

令和4年06月		共C(小)		予定献立表				倉敷中央学校給食共同調理場C(小)			
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		たんぱく質(g)			
1 (水)	連島バーガー 牛乳 コーンスープ		コッペパン 上白糖 でん粉 サラダ油 ノンエッグタルタルソース個袋	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 たまねぎ クリームコーン パセリ ホールコーン冷凍	しょうゆ みりん 水 食塩 こしょう白 うすくちしょうゆ チキンブイヨン	607 28.1				
2 (木)	ガバオライス 牛乳 はるさめサラダ トムヤムクン		精白米 サラダ油 上白糖 はるさめ ごま油	豚肉ももミンチ 豚しゃぶチップ 牛乳 ローズハム千切り えび冷凍	にんにく たまねぎ 青ピーマン 赤ピーマン りよくとうもやし こまつな しょうが にんじん しめじ チンゲンサイ きくらげスライス レモン果汁	酒 オイスターソース しょうゆ スープストック バジル粉 水 米酢 洋からし粉 食塩 うすくちしょうゆ こしょう白 ナンプレー トウバンジャン チキンスープ	527 26.9				
3 (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		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 豆腐 中みそ 白みそ	しょうが にんじん にがり たまねぎ りよくとうもやし 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	619 25.8				
6 (月)	チキントマトスパゲッティ 牛乳 野菜と豆のサラダ ネーブル		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 大豆水煮	にんにく にんじん たまねぎ ダイストマト パセリ キャベツ こまつな ネーブル	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 米酢	628 29.3				
7 (火)	ごはん 牛乳 肉野菜炒め 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 うすくちしょうゆ チキンスープ 水	602 26.8				
8 (水)	パン 牛乳 厚揚げのカレー炒め煮 ハムサラダ		コッペパン サラダ油 上白糖 でん粉 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ個袋	牛乳 牛肉スライス 冷凍ニ厚揚げ ローズハム千切り	にんにく にんじん たまねぎ ヤングコーン缶詰 キャベツ チンゲンサイ きゅうり	カレー粉 酒 しょうゆ みりん 水	689 29.7				
9 (木)	ごはん 牛乳 さわらの香味焼き もやしのあえ物 白ねぎのみそ汁		精白米 上白糖 ごま油	牛乳 さわら 油揚げ カットわかめ 中みそ 赤みそ	白ねぎ しょうが キャベツ りよくとうもやし にんじん たまねぎ だいこん	しょうゆ みりん 酒 米酢 煮干し(だし) 水	526 25.1				
10 (金)	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 キャベツの甘酢あえ 納豆		精白米 サラダ油 じゃがいも つきこんやく 上白糖	牛乳 牛肉ミンチ しらす干し小 納豆	にんじん たまねぎ 冷凍さやいんげん キャベツ こまつな しょうが	しょうゆ 酒 みりん 水 米酢	587 23.9				
13 (月)	ごはん 牛乳 すずきの塩焼き 金平酢 えのきたけのすまし汁		精白米 つきこんやく サラダ油 上白糖	牛乳 すずき ひじき 油揚げ	洗いごぼう にんじん 冷凍さやいんげん たまねぎ えのきたけ ねぎ	食塩 酒 しょうゆ 米酢 うすくちしょうゆ だし昆布 削りぶし(だし) 水	490 23.8				
14 (火)	玄米入りごはん 牛乳 いりどり ぐちのから揚げ きゅうりの梅肉あえ		玄米 精白米 サラダ油 こんにやく じゃがいも 上白糖 油	牛乳 若鶏肉むねきざみ ぐちカット粉付き	にんじん 洗いごぼう 乾いたけスライス しょうが たけのこゆで きゅうり 冷凍さやいんげん ねり梅 りよくとうもやし キャベツ	しょうゆ みりん 酒 水 食塩	574 25.5				
15 (水)	ソーイブレッド 牛乳 いわしのトマトソースかけ 野菜ソテー マカロニスープ		ソーイブレッド でん粉 油 オリーブ油 上白糖 サラダ油 じゃがいも シェルマカロニ	牛乳 いわし開き ベーコン	ダイストマト たまねぎ セロリ 青ピーマン にんにく キャベツ にんじん パセリ ホールコーン冷凍 しめじ	食塩 こしょう白 ケチャップ 白ワイン こしょう黒 チキンブイヨン 水 うすくちしょうゆ スープストック	633 28.4				
