

令和4年04月		共C(中)		予定献立表				倉敷中央学校給食共同調理場C	
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 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 にら	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		
11 (月)	ごはん 牛乳 みそ肉じゃが 焼きししゃも 白菜の甘酢あえ	ごはん 焼きししゃも (2尾) 甘酢あえ みそ 肉じゃが	精白米 サラダ油 じゃがいも 上白糖	牛乳 豚肉もも 中みそ ししゃも	しょうが にんにく にんじん たまねぎ 冷凍さやいんげん はくさい こまつな	酒 一味 しょうゆ みりん 水 米酢	708 29.3		
13 (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 うすくちしょうゆ チキンブイヨン 水	697 29.5		
14 (木)	ごはん 牛乳 豚肉の甘辛 きんぴら 切干大根のみそ汁	ごはん 豚肉の甘辛 きんぴら みそ汁	精白米 でん粉 油 上白糖 サラダ油 つきこんにやく 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 たまねぎ 冷凍さやいんげん 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		
15 (金)	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 糸こんにやく 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		
18 (月)	ミートソースパゲッティ 牛乳 フレンチサラダ ヨーグルト	ミートソース パゲッティ 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 にんじん たまねぎ マッシュルームレトルト グリーンピース冷凍 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		
19 (火)	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)	702 36.3		
20 (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		
21 (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 野菜と豆 のサラダ ネーブル 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		
22 (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	春の香り ごはん 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		
25 (月)	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 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		
26 (火)	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	テンゲンサイ 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 うすくちしょうゆ チキンスープ 水	744 30.9		
27 (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 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		
28 (木)	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		

盛り付け方について

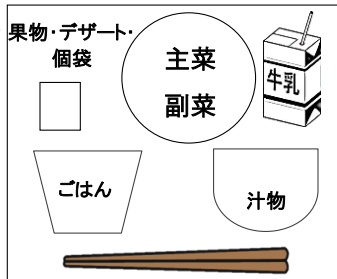
- ・牛乳は右奥に置いてください。
- ・果物・デザート・個袋は左奥に置いてください。
- ・スプーンまたはフォークの絵がない日は、はしです。

【食器の種類】

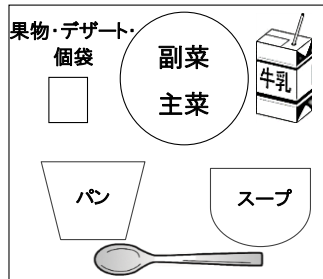


【基本の盛り付け方】

(和食)



(洋食)



【今月の倉敷市内の産物】

たけのこゆで きゅうり ごぼう
りょくとうもやし テンゲンサイ
こまつな



※ 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・ピーナツ・そば)を使用しない献立の日(飲用牛乳を除く):8日 11日 14日 19日 22日 25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コードをご活用下さい。

