

令和3年05月		共B	予定献立表		倉敷中央学校給食共同調理場B		
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	
6 (木)	玄米入りごはん 牛乳 肉じゃが ひじき入りの酢の物 甘夏かん		玄米 精白米 サラダ油 じゃがいも 糸こんにゃく 上白糖 ごま油	牛乳 牛肉スライス ひじき しらす干し小	にんじん たまねぎ 冷凍さやいんげん キャベツ 甘夏かん	酒 みりん しょうゆ 水 米酢	724 24.3
7 (金)	ごはん 牛乳 さわらの木の芽みそかけ 小松菜のあえ物 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	木の芽 キャベツ こまつな りょくとうもやし にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	食塩 みりん 酒 しょうゆ うすくちしょうゆ だし昆布 削りぶし(だし)	682 29.9
10 (月)	ごはん 牛乳 さけの緑茶揚げ 五目煮 大根のみそ汁		精白米 でん粉 油 サラダ油 こんにゃく 上白糖	牛乳 さけ だいず 角切り昆布 中みそ 赤みそ	にんじん 洗いごぼう 冷凍さやいんげん たまねぎ だいこん しめじ ねぎ	食塩 こしょう白 粉茶 酒 みりん しょうゆ 煮干し(だし) 水	763 31.8
11 (火)	豆ごはん 牛乳 いわしのみりん干し 切干大根のからしあえ うず巻きふのすまし汁		精白米 上白糖 うず巻き麩	牛乳 いわしのみりん干し 豆腐	ピーズご飯のもと こまつな キャベツ にんじん 切干しだいこん たまねぎ ねぎ	しょうゆ 米酢 洋からし粉 食塩 うすくちしょうゆ だし昆布 削りぶし(だし) 水	710 34.4
12 (水)	パン 牛乳 豚肉のマスタード焼き アスパラのサラダ グリーンポタージュ		コッペパン 上白糖 サラダ油 じゃがいも	牛乳 豚肉ロースカツ用 ベーコン 調理用牛乳	にんにく キャベツ にんじん アスパラガス ホールコーン冷凍 たまねぎ ほうれんそうペースト冷凍	食塩 こしょう白 赤ワイン しょうゆ あらびきマスタード 米酢 クリームポタージュ チキンブイヨン 水	865 37.6
13 (木)	ごはん 牛乳 親子煮 丸干し キャベツのレモン酢あえ		精白米 サラダ油 じゃがいも 上白糖	牛乳 若鶏肉むね きざみ 高野豆腐 冷凍液卵 うるめいわし(丸干し) カットわかめ	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり レモン果汁	酒 しょうゆ 削りぶし(だし) 水 米酢	792 37
14 (金)	肉うどん 牛乳 荳わかめの酢の物 美生かん		うどん 上白糖	牛肉スライス 牛乳 塩蔵くきわかめ	にんじん たまねぎ ねぎ こまつな キャベツ 美生かん	しょうゆ 酒 みりん 食塩 一味 削りぶし(だし) だし昆布 水 米酢	706 28.6
17 (月)	ごはん 牛乳 若鶏の照り焼き 煮びたし じゃがいものみそ汁		精白米 上白糖 でん粉 じゃがいも	牛乳 若鶏肉ももカツ用 油揚げ 中みそ 赤みそ	こまつな にんじん キャベツ たまねぎ えのきたけ ねぎ	酒 しょうゆ みりん 水 削りぶし(だし) 煮干し(だし)	759 29.9
18 (火)	ごはん 牛乳 厚揚げとキャベツの 甘辛みそ炒め 味付けのり		精白米 サラダ油 上白糖 でん粉	牛乳 豚肉もも 冷凍ミニ厚揚げ 赤みそ 刻み昆布 味付けのり	にんにく しょうが にんじん たけのこゆで キャベツ ねぎ 花切りだいこん きゅうり	酒 しょうゆ トウバンジャン テンメンジャン 米酢	755 28.7
19 (水)	ドライカレーサンド (胚芽パン) 牛乳 豆乳スープ ヨーグルト		胚芽パン サラダ油 じゃがいも	牛肉ミンチ ひよこ豆挽き 牛乳 若鶏肉むねきざみ 調製豆乳 中みそ ヨーグルト	にんじん たまねぎ ホールコーン冷凍 しめじ パセリ	食塩 こしょう白 カレー粉 ウスターソース カレーウ 水 スープストック チキンブイヨン	817 35.5
