

令和6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	食品の主なはたらき				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	
9 (火)	ごはん 牛乳 すきやき 小松菜のおかかあえ	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	○にんじん ○たまねぎ ○洗 いごぼう ○生しいたけ ○白 ねぎ ○こまつな ○キャベツ	○酒 ○しょうゆ	675 28.6
10 (水)	キャロットパン 牛乳 ベーコン煮 大根サラダ	キャロット パン 大根サラダ ベーコン煮	○キャロットパン ○サ ラダ油 ○じゃがいも ○白糖	○牛乳 ○ベーコン ○ 豚肉も	○にんじん ○たまねぎ ○ マッシュルーム レトルト ○ キャベツ ○グリーンピース 冷 凍 ○だいこん ○こまつな ○ホールコーン 冷凍	○食塩 ○こしょう 白 ○ ビュルー ○ケチャップ ○ウ スターソース ○水 ○うすくち しょうゆ ○米酢	739 28.6
12 (金)	ごはん 牛乳 若鶏のからあげ 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 ○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	○にんじん ○乾しいたけス ライス ○さやえんどう 冷凍 ○切干だいこん ○たまね ぎ ○ねぎ	○食塩 ○こしょう 白 ○ガ リックパウダー ○酒 ○みりん * ○うすくちしょうゆ ○削 りぶし(だし) ○水 ○煮干し(だ し)	788 31
15 (月)	玄米入りごはん 牛乳 さけの南蛮漬け もやしとにらの炒め物 けんちん汁	玄米入り ごはん さけの 南蛮漬け 炒め物 けんちん汁	○玄米 ○精白米 ○ でん粉 ○油 ○白糖 ○ サラダ油 ○ごま油 ○つきこんにやく	○牛乳 ○さけ ○若鶏 肉 むね きざみ ○し ぼり豆腐 ○油揚げ	○たまねぎ ○ねぎ ○しよ うが ○キャベツ ○りよくと もやし ○にんじん ○にら ○ だいこん	○しょうゆ ○米酢 ○一味 ○ 食塩 ○こしょう 黒粉 ○う すくちしょうゆ ○煮干し(だ し) ○水	739 33.2
16 (火)	ごはん 牛乳 若鶏の照り焼き たけのこの木の芽あえ えのきたけのみそ汁	ごはん 若鶏の 照り焼き 木の芽あえ えのきたけの みそ汁	○精白米 ○白糖 ○でん粉	○牛乳 ○若鶏肉も も ○カツ用 ○白みそ ○ カットわかめ	○たけのこ ゆで ○木の芽 ○ほうれんそう ベースト 冷 凍 ○にんじん ○たまねぎ ○えのきたけ ○ねぎ	○酒 ○しょうゆ ○みりん* ○水 ○食塩 ○うすくちしょ うゆ ○だし昆布 ○削りぶし(だ し)	681 28
17 (水)	パン 牛乳 ホキのマリネ フレッシュサラダ 豆乳コーンチャウダー	丸パン サラダ ホキの マリネ 豆乳コーン チャウダー	○コッペパン ○米粉 ○ベーコン ○油 ○上 白糖 ○じゃがいも	○牛乳 ○ホキ角切 り ○ベーコン ○調製豆 乳 ○白いんげん豆 ペースト	○たまねぎ ○赤ピーマン ○ 煮ピーマン ○レモン 果汁 ○キャベツ ○こまつな ○ りよくともやし ○にんじん ○しめじ ○ホールコーン 冷 凍 ○パセリ ○クリームコー ン	○食塩 ○こしょう 白 ○う すくちしょうゆ ○米酢 ○フ レッシュレモンジュース ○ フレッシュグリーンピース ○ レモン汁 ○スーパーストック	786 35.9
18 (木)	ごはん 牛乳 若竹煮 にしきあえ ひじきのり佃煮	ごはん にしきあえ 若竹煮	○精白米 ○サラダ油 ○じゃがいも ○白糖	○牛乳 ○若鶏肉も も きざみ ○油揚げ ○ カットわかめ ○ひじ きのり佃煮	○にんじん ○たけのこ ゆ で ○さやえんどう 冷凍 ○こ まつな ○りよくともやし ○ ホールコーン 冷凍	○酒 ○しょうゆ ○削りぶし (だし) ○水	702 27.2
