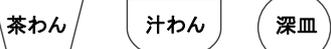


日付	献立名	盛り付け方	食品の主なはたらき				エネルギー(kcal)
			エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	その他	
11 (月)	パン 若鶏のマスタード焼き アスパラのサラダ レタス入りスープ	丸パン マスタード 焼き サラダ スープ	コッペパン 上白糖 サラダ油	若鶏肉ももカツ用 ベーコン 冷凍手豆芋	にんにく キャベツ にんじん アスパラガス たまねぎ レタス パセリ	食塩 こしょう白 赤ワイン しょうゆ あらびきマ スタード 米酢 チキン ブイヨン 水	766 34.5
12 (火)	ごはん いかのみそだれ 五目煮 豆腐とわかめの すまし汁	ごはん いかのみそだれ 五目煮 すまし汁	精白米 上白糖 サラダ油 こんにゃく	いか切身 だいたず 角切り昆布 豆腐 カットわかめ	にんじん 洗いごぼう 冷凍さやいんげん た まねぎ えのきたけ ね ぎ	酒 赤みそ 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)	700 33.1
13 (水)	チキンマ トスパゲッティ ツナサラダ 角チーズ	チキン スパゲッティ ソフトめん ツナサラダ チキンマト スパゲッティの具	ソフトめん オリーブ油 上白糖 ごま油	若鶏肉ももきざみ まぐ ろ水煮 角チーズ(カル シウム・鉄強化)	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 きゅう り	ケチャップ ピューレー 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 しょうゆ 米酢	801 35.3
14 (木)	玄米入りごはん 肉じゃが ひじき入りはりはり漬け 日向夏	玄米入り ごはん はりはり 漬け 肉じゃが	玄米 精白米 サラダ油 じゃがいも 糸こんにゃく 上白糖	牛肉スライス ひじき しらす干し小	にんじん たまねぎ さ やいんげん生 花切り だいこん こまつな しょう が ひゅうがなつ	酒 みりん しょうゆ 水 米酢	731 24.4
15 (金)	豆ごはん 牛乳 小さい梅の香揚げ 小松菜のあえ物 油揚げのみそ汁	豆ごはん 梅の香揚げ あえ物 みそ汁	精白米 油 上白糖	牛乳 豆腐 油揚げ	ピースご飯のもと 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	小さい梅の香揚げ しょうゆ 煮干し(だし) 中みそ 白みそ 水	751 26.3
18 (月)	パン 牛乳 ポイルウイナー ジャーマンポテ トピーンズスープ ヨーグルト	丸パン ジャーマン ポテト ウイナー3本 ピーンズ スープ	コッペパン オリーブ油 じゃがいも サラダ油	牛乳 荒びきウイナー ベーコン 若鶏肉むね きざみ 冷凍手豆芋 金時 豆水煮 ヨーグルト(鉄強 化)	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	ケチャップ ウスターソ ース 水 食塩 こしょう黒 こしょう白 しょうゆ チ キンブイヨン	888 34.1
19 (火)	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 千草あえ きぬさやのみそ汁	ごはん 豚肉の しょうが焼き 千草あえ みそ汁	精白米 上白糖 じゃがいも	牛乳 豚肉ロースカツ 用	しょうが キャベツ りょ くとうもやし 菜の花ゆ で にんじん たまねぎ さやえんどう冷凍	食塩 こしょう白 酒 み りん しょうゆ 中みそ 白みそ 煮干し(だし) 水	765 30.8
20 (水)	ミートサンド 牛乳 野菜スープ 美生かん	ミートサンド 胚芽パン スライス入り 野菜スープ	胚芽パン サラダ油	牛肉ミンチ 豚肉もも ミンチ 大豆ひき肉 牛 乳 ベーコン	にんじん たまねぎ 青 ピーマン キャベツ ホールコーン冷凍 パ セリ 美生かん	ハヤシルウ ケチャップ ウ スターソース 食塩 こしょう 白 しょうゆ チキンブイ ヨン 水	753 31.1
