

令和4年04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			その他	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			
8 (金)	ごはん 牛乳 豆腐チャンプルー 昆布の酢の物	ごはん 昆布の酢の物 チャンプルー	精白米 ごま油 ビーフン 上白糖	牛乳 焼き豚 豚肉もも 冷凍豆腐(カルシウム・鉄強化) 中みそ 刻み昆布	にんにく りょくとうもやし にはら たまねぎ にんにく しょうが キャベツ こまつな	食塩 こしょう白 しょうゆ 米酢	670 24.6	
11 (月)	ごはん 牛乳 きびなごの南蛮漬け 高野豆腐の含め煮 にらのみそ汁	ごはん 南蛮漬け 高野豆腐の含め煮 みそ汁	精白米 油 上白糖	牛乳 きびなごの空揚げ 高野豆腐 中みそ 白みそ	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく 乾しいたけスライス さやえんどう冷凍 キャベツ えのきたけ にはら	しょうゆ 米酢 水 酒 うすくちしょうゆ みりん 削りぶし(だし) 煮干し(だし)	777 30.9	
13 (水)	パン 牛乳 野菜と豆腐の炒め煮 フライドポテト 角チーズ	パン フライドポテト 豆腐の炒め煮	コッペパン サラダ油 上白糖 でん粉 冷凍フライドポテトナ チュラル 油	牛乳 豚肉もも 冷凍豆腐(カルシウム・鉄強化) 角チーズ(カルシウム・鉄強化)	しょうが にんにく たまねぎ たけのこゆで キャベツ 乾しいたけスライス ねぎ	しょうゆ 食塩 スープストック 酒	810 33	
14 (木)	カレーライス 牛乳 野菜と豆のサラダ ネーブル	カレーライス ごはん サラダ カレーの具	精白米 サラダ油 じゃがいも 上白糖	牛肉スライス 牛乳 冷凍手豆	にんにく しょうが たまねぎ にんにく グリンピース冷凍 キャベツ きゅうり ネーブル	赤ワイン 食塩 こしょう白 カレー粉 チキンブイヨン カレールウ ウスターソース ケチャップ ローリエ 水 米酢	754 25	
15 (金)	春の香りごはん 牛乳 豆あじのから揚げ 油揚げとわらびのみそ汁	香りごはん ごはん から揚げ みそ汁	精白米 サラダ油 油	若鶏肉むねぎざみ 牛乳 豆あじ(粉付) 油揚げ 豆腐 中みそ 白みそ	たけのこゆで ふき水煮 にんにく さやえんどう冷凍 たまねぎ わらび水煮カット ねぎ	みりん しょうゆ 食塩 削りぶし(だし) 水 煮干し(だし)	720 35.6	
18 (月)	ごはん 牛乳 すきやき 小松菜のおかかあえ 甘夏かん	ごはん 小松菜のおかかあえ すきやき	精白米 サラダ油 じゃがいも 焼きふ 糸こんにゃく 上白糖	牛乳 牛肉スライス 焼き豆腐 糸がつお	にんにく たまねぎ 洗いごぼう 白ねぎ こまつな キャベツ りょくとうもやし 甘夏かん	酒 しょうゆ	702 27.5	
19 (火)	赤飯 牛乳 豚肉の甘辛 きんぴら 切干大根のみそ汁	赤飯 豚肉の甘辛 きんぴら みそ汁	赤飯 でん粉 油 上白糖 サラダ油 つきこんにゃく じゃがいも	牛乳 豚肉もも角切り 中みそ 赤みそ	洗いごぼう にんにく 冷凍さやいんげん たまねぎ 切干だいこん ねぎ	みりん しょうゆ カレー粉 水 一味 煮干し(だし)	804 32.6	
