

令和3年07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			
1 (木)	玄米入りごはん 牛乳 若鶏のから揚げ キャベツのおかかあえ えのきたけのみそ汁		精白米 玄米 でん粉 油 じゃがいも	牛乳 若鶏肉むねカツ用 糸がとお 豆腐 白みそ 中みそ	キャベツ こまつな 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	796 37.6		
2 (金)	ごはん 牛乳 豚キムチ豆腐 きゅうりのナムル 韓国のも		精白米 サラダ油 上白糖 ごま油	牛乳 豚肉もも 冷凍豆腐 韓式味噌のり	たまねぎ キャベツ はくさいキムチ いら きゅうり きくらげスライス チンゲンサイ にんじん 白ねぎ にんにく	酒 しょうゆ 米酢 こしょう白	707 29.6		
5 (月)	ごはん 牛乳 若鶏の梅みそ焼き みょうが入り酢の物 七タすまし汁 七タゼリー		精白米 上白糖 七タゼリー	牛乳 若鶏肉ももカツ用 赤みそ カットわかめ 魚そうめん	しそ葉 ねり梅 きゅうり キャベツ みょうが にんじん たまねぎ しめじ オクラ	酒 みりん しょうゆ 米酢 食塩 うすくちしょうゆ だし昆布 削りぶし(だし) 水	709 28.3		
6 (火)	ごはん 牛乳 いわしのいそ揚げ 五目煮 なすのみそ汁		精白米 油 サラダ油 こんにゃく 上白糖	牛乳 いわしいそ揚げ 若鶏肉むねぎざみ 角切り昆布 だいた カットわかめ 中みそ 赤みそ	にんじん 洗いごぼう たまねぎ なす えのきたけ ねぎ	酒 みりん しょうゆ 煮干し(だし) 水	778 31		
7 (水)	パン 牛乳 ハンバーグ パプリカのソテー 野菜スープ		コッペパン 上白糖 オリーブ油 じゃがいも	牛乳 ベーコン ハンバーグ冷凍	キャベツ こまつな 黄ピーマン 赤ピーマン にんじん たまねぎ ホールコーン冷凍 パセリ	ケチャップ ウスターソース 赤ワイン 水 食塩 こしょう黒 こしょう白 しょうゆ チキンブイヨン	717 29.6		
8 (木)	夏野菜のカレーライス 牛乳 海藻サラダ オレンジ		精白米 サラダ油 じゃがいも 上白糖 ごま油	牛肉スライス 鶏レバー ミックスチーズ 牛乳 海藻ミックス しらす干し小	にんにく しょうが たまねぎ かぼちゃ なす さやいんげん生 きゅうり りよくとうもやし にんじん バレンシアオレンジ	食塩 こしょう白 カレー粉 ターメリック ガラムマサラ カレールウ ウスターソース ケチャップ チキンブイヨン 水 しょうゆ 米酢	782 28.4		
9 (金)	冷めん 牛乳 揚げ春巻き 冷凍みかん		中華めん 油	ロースハム千切り カットわかめ 牛乳 春巻き	にんじん きゅうり チンゲンサイ ホールコーン冷凍 りよくとうもやし 冷凍みかん	中華めんのタレ	906 31.8		
12 (月)	玄米入りごはん 牛乳 すずきの塩焼き きんぴら とうがん汁		玄米 精白米 つきこんにゃく じゃがいも ごま油 上白糖	牛乳 すずき 若鶏肉ももきざみ 油揚げ	洗いごぼう にんじん 青ピーマン 冬瓜 乾しいたけスライス ねぎ	食塩 しょうゆ 酒 みりん 一味 だし昆布 削りぶし(だし) 水	679 30.5		
13 (火)	ごはん 牛乳 いり豆腐 野菜のレモン酢あえ のりつくだ煮		精白米 サラダ油 じゃがいも 上白糖 ごま油	牛乳 牛肉ミンチ しぼり豆腐 冷凍液卵 のりつくだ煮	にんじん たまねぎ 乾しいたけスライス たけのこゆで ねぎ キャベツ こまつな レモン果汁	酒 食塩 うすくちしょうゆ 米酢 しょうゆ	774 30.9		
14 (水)	パン 牛乳 野菜たっぷりポトフ フルーツミックス 小魚のあまからめ(個袋)		コッペパン オリーブ油 じゃがいも ダイスゼリー(レモン) 上白糖	牛乳 豚肉もも ウインナー小 バリッシュ	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ みかん缶詰 黄桃缶角 星型ナタデココ	食塩 こしょう白 ローリエ スープストック チキンブイヨン 水	735 31		

【食器の種類】



【今月の倉敷市内の産物】

りよくとうもやし こまつな チンゲンサイ

※ 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 2日 5日 6日 12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。