21 (木)	ごはん 牛乳 さばのピリ辛焼き キャベツの炒め煮 にらたま汁	ごはん さばのピリ 辛焼き 炒め煮 にらたま汁	精白米 サラダ油 でん粉	牛乳 さば 焼き豚 豆 腐 冷凍液卵	にんにく にんじん た まねぎ キャベツ たまねぎ えのきたけ にら	食塩 トウバンジャン 酒 みりん しょうゆ こしょう黒 米酢 うすくちしょうゆ 削 りぶし(だし) だし昆布 水	785 35.9
22 (金)	大豆カレー ピラフ 牛乳 じゃがいものサラダ コンソメスープ プルーン	大豆カレー ピラフの具 じゃがいも サラダ コンソメ スープ	精白米 サラダ油 じゃがいも	若鶏肉ももきざみ 大 豆水煮 牛乳 ロース ハム千切り ベーコン	にんにく にんじん た まねぎ 青ピーマン きゅうり セロリー キャベツ パセリ プルーン個袋	カレー粉 食塩 こしょう 白 しょうゆ ノンエッグ マヨネーズ小袋 チキン ブイヨン 水	749 24.9
25 (月)	肉うどん 牛乳 キャベツのゆかりあえ 美生かん 小魚のあまからめ(個袋)	肉うどん キャベツの ゆかりあえ うどんの汁	学校給食用うどん 上白糖	牛肉スライス 牛乳 パリッ シュ	にんじん たまねぎ ね ぎ キャベツ きゅうり しそご飯の素 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	723 31
26 (火)	ごはん 牛乳 いり豆腐 大根のあえ物 ひじきのり佃煮	ごはん 大根の あえ物 いり豆腐	精白米 ごま油 じゃがいも 上白糖	牛乳 牛肉ミンチ しぼ り豆腐 しらす干し小 ひじきのり佃煮	にんじん たまねぎ 乾 しいたけスライス ねぎ だいこん こまつな	酒 食塩 うすくちしょう ゆ しょうゆ	722 26.1
27 (水)	パン 牛乳 ホキのオニオンソースからめ 野菜サラダ 豆乳スープ	丸パン 野菜サラダ オニオン ソース からめ 豆乳スープ	コッペパン でん粉 油 上白糖 オリーブ油	牛乳 ホキ角切り ベーコン 豆腐 調製 豆乳	たまねぎ レモン果汁 キャベツ きゅうり ホールコーン冷凍 に んじん しめじ パセリ	食塩 こしょう白 しょう ゆ 米酢 水 スープス トック 中みそ チキンブ イヨン	755 35.5
28 (木)	ごはん 牛乳 酢豚 チンゲンサイの中華あえ 杏仁ムース	ごはん チンゲンサイ の中華あえ 酢豚	精白米 でん粉 油 サラダ油 上白糖 ご ま油 杏仁ムース	牛乳 豚肉もも角切り	しょうが にんじん たまねぎ たけのこゆで きくらげスライ ス 青ピーマン チンゲンサイ しめじ りょくとうもやし	しょうゆ 酒 ポーク&チキ ンミートボール 食塩 こ しょう白 米酢 ケチャップ 洋からし粉	819 29.5
29 (金)	ごはん 牛乳 さわらの木の芽みそかけ 切干大根とひじきの煮付け 白玉ふのすまし汁	ごはん 木の芽 みそかけ 煮付け すまし汁	精白米 上白糖 サラダ油 白玉ふ	牛乳 さわら 若鶏肉も もきざみ ひじき 油揚 げ カットわかめ	木の芽 切干しだいこん にんじん むきえだまめ冷 凍 たまねぎ えのきたけ ねぎ	食塩 みりん 酒 白み そ 水 しょうゆ 削りぶ し(だし) うすくちしょう ゆ だし昆布	769 34.2

【盛り付け方について】

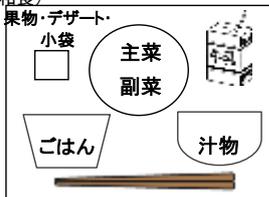
牛乳は右奥に置いてください。
果物・デザート・個袋は左奥に置いてください。
スプーンまたはフォークの絵がない日ははしです。

【食器の種類】



【基本の盛り付け方】

(和食)



(洋食)



【今月の倉敷市内の産物】

- ・チンゲンサイ
- ・こまつな
- ・れんこん



令和2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

エネルギー(kcal)

たんぱく質(g)

※ 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):12日 14日 19日 22日 26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コードをご活用ください。