19 (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	香りごはん 小いわし の梅の香揚げ 具 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)	698 29.6
22 (月)	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 蒸ししゅう まい【1個】 あえ物 ラーメンの汁	○中華めん ○白糖 ○ごま油	○豚肉も ○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 ○スーパーストック ○しょうゆ ○こしょう 白 ○ チキンブイオン ○水 ○洋から し粉 ○米酢	699 34.9
23 (火)	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 海藻サラダ カレーライスの 具	○精白米 ○サラダ油 ○じゃがいも ○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 ○にんじん ○グリン ピース 冷凍 ○キャベツ ○ りよくともやし	○赤ワイン ○食塩 ○こしょう 白 ○カレー粉 ○チキンブイ オン ○カレーパウダー ○ウ スターソース ○パセリ ○ロ ーリエ ○水 ○しょうゆ ○米 酢	778 28.7
24 (水)	ミートサンド(胚芽) 牛乳 鶏肉だんご入り野菜スープ いちごゼリー	ミートサンド 胚芽パン スライス入り 具 野菜スープ	○胚芽パン ○サラダ 油 ○いちごゼリー	○牛肉ミンチ ○豚肉も もミンチ ○大豆ひき肉 ○豚レバーチャップ ○牛 乳 ○鶏肉団子 ○ ベーコン	○にんじん ○たまねぎ ○青 ピーマン ○ホールコーン 冷 凍 ○レタス ○パセリ	○ローリエ ○赤ワイン ○食 塩 ○こしょう 白 ○ケチャッ プ ○ウスターソース ○パセ ル ○うすくちしょうゆ ○チ キンブイオン ○水	790 33.8
25 (木)	赤飯 牛乳 さわらの塩焼き 紅白なます 湯葉入りすまし汁	赤飯 さわらの 塩焼き 紅白なます 湯葉入り すまし汁	○赤飯 ○白糖	○牛乳 ○さわら ○冷 凍カット湯葉	○だいこん ○にんじん ○ゆ ず 果汁 ○たまねぎ ○え のきたけ ○根みつば	○食塩 ○米酢 ○うすくちし ょうゆ ○だし昆布 ○削りぶ し(だし) ○水	662 32.9
26 (金)	ごはん 牛乳 豆腐のチリソース煮 ビーフンサラダ 美生かん	ごはん ビーフン サラダ 豆腐の チリソース煮	○精白米 ○サラダ油 ○白糖 ○でん粉 ○ ビーフン ○ごま油	○牛乳 ○豚肉も ○ 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 んじん ○たまねぎ ○ヤン グコン 缶詰 ○乾しいたけス ライス ○チンゲンサイ ○キャ ベツ ○美生かん	○酒 ○パプリカ ○チリパ ウダー ○ケチャップ ○しょう ゆ ○食塩 ○こしょう 白 ○米酢	733 29.1
30 (火)	ごはん 牛乳 豚肉の甘酢焼き 小松菜とじゃこの炒め煮 まわかめのみそ汁	ごはん 豚肉の 甘酢焼き 炒め煮 まわかめの みそ汁	○精白米 ○白糖 ○ごま油 ○じゃがいも	○牛乳 ○豚肉ロース カツ用 ○しらす干し 小 ○油揚げ ○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 ○ねぎ	○しょうゆ ○米酢 ○水 ○み りん* ○煮干し(だし)	748 32.5

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) 果物・デザート・個袋、主菜、副菜、ごはん、汁物

(洋食) 果物・デザート・個袋、副菜、主菜、パン、スープ

【今月の倉敷市内の産物】

精白米 たけのこ りよくともやし
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)
 12日 15日 16日 18日 25日 26日 30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。

