ホールコーン冷凍　○たまねぎ　○かぼちゃペースト　冷凍	○食塩　○こしょう　白　○しょうゆ　○赤ワイン　○カレー粉　○ナツメグ　粉　○オレガノ　○ノンオイルドレッシング　1ﾘｯﾄﾙ　○ホワイトルウ(アレルギー用)　○チキンスープ　○水	679 29.3
19 (木)	ごはん　牛乳 さわらのゆずみそかけ かぼちゃのいとこ煮 白玉ふのすまし汁	ごはん　さわらのゆずみそかけ　かぼちゃのいとこに　すましじる	○精白米　○上白糖　○洗いさといも　○白玉ふ	○牛乳　○さわら　○白みそ　○あずき　○厚揚げ　○カットわかめ	○ゆず　果汁　○かぼちゃ　○にんじん　○たまねぎ　○えのきたけ	○酒　○みりん＊　○水　○食塩　○しょうゆ　○うすくちしょうゆ　○だし昆布(だし用)　○削りぶし(だし)	557 26
20 (金)	ごはん　牛乳 すきやき ほうれん草のおひたし 黒豆入り小魚	ごはん　おひたし　すきやき	○精白米　○サラダ油　○じゃがいも　○糸こんにゃく　○上白糖	○牛乳　○牛肉スライス　○豆腐　○黒豆入り小魚　あまからめ　個袋	○にんじん　○たまねぎ　○洗いごぼう　○白ねぎ　○はくさい　○ほうれんそう	○しょうゆ　○酒	549 24.2
23 (月)	ごはん　牛乳 いわしのみりん干し ひじき入り酢の物 豚汁	ごはん　いわしのみりんぼし　すのもの　ぶたじる	○精白米　○上白糖　○ごま油　○さつまいも　○つきこんにゃく	○牛乳　○いわしのみりん干し　○ひじき　○豚肉もも　○赤みそ　○中みそ	○キャベツ　○にんじん　○だいこん　○白ねぎ	○しょうゆ　○米酢　○煮干し(だし)　○水	563 31.5

【しょっきのしゅるい】

ちゃわん　しるわん　ふかざら

【今月の倉敷市内の産物】

精白米　こまつな
りょくとうもやし　チンゲンサイ
れんこん　さつまいも

倉敷中央学校給食共同調理場
ホームページのご紹介

ホームページでは予定献立表や日々の献立写真の他にも、調理場におけるイベントの紹介等を掲載しています。詳しくは「倉敷中央学校給食共同調理場」で検索してください。又は、下の二次元コードをご活用下さい。

【中央調理場】　【予定献立表】

※ 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、3日、5日、10日、13日、16日、20日、23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、こちらの二次元コードをご活用下さい。