

令和3年06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	食品の主なたらき				エネルギー(0歳)		
			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 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 小麦粉 油 上白糖 ごま油 つきこんやく	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	786		
2 (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 だいたず 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 マジックルムレトルト ケチャップ ビューレー 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 スープストック ローリエ 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	803		
3 (木)	とりめし 牛乳 大豆とわかめの酢の物 いらとたまねぎのみそ汁	とりめし ごはん 酢の物の具 みそ汁	精白米 上白糖 サラダ油	若鶏肉ももぎざみ 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 いら	みりん しょうゆ 酒 米酢 煮干し(だし) 水	740		
4 (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 糸こんにやく 上白糖 油 ごま油	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	794		
7 (月)	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 乾いたけスライス むきえだまめ冷凍 洗いごぼう かぼちゃ ねぎ	しょうゆ みりん 酒 水 食塩 煮干し(だし)	753		
8 (火)	まめまめハヤシ 牛乳 ひじき入りサラダ	まめまめハヤシの具 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 だいたず レンズ豆水煮 調製豆乳 牛乳 ひじき しらす干し小	にんにく たまねぎ にんじん 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 チキンブイオン 赤ワイン ローリエ 食塩 こしょう白 水 しょうゆ 米酢	790		
9 (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	連島バーガーの具 連島バーガー ミネストラスープ	ソーイブレッド 上白糖 小麦粉 ノンエッグタルタルソース個袋 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 ダイストマト パセリ	酒 しょうゆ みりん 水 ビュレー 食塩 こしょう白 スープストック チキンブイオン	817		
10 (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 小麦粉 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	むきえだまめ冷凍 こまつな キャベツ にんじん たまねぎ たけのこで きくらげスライス いら	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 チキンブイオン	743		
11 (金)	チキントマトスパゲッティ 牛乳 野菜サラダ 黒糖ビーンス	チキントマトスパゲッティ 野菜サラダ チキントマトスパゲッティの具	ソフトめん オリーブ油 上白糖 サラダ油	若鶏肉ももぎざみ カットチーズ 牛乳 冷凍サトウ豆 黒糖ビーンス	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 うすくししょうゆ 米酢	826		
14 (月)	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の具 連島ごぼう丼の具	精白米 サラダ油 つきこんやく 上白糖 小麦粉 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 りよくとうもろこし 冷凍みかん	しょうゆ みりん 酒 削りぶし(だし) 水 食塩 米酢	742		
15 (火)	ごはん 牛乳 このしろの甘辛 じゃがいもをぼろ煮 茎わかめのみそ汁	ごはん このしろの甘辛 をぼろ煮 みそ汁	精白米 小麦粉 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		
16 (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	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 小麦粉 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 チキンブイオン	744		
17 (木)	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 豆腐のすまし汁	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 うすくししょうゆ 削りぶし(だし) だし昆布 水	686		
18 (金)	ごはん 牛乳 豚肉のから揚げ ゴーヤチャンプルー もずくのみそ汁	ごはん から揚げ ゴーヤチャンプルー みそ汁	精白米 小麦粉 油 ごま油 じゃがいも	牛乳 豚肉もも角切り ベーコン もずく塩抜き 中みそ 白みそ	しょうが にんじん にがり たまねぎ りよくとうもろこし キャベツ にんにく ねぎ	酒 しょうゆ オイスターソース 食塩 こしょう白 煮干し(だし) 水	786		
21 (月)	ごはん 牛乳 いかのみそだれ きゅうりの梅肉あえ 白玉ふしのすまし汁	ごはん いかのみそだれ 梅肉あえ すまし汁	精白米 上白糖 白玉ふし	牛乳 いか切身 赤みそ ほぐしきさみ(水煮) 糸がつつお カットわかめ	きゅうり キャベツ りよくとうもろこし 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 うすくししょうゆ だし昆布 削りぶし(だし)	629		
22 (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		
23 (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	コッペパン サラダ油 上白糖 小麦粉 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		
24 (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 小麦粉	牛乳 豚肉ローズカツ用 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 チキンブイオン 水	823		
25 (金)	ジャージャー麺 牛乳 寒天サラダ ブルー	ジャージャー麺 寒天サラダ ジャージャー麺の具	中華めん ごま油 小麦粉 上白糖	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	788		
28 (月)	ごはん 牛乳 八宝菜 きくらげの酢の物 冷凍洋梨	ごはん きくらげの酢の物の具 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 乾いたけスライス キャベツ ねぎ きゅうり りよくとうもろこし 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		
29 (火)	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 小松菜とじゃこの炒め煮 油揚げのみそ汁	ごはん しょうが焼き 炒め煮 みそ汁	精白米 上白糖 ごま油	牛乳 豚肉ローズカツ用 しらす干し小 さつま揚げ 豆腐 油揚げ 中みそ 白みそ	しょうが こまつな にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ	しょうゆ 酒 みりん 煮干し(だし) 水	797		
30 (水)	パン 牛乳 さけのオニオン ガーリックソースからめ 野菜ソテー コーンスープ	パン さけのオニオン ガーリックソース コーンスープ	コッペパン 小麦粉 油 サラダ油	牛乳 さけ角切り ウイナーズスライス ベーコン 冷凍サトウ豆	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ にんじん 冷凍さやいんげん しめじ ホールコーン冷凍 パセリ	酒 みりん しょうゆ 水 キャベツ ビューレー こしょう黒 こしょう白 チキンブイオン	801		

【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 りよくとうもろこし 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 7日 10日 15日 17日 18日 22日 29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。

