

# 予定献立表の見かたについて

中央調理場の予定献立表は下の表のようになっています。見かたについてお知らせします。

給食の各料理をどの皿に盛りつけるかを示しています。ご家庭の食事でも参考にいただき、盛り付け方に気をつけてみてくださいね。

その日の献立で使用する食材をからだでの主な働きで分類し表示しています。その他は調味料などです。

令和4年04月		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			その他	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			
8 (金)	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 糸こんにゃく 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
11 (月)	ごはん 牛乳 豆腐チャンプルー 昆布の酢の物	ごはん 昆布の酢の物 チャンプルー	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
13 (水)	ハンバーガー(胚芽パン) 牛乳 豆腐コーンチャウダー いちごゼリー	ハンバーガー(胚芽パン) スライス入り キャベツ ハンバーガー 豆腐 コーンチャウダー	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 にんにく しょうが ホールコーン冷凍 クリームコーン パセリ	ケチャップ ウスターソース 水 みりん 赤ワイン チキンブイヨン スープストック 食塩 こしょう白	840	33.4
14 (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 白みそ 冷凍カット湯葉	たけのこゆで 木の芽 にんじん ほうれんそうペースト冷凍 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
15 (金)	ミートソーススパゲッティ 牛乳 フレンチサラダ ネーブル	ミートソーススパゲッティ ソフトめん フレンチサラダ ミートソース	ソフトめん サラダ油 上白糖 フレンチドレッシング グリッター	牛肉ミンチ 豚肉ももミンチ 大豆ひき肉 牛乳	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 ダイスタマト キャベツ ホールコーン冷凍 こまつな ネーブル	ケチャップ ビューレー 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	835	35.2
18 (月)	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 から揚げ 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			720	35.6
19 (火)	カレーライス 牛乳 野菜と豆のサラダ ヨーグルト	カレーライス サラダ 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 豆ヨーグルト(鉄強化)			794	27.5
20 (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	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			698	29.6
21 (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
22 (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	70	27
25 (月)	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 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 チキンスープ 水	74	3
26 (火)	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 冷凍さやいんげん えのきたけ ねぎ	食塩 うすくちしょうゆ 米酢 煮干し(だし) 水	73	35
27 (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	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 にんにく たまねぎ たけのこゆで キャベツ ねぎ 乾しいたけスライス	しょうゆ 食塩 スープストック 酒	81	33
28 (木)	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		ゆでキャベツ		酒 しょうゆ 削りぶし(だし) 水 米酢	71	25

その日のエネルギーとたんぱく質量が分かるようになっていきます。参考にしてください。

4月の予定献立表では、和食と洋食の盛り付け方の違いを紹介しています。

今月の倉敷市内の食材について掲載しています。

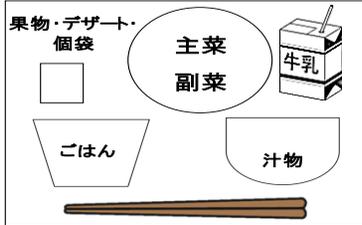
【今月の倉敷市内の産物】  
たけのこゆで しょうが ねぎ はくさい りょくとうもやし 白ねぎ こまつな



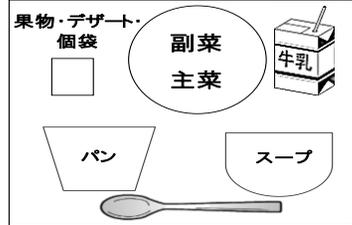
**盛り付け方について**  
・牛乳は右奥に置いてください。  
・果物・デザート・個袋は左奥に置いてください。  
・スプーンまたはフォークの絵がない日は、はしです。  
**【食器の種類】**  
茶わん 汁わん 深皿

【基本の盛り付け方】

(和食)



(洋食)



※ 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): 8日 11日 14日 18日 21日 25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。

特定原材料7品目(卵・乳・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)を載せています。

QRコードからも予定献立表を読み込むことができます。買い物時等にご活用ください。



倉敷中央学校給食共同調理場のホームページでは予定献立表のほかにも、献立写真、給食レシピ、給食試食会などの情報を掲載しています。ぜひご覧ください。

