

令和3年06月		共C		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(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		
1 (火)	ごはん 牛乳 さばの薬味ソースかけ キャベツの塩昆布あえ じゃがいものみそ汁	ごはん さばの薬味 ソースかけ 塩昆布あえ みそ汁	精白米 ごま油 上白糖 じゃがいも	牛乳 さば 塩昆布 中みそ 白みそ	白ねぎ しょうが にんにく キャベツ こまつな にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	しょうゆ みりん 米酢 煮干し(だし) 水	734 34.2	
2 (水)	パン 牛乳 豆腐のカレー炒め煮 フライドポテト ヨーグルト	パン フライド ポテト カレー 炒め煮 ヨーグルト	コッペパン サラダ油 上白糖 でん粉 冷凍フライドポテト 油	牛乳 豚肉もも 冷凍豆腐 ヨーグルト	にんにく にんじん たまねぎ ヤングコーン缶詰 チンゲンサイ	カレー粉 酒 しょうゆ みりん 食塩	800 37.1	
3 (木)	ごはん 牛乳 ホキのピリ辛揚げ はるさめのあえ物 華風スープ	ごはん はるさめの あえ物 ホキの ピリ辛揚げ 華風スープ	精白米 でん粉 油 はるさめ 上白糖 ごま油	牛乳 ホキ角切り ローズハム千切り 豚肉もも 豆腐	こまつな キャベツ にんじん たまねぎ たけのこゆで きくらげスライス にはら	酒 みりん しょうゆ トウバンジャン 水 米酢 洋からし粉 食塩 こしょう白 うすくちしょうゆ チキンブイヨン	723 30.4	
4 (金)	ごはん 牛乳 さわらの香味焼き 切干大根の煮付け 夏けんちん	ごはん さわらの 香味焼き 切干大根の 煮付け 夏けんちん	精白米 上白糖 サラダ油 ごま油 つきこんにやく	牛乳 さわら 若鶏肉むねぎざみ しぼり豆腐	白ねぎ しょうが 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 かぼちゃ ねぎ	しょうゆ みりん 酒 水 食塩 うすくちしょうゆ 煮干し(だし)	738 35.6	
7 (月)	チキンマトスバゲッティ 牛乳 野菜サラダ 黒糖ビーンズ	チキンマト スバゲッティ 野菜 サラダ チキンマト スバゲッティ の具	ソフトめん オリーブ油 上白糖 サラダ油	若鶏肉ももきざみ カットチーズ 牛乳 冷凍手豆 黒糖ビーンズ	にんにく にんじん たまねぎ ダイストマト パセリ こまつな キャベツ ホールコーン冷凍	ケチャップ ビューレー ローリエ オレガノ 食塩 こしょう白 ウスターソース スープストック 水 うすくちしょうゆ 米酢	827 37.1	
8 (火)	ごはん 牛乳 あじの南蛮漬け いそ煮 豆腐とわかめのみそ汁	ごはん あじの 南蛮漬け いそ煮 みそ汁	精白米 でん粉 油 上白糖 サラダ油 つきこんにやく	牛乳 あじ切身 若鶏肉むねぎざみ ひじき 豆腐 油揚げ カットわかめ 中みそ 白みそ	たまねぎ ねぎ しょうが レモン果汁 にんじん 洗いごぼう 冷凍さやいんげん	しょうゆ 米酢 酒 みりん 煮干し(だし) 水	785 36.3	
9 (水)	パン 牛乳 チリコンカン じゃがいものサラダ 角チーズ	パン じゃがいもの サラダ チリコン カン	コッペパン サラダ油 上白糖 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ個袋	牛乳 だいず 牛肉ミンチ 豚肉ももミンチ 鶏レバー ベーコン ひよこ豆水煮 レンズ豆水煮 角チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルームスリット グリーンピース冷凍 ダイストマト きゅうり きゅうりピクルス	食塩 こしょう白 ローリエ スープストック ケチャップ ビューレー ウスターソース チリパウダー 赤ワイン 水	787 37.0	
