

令和5年04月		共A		予定献立表				倉敷中央学校給食共同調理場A	
日付	献立名	盛り付け方	食品の主なはたらき				エネルギー(00cal)	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			
10 (月)	玄米入りごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き キャベツのあえ物 豆腐とわかめのみそ汁	玄米入り ごはん 豚肉の しょうが焼き あえ物 みそ汁	○玄米 ○精白米 ○ 上白糖	○牛乳 ○豚肉ロース カツ用 ○しらす干し 小 ○カットわかめ ○豆腐 ○油揚げ ○中みそ ○赤みそ	○しょうが ○たまねぎ ○ キャベツ ○チンゲンサイ ○ にんじん ○ねぎ	○しょうゆ ○酒 ○煮干し(だ し) ○水	760	33.8	
11 (火)	ごはん 牛乳 すきやき 小松菜のおかかあえ ゆかりふりかけ	ごはん おかかあえ すきやき	○精白米 ○サラダ油 ○じやがいも ○糸こんに やく ○焼きふ ○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	○酒 ○しょうゆ ○ゆかりふり かけ	673	27.6	
13 (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 (0.5×4) ○ 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 ベース 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 ○うすちしよ ゆ ○だし昆布 ○削りぶし(だ し)	713	38.1	
14 (金)	みそラーメン 牛乳 蒸ししゅうまい 中華のあえ物	みそラーメン 中華めん あえ物 しゅうまい ラーメンの 汁	○中華めん ○上白糖 ○ごま油	○豚肉もも ○カットわ かめ ○中みそ ○赤 みそ ○牛乳 ○冷凍 コーンしゅうまい	○にんにく ○しょうが ○た まねぎ ○にんじん ○チン ゲンサイ ○ねぎ ○キャベツ ○こまつな ○きくらげスライ ス	○酒 ○一味 ○スープストック ○しょうゆ ○こしょう 白 ○チ キンピヨン ○水 ○洋からし 粉 ○米酢	687	33.6	
17 (月)	カレーライス 牛乳 海藻サラダ ヨーグルト	カレーライス ごはん サラダ カレーライスの 具	○精白米 ○サラダ油 ○じやがいも ○上白糖 ○オリーブ油	○牛肉スライス ○牛乳 ○海藻ミックス ○しら す干し 小 ○ヨーグルト (鉄強化)	○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 ○ りよくとうもやし	○赤ワイン ○食塩 ○こしょう ○カレー粉 ○チキンピヨ ン ○カレールウ ○ウスター ソース ○ケチャップ ○ローリエ ○水 ○しょうゆ ○米酢	778	28.7	
18 (火)	ごはん 牛乳 豚肉の甘酢あえ 小松菜とじゃこの炒め煮 茎わかめのみそ汁	ごはん 豚肉の 甘酢あえ 炒め煮 みそ汁	○精白米 ○でん粉 ○ 油 ○上白糖 ○ごま油	○牛乳 ○豚肉もも角 切り ○しらす干し 小 ○塩蔵きわかめ ○中 みそ ○赤みそ	○しょうが ○こまつな ○に んじん ○キャベツ ○たま ねぎ ○だいこん ○ねぎ	○米酢 ○しょうゆ ○水 ○み りん* ○煮干し(だし)	728	30.7	
19 (水)	パン 牛乳 さけのバーベキュー ソースかけ 粉ふきいも ミネストローネ	丸パン 粉ふきいも さけの バーベキュー ミネスト ローネ	○コッペパン ○上白糖 ○じやがいも ○オリー ブ油 ○シェルマカロニ	○牛乳 ○さけ ○ペー コン	○しょうが ○すりおろしりん ご ○レモン 果汁 ○にんに く ○セロリー ○にんじん ○たまねぎ ○キャベツ ○ダ イストマト ○パセリ	○酒 ○みりん* ○しょうゆ ○米酢 ○一味 ○食塩 ○こ しょう 白 ○ビュレー ○ スープストック ○チキンピヨ ン ○水	693	38.1	