20 (水)	ハンバーガー(胚芽パン) 牛乳 豆乳コーンチャウダー いちごゼリー	ハンバーガー 胚芽パン スライス入り キャベツ ハンバーガー 豆乳 チャウダー	胚芽パン 上白糖 じゃがいも でん粉 いちごゼリー	ハンバーガー冷凍 牛乳 ベーコン 調製豆乳 白いんげん豆ペースト	キャベツ たまねぎ にんにく しめじ ホールコーン冷凍 パセリ クリームコーン	ケチャップ ウスターソース みりん 赤ワイン 水 チキンブイヨン スープストック 食塩 こしょう白	840 33.4	
21 (木)	赤飯 牛乳 さわらの照り焼き たけのこの木の芽あえ 湯葉入りすまし汁	赤飯 さわらの照り焼き 木の芽あえ すまし汁	赤飯 上白糖 でん粉	牛乳 さわら 短冊いか 白みそ 冷凍カット湯葉	たけのこゆで 木の芽 ほうれんそうペースト冷凍 にんにく たまねぎ えのきたけ 根みつば	しょうゆ みりん 水 酒 食塩 うすくちしょうゆ だし昆布 削りぶし(だし)	718 38.3	
22 (金)	ミートソーススパゲッティ 牛乳 フレンチサラダ ヨーグルト	ミートソース スパゲッティ ソフトめん フレンチサラダ ミートソース	ソフトめん サラダ油 上白糖 フレンチドレッシング 1リットル	牛肉ミンチ 豚肉ももミンチ 大豆ひき肉 牛乳 ヨーグルト(鉄強化)	にんにく にんにく たまねぎ マッシュルームレトルト グリンピース冷凍 ダイストマト キャベツ こまつな ホールコーン冷凍	ケチャップ ビューレー デミグラスソース ハヤシルウ ウスターソース 食塩 こしょう白 赤ワイン ローリエ 水	876 37.7	
25 (月)	玄米入りごはん 牛乳 さばの塩焼き 炒めなます うず巻きふのみそ汁	玄米入りごはん さばの塩焼き 炒めなます みそ汁	精白米 玄米 ごま油 上白糖 うず巻き麩	牛乳 さば 豆腐 中みそ 赤みそ	だいこん にんにく たまねぎ 乾しいたけスライス えのきたけ 冷凍さやいんげん ねぎ	食塩 うすくちしょうゆ 米酢 煮干し(だし) 水	738 35.2	
26 (火)	ごはん 牛乳 若竹煮 ひじきとちりめんのあえ物 美生かん	ごはん ひじきとちりめんのあえ物 若竹煮	精白米 サラダ油 じゃがいも 上白糖 ごま油	牛乳 若鶏肉むねぎざみ 油揚げ カットわかめ ひじき しらす干し小 美生かん	にんにく たけのこゆで さやえんどう冷凍 キャベツ 美生かん	酒 しょうゆ 削りぶし(だし) 水 米酢	713 29	
27 (水)	パン 牛乳 いわしのトマト煮 添え野菜 じゃがいものスープ	丸パン 添え野菜 いわしのトマト煮 じゃがいものスープ	コッペパン 上白糖 じゃがいも	牛乳 いわしのトマト煮 ベーコン	キャベツ ホールコーン冷凍 にんにく たまねぎ レタス パセリ	しょうゆ 米酢 食塩 こしょう白 チキンブイヨン 水	698 29.6	
28 (木)	ごはん 牛乳 若鶏のチリソースあえ 寒天のあえ物 中華スープ	ごはん あえ物 若鶏のチリソースあえ 中華スープ	精白米 でん粉 油 サラダ油 上白糖 マロニー ごま油	牛乳 若鶏肉むねカツ用 サラダ用糸寒天 焼き豚	チンゲンサイ たまねぎ にんにく しょうが りょくとうもやし きゅうり にんにく たけのこゆで きくらげスライス ねぎ	食塩 こしょう白 ケチャップ しょ うゆ トウバンジャン 酒 米酢 チキンスープ 水	745 31	

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】

茶わん

汁わん

深皿

【基本の盛り付け方】

(和食)

果物・デザート・
個袋

主菜
副菜

牛乳

ごはん

汁物

(洋食)

果物・デザート・
個袋

副菜
主菜

牛乳

パン

スープ

【今月の倉敷市内の産物】

たけのこゆで りょくとうもやし
こまつな チンゲンサイ

よろしくおねがいします