16 (木)	連島ごぼう丼 牛乳 小松菜のからしあえ 黒豆個袋		精白米 つきこんやく 上白糖 でん粉	豚肉もも 牛乳 しらす干し小 ロースト黒まめ個袋	にんにく 洗いごぼう にんじん たまねぎ ねぎ こまつな キャベツ 切干しだいこん	しょうゆ みりん 酒 削りぶし(だし) 水 洋からし粉 米酢	555 25.4				
17 (金)	ごはん 牛乳 野菜と豆腐の炒め煮 干しえび入りあえ物 いそわかめふりかけ		精白米 サラダ油 上白糖 でん粉	牛乳 豚肉もも 干しえび 冷凍豆腐 (カルシウム・鉄強化) トッピングいそわかめ	しょうが にんじん たまねぎ たけのこゆで チンゲンサイ こまつな キャベツ 乾いたけスライス	食塩 しょうゆ スープストック 酒 米酢	526 22.6				
20 (月)	担々麺 牛乳 揚げしゅうまい 大根の中華漬け 清水白桃ゼリー		中華めん サラダ油 上白糖 油 ごま油 白桃ゼリー	豚肉ももミンチ 牛肉ミンチ 赤みそ 調製豆乳 牛乳 しらす干し小 冷凍しゅうまい	にんにく しょうが にんじん たまねぎ りよくとうもやし チンゲンサイ ねぎ だいこん 白ねぎ	酒 食塩 スープストック しょうゆ コチンジャン 米酢 オイスターソース チキンスープ 水 一味	709 29.9				
21 (火)	ごはん 牛乳 若鶏の塩こうじ焼き 小松菜とじゃこの炒め煮 厚揚げのみそ汁		精白米 塩こうじ ごま油	牛乳 若鶏肉ももカツ用 しらす干し小 さつま揚げ 冷凍ニ厚揚げ 中みそ 赤みそ	こまつな にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ	酒 みりん しょうゆ 煮干し(だし) 水	574 26.3				
22 (水)	パン 牛乳 チリコンカン キャベツとコーンのサラダ ブルーーン		コッペパン サラダ油 上白糖	牛乳 だいず ひよこ豆水煮 牛肉ミンチ 豚肉ももミンチ 鶏レバー ベーコン	たまねぎ にんじん ダイストマト マッシュルームレトルト グリーンピース冷凍 キャベツ ホールコーン冷凍 ブルーーン個袋	ローリエ 食塩 こしょう白 赤ワイン ケチャップ ビューレー ウスターソース チリパウダー スープストック 水 しそドレッシング個袋	625 29.1				
23 (木)	ごはん 牛乳 ホキのピリ辛揚げ きくらげのあえ物 華風スープ		精白米 でん粉 油 上白糖 ごま油 マロニー	牛乳 ホキ角切り ベーコン	むきえだまめ冷凍 にんじん きくらげスライス きゅうり キャベツ たまねぎ チンゲンサイ ねぎ	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 チキンスープ	557 23.2				
24 (金)	ごはん 牛乳 いかの照り焼き 切干大根の煮つけ じゃがいものみそ汁		精白米 上白糖 でん粉 サラダ油 じゃがいも	牛乳 いか切身 油揚げ 中みそ 赤みそ	切干しだいこん にんじん 乾いたけスライス 冷凍さやいんげん たまねぎ えのきたけ ねぎ	酒 みりん しょうゆ 水 煮干し(だし)	527 26.2				
27 (月)	ごはん 牛乳 豚肉の香りみそからめ キャベツの炒め物 夏けんちん		精白米 でん粉 油 上白糖 サラダ油 ごま油 つきこんやく	牛乳 豚肉もも角切り 中みそ 白みそ しほり豆腐	ねり梅 キャベツ チンゲンサイ にんじん 洗いごぼう かひちや ねぎ	食塩 酒 水 こしょう白 しょうゆ うすくちしょうゆ 煮干し(だし)	591 24.8				
28 (火)	ごぼうのハヤシライス 牛乳 ひじき入りサラダ 冷凍みかん		精白米 サラダ油 上白糖 ごま油	牛肉スライス 鶏レバー レンズ豆水煮 牛乳 ひじき	洗いごぼう たまねぎ にんじん むきえだまめ冷凍 キャベツ こまつな 冷凍みかん	食塩 こしょう白 ハヤシルー ケチャップ ウスターソース 赤ワイン デミグラスソース 水 しょうゆ 米酢	580 22				
29 (水)	パン 牛乳 若鶏のレモンソースかけ 海藻サラダ レタススープ		コッペパン でん粉 上白糖 ごま油	牛乳 若鶏肉ももカツ用 海藻ミックス ベーコン 冷凍手芋豆	たまねぎ レモン果汁 りよくとうもやし にんじん きゅうり レタス パセリ	食塩 こしょう白 白ワイン 米酢 うすくちしょうゆ 水 しょうゆ チキンブイヨン	598 28.8				
30 (木)	ごはん 牛乳 さばのカレーしょうゆかけ 大豆とわかめの酢の物 つみれ汁		精白米 上白糖 でん粉	牛乳 さば 大豆水煮 カットわかめ 鶏肉団子	にんじん こまつな キャベツ たまねぎ えのきたけ ねぎ	カレー粉 しょうゆ 酒 水 米酢 うすくちしょうゆ 食塩 削りぶし(だし) だし昆布	570 28.4				

【しよっきのしゆるい】

ちやわん しるわん ふかざら



【今月の倉敷市内の産物】

こまつな チンゲンサイ りよくとうもやし たけのこゆで

※ 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):3日 9日 10日 13日 14日 16日 21日 23日 24日 27日 30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。