20 (木)	ジュシー 牛乳 にんじんしりしり もずくスープ		精白米 サラダ油 上白糖	豚肉肩 細切り昆布 ひじき 牛乳 まぐろ水煮 豆腐 もずく塩抜き	にんじん 乾しいたけスライス 冷凍さやいんげん キャベツ たまねぎ たけのこゆで ねぎ	酒 みりん しょうゆ 削りぶし(だし) 水 食塩 こしょう白 スープストック 一味 チキンスープ	665 26.4
21 (金)	ごはん 牛乳 ホキの大豆がらめ きゅうりのおかかあえ きぬさやのみそ汁		精白米 でん粉 油 上白糖 じゃがいも	牛乳 ホキ角切り だいずダイス 糸がつお 中みそ 白みそ	きゅうり りょくとうもやし にんじん たまねぎ さやえんどう冷凍	食塩 こしょう白 しょうゆ みりん カレー粉 水 煮干し(だし)	768 31.9
24 (月)	ごはん 牛乳 酢鶏 ごぼうの中華あえ 杏仁ムース		精白米 でん粉 じゃがいも 油 サラダ油 上白糖 ごま油 杏仁ムース	牛乳 若鶏肉むねカツ用	しょうが にんじん たまねぎ きくらげスライス たけのこゆで 青ピーマン 黄ピーマン 洗いごぼう チンゲンサイ ホールコーン冷凍	酒 食塩 こしょう白 しょうゆ ケチャップ 米酢 オイスターソース	810 28
25 (火)	ごはん 牛乳 あじの梅しそかけ いそ煮 わかめ汁		精白米 上白糖 ごま油 つきこんにゃく	牛乳 あじ切身 赤みそ 若鶏肉むねきざみ ひじき カットわかめ 豆腐	しそ葉 ねり梅 にんじん 洗いごぼう 冷凍さやいんげん たまねぎ 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	728 33.4
26 (水)	パン 牛乳 豚肉のオーロラソースからめ グリーンサラダ 野菜スープ		コッペパン でん粉 油 上白糖 サラダ油	牛乳 豚肉もも角切り 白みそ ベーコン 冷凍手芋豆	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ホールコーン冷凍 パセリ	ケチャップ 水 食塩 こしょう白 米酢 しょうゆ チキンブイヨン	860 37.3
27 (木)	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 千草あえ にらのすまし汁		精白米 上白糖	牛乳 さば 油揚げ カットわかめ	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 にら	食塩 しょうゆ 水 うすくちしょうゆ だし昆布 削りぶし(だし)	742 31.2
28 (金)	ちゃんぽんめん 牛乳 蒸しきょうざ きくらげのあえ物		中華めん サラダ油 上白糖 ごま油	豚肉もも 短冊いか えび冷凍 かまぼこ 牛乳 冷凍きょうざ	しょうが たまねぎ たけのこゆで にんじん キャベツ チンゲンサイ きくらげスライス きゅうり りょくとうもやし	酒 食塩 こしょう白 しょうゆ チキンブイヨン 中華の素 水 米酢 洋からし 粉	746 37.3
31 (月)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 エリンギとにらの中華炒め 日向夏		精白米 サラダ油 上白糖 でん粉 ごま油	牛乳 冷凍豆腐 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 乾しいたけスライス ねぎ 冷凍エリンギ キャベツ チンゲンサイ にら ひゅうがなつ	トウバンジャン オイスターソース しょうゆ 食塩 こしょう黒 テンメンジャン 一味	753 29.4

盛り付け方について
牛乳は右奥に置いてください。果物・デザート・
個袋は左奥に置いてください。スプーンまたは
フォークの絵がない日ははしです。

【食器の種類】
茶わん 汁わん 深皿

※ 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): 6日 7日 10日 17日 18日 20日 21日 25日 27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。

【今月の倉敷市内の産物】
たけのこ チンゲンサイ
こまつな アスパラガス
ごぼう さやえんどう
りょくとうもやし

