

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	食品の主なたらき				エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	
			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			
8 (金)	ごはん 牛乳 豆腐チャンプルー 昆布の酢の物		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	にんじん りょくとうもやし いら 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		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 にんじん 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 いら	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		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 にんじん 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		精白米 サラダ油 じゃがいも 上白糖	牛肉スライス 牛乳 冷凍手芷豆	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 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		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 にんじん 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		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	にんじん 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)	ごはん 牛乳 豚肉の甘辛 きんぴら 切干大根のみそ汁		精白米 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 にんじん 冷凍さやいんげん たまねぎ 切干しだいこん 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		胚芽パン 上白糖 じゃがいも でん粉 いちごゼリー	ハンバーグ冷凍 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 にんじん 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 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 にんじん 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		ソフトめん サラダ油 上白糖 フレンチドレッ シングルリトル	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 にんじん 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 ピューレー 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		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 にんじん 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		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	にんじん 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		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 にんじん 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		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 にんじん 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】

【基本の盛り付け方】

(和食)

(洋食)

【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