

# 予定献立表の見かたについて

倉敷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、体の中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。

日付	献立名	盛り付け方	食品の主なはたらき				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		
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 ○じゃがいも ○糸こんに やく ○焼きふか ○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 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)	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 キンバイオン ○水 ○洋からし 粉 ○米酢	687	33.6
24 (月)	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 ○ ピーマン ○ごま油	○牛乳 ○豚肉もも ○ 冷凍豆腐(カルシ ウム強化) ○ほく み(水菜)	○にんにく ○しょうが ○に	○酒 ○パプリカ ○チリパウ ダ ○しょうゆ ○しょうゆ 白 ○チキンバイオン ○水	718	29.3
25 (火)	ごはん 牛乳 若鶏のピリ辛焼き さくらげのあえ物 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 カツ用 ○豚肉		○しょうゆ ○こしょう 白 ○チ キンバイオン ○水 ○洋からし 粉 ○米酢	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 ○じゃがいも ○上 白糖	○牛乳 ○牛肉も も切り ○ウインナー 小 切	○キャベツ ○だいこん ○アス パラガス ○黄ピーマン ○ ネーブル	○酒 ○こしょう 白 ○スープス tock ○チキンバイオン ○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 ○しょう が ○キャベツ ○りょくとうも 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 すくちしょうゆ ○だし昆布 ○削 りぶし(だし) ○水	673	26.6
28 (金)	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	○たけのこ ゆで ○ふき 水 ○油 ○えんどう ○わら び ○ねぎ	○みりん* ○しょうゆ ○食塩 ○削りぶし(だし) ○水 ○煮 干し(だし)	693	29.3

その日のエネルギーとたんぱく質が分かるようになっています。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。

## 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】

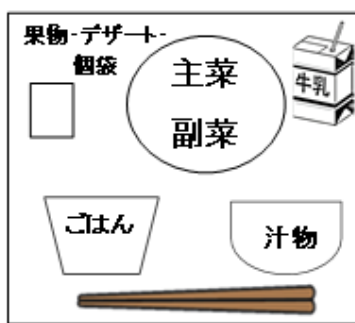
茶わん

汁わん

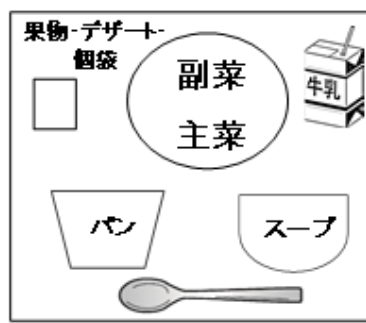
深皿

## 【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 りょくとうもやし  
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)  
 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。または、こちらの二次元コードをご活用下さい。



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)を載せています。

二次元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。