10 (木)	ごはん 牛乳 焼き肉 チンゲンサイと卵のスープ	ごはん 焼き肉 チンゲンサイ と卵のスープ	精白米 サラダ油 でん粉	牛乳 豚肉ロースカツ用 ベーコン 豆腐 冷凍液卵	キャベツ 赤ピーマン 青ピーマン たまねぎ にんにく しょうが にんじん すりおろしりんご きくらげスライス チンゲンサイ	食塩 こしょう白 ケチャップ しょうゆ ウスターソース みりん 一味 チキンブイヨン 水	823 33.7	
11 (金)	ごはん 牛乳 みそ肉じゃが きびなごのから揚げ 小松菜のあえ物	ごはん きびなごの から揚げ あえ物 みそ肉じゃが	精白米 サラダ油 じゃがいも 上白糖 油	牛乳 豚肉もも 中みそ きびなごのから揚げ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ 冷凍さやいんげん 切干しだいこん こまつな	酒 一味 しょうゆ みりん 水 米酢 塩こうじ	795 30.8	
14 (月)	ごはん 牛乳 このしろの甘辛 じゃがいものそぼろ煮 茎わかめのみそ汁	ごはん このしろの 甘辛 そぼろ煮 みそ汁	精白米 でん粉 油 上白糖 サラダ油 じゃがいも	牛乳 このしろ開き 豚肉ももミンチ 塩蔵くわかめ 中みそ 赤みそ	にんじん たまねぎ さやいんげん生 えのきたけ ねぎ	みりん しょうゆ カレー粉 水 酒 煮干し(だし)	746 30.9	
15 (火)	玄米入りごはん 牛乳 いわしのみりん干し はりはりあえ 豆腐のすまし汁	玄米入り ごはん いわしの みりん干し はりはりあえ すまし汁	玄米 精白米 上白糖	牛乳 いわしのみりん干し 刻み昆布 豆腐	花切りだいこん きゅうり にんじん しょうが たまねぎ しめじ ねぎ	しょうゆ 米酢 食塩 うすくちしょうゆ 削りぶし(だし) だし昆布 水	684 33.1	
16 (水)	パン 牛乳 ベーコン煮 アスパラのサラダ 白桃ジャム	パン アスパラの 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 白桃ジャム	牛乳 ベーコン 豚肉もも 海藻ミックス	にんじん たまねぎ マッシュルームスリット キャベツ グリーンピース冷凍 りょうとうもやし アスパラガス	食塩 こしょう白 ウスターソース ビューレー ケチャップ 水 しょうゆ 米酢	739 28.4	
17 (木)	連島ごぼう丼 牛乳 干しえび入り酢の物 冷凍みかん	連島 ごぼう丼 干しえび入り 酢の物 連島ごぼう 丼の具	精白米 サラダ油 つきこんにやく 上白糖 でん粉 ごま油	豚肉もも 牛乳 干しえび	洗いごぼう たまねぎ にんじん ねぎ にんにく きゅうり キャベツ りょうとうもやし 冷凍みかん	しょうゆ みりん 酒 削りぶし(だし) 水 食塩 米酢	739 28.4	
18 (金)	ごはん 牛乳 いかのみそだれ きゅうりの梅肉あえ 白玉ふのすまし汁	ごはん いかのみそだれ 梅肉あえ すまし汁	精白米 上白糖 白玉ふ	牛乳 いか切身 赤みそ ほぐしささみ(水煮) 糸がつお カットわかめ	きゅうり キャベツ りょうとうもやし ねり梅 にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	酒 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)	623 30.7	
21 (月)	ジャージャー麺 牛乳 寒天サラダ ブルー	ジャージャー 麺 中華めん 寒天サラダ ジャージャー 麺の具	中華めん ごま油 上白糖 でん粉	牛肉ミンチ 豚肉ももミンチ ひよこ豆粗挽き 赤みそ 牛乳 サラダ用糸寒天	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 きゅうり キャベツ きくらげスライス ブルーン個袋	トウバンジャン 酒 しょうゆ テンメンジャン オイスターソース 水 米酢	789 35.2	