20 (木)	ごはん 牛乳 若竹煮 にしきあえ 甘夏かん	ごはん にしきあえ 若竹煮	○精白米 ○サラダ油 ○じやがいも ○上白糖	○牛乳 ○若鶏肉もも きざみ ○油揚げ ○ カットわかめ	○にんじん ○たけのこ ゆで ○さやえんどう 冷凍 ○こま つな ○りよくとうもやし ○ ホールコーン 冷凍 ○甘夏 かん	○酒 ○しょうゆ ○削りぶし (だし) ○水	712	27.1	
21 (金)	ごはん 牛乳 若鶏のから揚げ 高野豆腐の含め煮 切干大根のみそ汁	ごはん 若鶏の からあげ 含め煮 みそ汁	○精白米 ○でん粉 ○ 油 ○上白糖 ○じやがい も	○牛乳 ○若鶏肉もも カツ用 ○高野豆腐 ○ 中みそ ○白みそ	○にんじん ○乾しいたけス ライス ○さやえんどう 冷凍 ○切干しいたけ ○たま ねぎ ○ねぎ	○食塩 ○こしょう 白 ○酒 ○みりん* ○うすちしよゆ ○削りぶし(だし) ○水 ○煮 干し(だし)	792	31.2	
24 (月)	ごはん 牛乳 豆腐のチリソース煮 ビーフンサラダ	ごはん サラダ 豆腐の チリソース煮	○精白米 ○サラダ油 ○上白糖 ○でん粉 ○ ビーフン ○ごま油	○牛乳 ○豚肉もも ○ 冷凍豆腐(カルシウム・ 鉄強化) ○ほぐしさ み(水煮)	○にんにく ○しょうが ○に んじん ○たまねぎ ○たけ のこ ゆで ○乾しいたけス ライス ○ねぎ ○キャベツ	○酒 ○パプリカ ○チリパ ウダー ○ケチャップ ○しょう ゆ ○水 ○食塩 ○こしょう 白 ○米酢	718	29.3	
25 (火)	ごはん 牛乳 若鶏のピリ辛焼き きくらげのあえ物 華風スープ	ごはん あえ物 若鶏の ピリ辛焼き スープ	○精白米 ○サラダ油 ○上白糖 ○ごま油 ○ マロニー	○牛乳 ○若鶏肉もも カツ用 ○豚肉もも	○にんにく ○きくらげスライ ス ○チンゲンサイ ○りよ くとうもやし ○にんじん ○たま ねぎ ○にら	トウバンジャン ○酒 ○しよ ゆ ○米酢 ○洋からし 粉 ○食塩 ○こしょう 白 ○スー プストック ○チキンピヨン ○ 水	682	28.7	
26 (水)	胚芽パン 牛乳 ポトフ ジュリエンスサラダ ネーブル	胚芽パン サラダ ポトフ	○胚芽パン ○サラダ 油 ○じやがいも ○上 白糖	○牛乳 ○牛肉もも角 切り ○ウインナー 小	○にんじん ○たまねぎ ○ キャベツ ○だいこん ○ア スパラガス ○黄ピーマン ○ ネーブル	○ローリエ ○赤ワイン ○食 塩 ○こしょう 白 ○スー プストック ○チキンピヨン ○水 ○米酢	722	33.6	
27 (木)	ごはん 牛乳 ホキの南蛮漬け もやしとにらの炒め物 えのきたけのすまし汁	ごはん ホキの 南蛮漬け 炒め物 すまし汁	○精白米 ○でん粉 ○ 油 ○上白糖 ○サラダ 油	○牛乳 ○ホキ角切り ○カットわかめ	○たまねぎ ○ねぎ ○しよ が ○キャベツ ○りよくとう もやし ○にんじん ○にら ○ えのきたけ	○しょうゆ ○米酢 ○一味 ○ 食塩 ○こしょう 黒粉 ○う すちしよゆ ○だし昆布 ○削 りぶし(だし) ○水	679	26.8	
28 (金)	春の香りごはん 牛乳 小さいわしの梅の香揚げ 油揚げとわらびのみそ汁	香りごはん ごはん 小さいわしの 梅の香揚げ みそ汁	○精白米 ○サラダ油 ○油	○若鶏肉 むね きざみ ○牛乳 ○小さいわ しの香揚げ ○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(国産) ○ねぎ	○みりん* ○しょうゆ ○食塩 ○削りぶし(だし) ○水 ○煮 干し(だし)	692	29.4	

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)

(洋食)

【今月の倉敷市内の産物】

たけのこゆで りよくとうもやし
こまつな チンゲンサイ

よろしくおねがいします

※ 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)
 10日 13日 18日 20日 21日 24日 25日 27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。

