

令和5年04月		共C(小)		予定献立表				倉敷中央学校給食共同調理場C(小)	
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	530 22.9		
12 (水)	パン 牛乳 豚肉のトマトソースかけ マッシュポテト コンスープ マーメレード	まるパン マッシュポテト ふたにくの トマトソース	○コップパン ○オリ ブ油 ○上白糖 ○じゃ がいも ○サラダ油 ○ マーメレード小袋	○牛乳 ○豚肉ロー ス カツ用 ○ペーコン	○ダイストマト ○たまねぎ ○セロリー ○青ピーマン ○ にんにく ○にんにん ○ク リームコーン ○ホールコー ン 冷凍 ○パセリ	○食塩 ○こしょう 白 ○ケ チャップ ○白ワイン ○しょう ゆ ○チキンブイヨン ○水	670 30		
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 わかたけに	○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 ○りよくとうもろやし ○ ホールコーン 冷凍 ○甘夏 かん	○酒 ○しょうゆ ○削りぶし (だし) ○水	564 22.6		
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 わかどりの からあげ ふくめに	○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)	621 25.8		
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 ちゅうかめん	○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 キンブイヨン ○水 ○洋から し 粉 ○米酢	559 27.4		
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	せきはん さわらの てりやき きのめあえ	○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 ○にんにん ○たまね ぎ ○えのきたけ ○根みつば	○しょうゆ ○みりん* ○水 ○しょうゆ ○食塩 ○うすくちしょう ゆ ○だし昆布 ○削りぶし(だ し)	565 31.8		
19 (水)	胚芽パン 牛乳 ポテト ジュリエンスサラダ ネーブル	はいがパン サラダ ポトフ	○胚芽パン ○サラ ダ ○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 ○チキンブイヨン ○水 ○米酢	589 27.5		
20 (木)	ごはん 牛乳 豚肉の甘酢あえ 小松菜とじゃこの炒め煮 荳わかめのみそ汁	ごはん ふたにくの あますあえ いために	○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)	575 25.3		
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	○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 ○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 ○にんにん ○グ リン ピース 冷凍 ○キャ ベツ ○りよくとうもろやし	○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 ○しょうゆ ○米酢	635 24.4		
24 (月)	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 あえもの わかどりの ピリからやき	○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 とうもろやし ○にんにん ○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 ○チキンブイヨン ○水	544 24.4		
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	かおりごはん ごはん かおりごはん の ぐ	○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 ○油揚げ ○中みそ ○ 白 み そ	○たけのこ ゆで ○ふき 水 煮 ○にんにん ○さやえん ど う 冷凍 ○たまね ぎ ○わ ら び 水 煮 カツ(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)	536 24		
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 まる パン スライス入り	○コップパン ○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 ○にんにん ○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 ブ イ ヨ ン	660 30.9		
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	げんまいり ごはん	○精白米 ○玄米 ○ 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 ん ○ ね ぎ	○しょうゆ ○酒 ○煮干し(だ し) ○水	604 28.5		
28 (金)	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	○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 さ み(水煮)	○にんにく ○しょうが ○に んにん ○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	565 24.1		

### もりつけかたについて

- ・ぎゅうにゅうは、みぎおくに  
おいてください。
- ・くだもの・デザート・こぶくろは、  
ひだりおくに おいてください。
- ・スプーンまたはフォークのえ  
がないひは、はしです。

### 【しよつきのしゆるい】



### 【きほんのもりつけかた】

(わしよく)

(ようしよく)

### 【今月の倉敷市内の産物】

たけのこゆで りよくとうもろやし  
洗いごぼう こまつな  
チンゲンサイ



※ 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)  
 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。