22 (火)	まめまめハヤシ 牛乳 ひじき入りサラダ	まめまめ ハヤシ ひじき入り サラダ まめまめ ハヤシの具	精白米 サラダ油 じゃがいも 上白糖 ごま油	牛肉スライス だいず レンズ豆水煮 調理製豆腐 牛乳 ひじき しらす干し小	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たまねぎ むきえだまめ冷凍 キャベツ こまつな	ハヤシルウ デミグラスソース ケチャップ ウスターソース チキンブイヨン 赤ワイン ローリエ 食塩 こしょう白 水 しょうゆ 米酢	790 30.3	
23 (水)	連島バーガー (ソーイ) 牛乳 ミネストラスープ 甘夏ゼリー	連島 バーガー ソーイブレッド 丸ハ ミネスト ラスープ の具	ソーイブレッド 上白糖 でん粉 ノンエッグタルソース個袋 オリーブ油 じゃがいも シェルマカロニ 甘夏ゼリー	若鶏肉ももカツ用 牛乳 ベーコン	しょうが 洗いごぼう にんじん 青ピーマン にんにく たまねぎ セロリー ダイストマト パセリ	酒 しょうゆ みりん 水 ビューレー 食塩 こしょう白 スープストック チキンブイヨン	820 35.5	
24 (木)	とりめし 牛乳 大豆とわかめの酢の物 ならとたまねぎのみそ汁	とりめし ごは ん 酢の物 みそ汁	精白米 上白糖 サラダ油	若鶏肉ももきざみ もみのり個袋 牛乳 大豆水煮 カットわかめ 中みそ 赤みそ	しょうが むきえだまめ冷凍 にんじん こまつな キャベツ たまねぎ だいこん しめじ にはら	みりん しょうゆ 酒 米酢 煮干し(だし) 水	741 33.7	
25 (金)	ごはん 牛乳 豚肉のから揚げ ゴーヤチャンプルー もずくスープ	ごはん から揚げ ゴーヤ チャンプ ルー もずく スープ	精白米 でん粉 油 ごま油	牛乳 豚肉もも角切り ベーコン もずく塩抜き	しょうが にんじん にながり たまねぎ りょうとうもやし キャベツ にんにく たけのこゆで チンゲンサイ	酒 しょうゆ うすくちしょうゆ オイスターソース 食塩 こしょう白 チキンブイヨン 一味 スープストック 水	742 29.1	
28 (月)	ごはん 牛乳 いりどり もやしのからしあえ のり佃煮	ごはん もやしの からしあえ いりどり	精白米 サラダ油 こんにやく じゃがいも 上白糖	牛乳 若鶏肉むねぎざみ ちくわ のりつくだ煮	にんじん 洗いごぼう 乾しいたけスライス 冷凍さやいんげん しょうが こまつな りょうとうもやし	しょうゆ みりん 洋からし粉 米酢	698 27.9	
29 (火)	ごはん 牛乳 八宝菜 きくらげの酢の物 冷凍洋梨	ごはん きくらげの 酢の物 八宝菜	精白米 サラダ油 上白糖 ごま油	牛乳 豚肉もも 短冊いか えび冷凍 うずら卵水煮 ローズハム千切り	しょうが にんじん たまねぎ たけのこゆで ヤングコーン缶詰 乾しいたけスライス キャベツ ねぎ きゅうり りょうとうもやし きくらげスライス 冷凍洋なし	食塩 こしょう白 しょうゆ 中華の素 水 米酢 オイスターソース	700 30.7	
30 (水)	パン 牛乳 若鶏のレモンソースかけ ハムサラダ 野菜スープ	丸パン ハムサラダ 若鶏の レモンソース 野菜 スープ	コッペパン でん粉 上白糖 サラダ油 じゃがいも	牛乳 若鶏肉ももカツ用 ローズハム千切り ベーコン	たまねぎ レモン果汁 キャベツ にんじん レタス パセリ	食塩 こしょう白 白ワイン 米酢 しょうゆ 水 チキンブイヨン うすくちしょうゆ	740 34.5	

【食器の種類】



【今月の倉敷市内の産物】

こまつな チンゲンサイ ごぼう りょうとうもやし たけのこ



※ 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 3日 4日 8日 11日 14日 15日 24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、こちらのQRコードをご活用下さい。