

令和5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(中)			
日付	献立名	盛り付け方	食品の主なたらき				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					
10 (月)	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 ○じゃがいも ○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	○にんにく ○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				
11 (火)	ごはん 牛乳 ホキの南蛮漬け もやしとらの炒め物 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 ○しょう が ○キャベツ ○りょうとうも やし ○にんにく ○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 くちしょうゆ ○だし昆布 ○削 りぶし(だし) ○水	679 26.8				
13 (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 ○じゃがいも ○上白糖	○牛乳 ○若鶏肉もも きざみ ○油揚げ ○ カットわかめ	○にんにく ○たけのこ ゆで ○さやえんどう 冷凍 ○こま つな ○りょうとうもやし ○ 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				
14 (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 若鶏のから揚げ含め煮 みそ汁	○精白米 ○でん粉 ○ 油 ○上白糖 ○じゃが いも	○牛乳 ○若鶏肉もも カツ用 ○高野豆腐 ○ 中みそ ○白みそ	○にんにく ○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* ○うすくちしょう ゆ ○削りぶし(だし) ○水 ○煮 干し(だし)	792 31.2				
17 (月)	みそラーメン 牛乳 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 ○にんにく ○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 ○水 ○洋からし 粉 ○米酢	687 33.6				
18 (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 (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 ○にんにく ○たまねぎ ○えのきたけ ○根みつば	○しょうゆ ○みりん* ○水 ○食塩 ○こしょう ○うすくち しょうゆ ○だし昆布 ○削りぶし (だし)	713 38.1				
19 (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 ○じゃがいも ○上 白糖	○牛乳 ○牛肉もも角 切り ○ウインナー 小	○にんにく ○たまねぎ ○ キャベツ ○だいこん ○アス バラガス ○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 ○水 ○米酢	722 33.6				
20 (木)	ごはん 牛乳 若鶏のグリル焼き 小松菜とじゃこの炒め煮 茎わかめのみそ汁	ごはん 豚肉のグリル焼き あえ物 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 んにく ○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				
21 (金)	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 ○じゃがいも ○上白糖 ○オリーブ油	○牛肉スライス ○牛乳 ○海藻ミックス ○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 ○にんにく ○グリン ピース 冷凍 ○キャベツ ○ りょうとうもやし	○赤ワイン ○食塩 ○こしょう 白 ○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				
24 (月)	ごはん 牛乳 若鶏のグリル焼き きくらげのあえ物 華風スープ	ごはん あえ物 若鶏のグリル焼き 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 ○りょう とうもやし ○にんにく ○たま ねぎ ○にら	○トウバンジャン ○酒 ○しょ うゆ ○米酢 ○洋からし 粉 ○食塩 ○こしょう 白 ○スー プストック ○うすくちしょう ゆ ○チキンピヨ ○水	681 28.6				
25 (火)	春の香りごはん 牛乳 小いわしの梅の香揚げ 油揚げとわらびのみそ汁	春の香りごはん 小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 ○小いわし梅 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 ○にんにく ○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				
26 (水)	チーズバーガー 牛乳 コンソメスープ りんごゼリー	チーズバーガー キャベツ ハンバーグ スープ	○コッペパン ○上白糖 ○りんごゼリー	○ハンバーグ 冷凍 ○ スライスチーズ ○牛乳 ○若鶏肉 むね きざみ	○キャベツ ○にんにく ○た まねぎ ○ホールコーン 冷凍 ○レタス ○パセリ	○ケチャップ ○ウスターソース ○みりん* ○赤ワイン ○水 ○食塩 ○こしょう 白 ○うす くちしょうゆ ○スープストック ○ チキンピヨ	782 36.1				
27 (木)	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 ○ にんにく ○ねぎ	○しょうゆ ○酒 ○煮干し(だ し) ○水	760 33.8				
28 (金)	ごはん 牛乳 豆腐のチリソース煮 ピーマンサラダ	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) ○ほぐしきさ み(水煮)	○にんにく ○しょうが ○に んにく ○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				

【今月の倉敷市内の産物】

たけのこゆで りょうとうもやし
洗いごぼう こまつな
チンゲンサイ



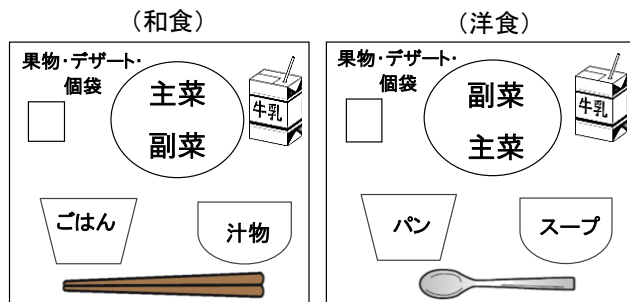
盛り付け方について

- ・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】



- ※ 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)
11日 13日 14日 18日 20日 24日 27日 28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。

