

令和6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				その他	たんぱく質(%)	
			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				
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 ○糸こんにゃく ○焼きさ、○上白糖	○牛乳 ○牛肉スライス ○焼き豆腐 ○糸がっお	○にんにく ○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	531 23.5		
11 (木)	ごはん 牛乳 豆腐チャンプルー 昆布の酢の物	ごはん こんぶのすのもの とうふチャンプルー	○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	○にんにく ○しょうが ○にんにく ○りょくとうもやし ○たまねぎ ○にら ○キャベツ ○こまつな	○食塩 ○こしょう 白 ○しょうゆ ○米酢	534 22.1		
12 (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 みそしる	○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 ○切干しだいこん ○たまねぎ ○ねぎ	○食塩 ○こしょう 白 ○ガーリックパウダー ○酒 ○みりん * ○うすくちしょうゆ ○削りぶし(だし) ○水 ○煮干し(だし)	626 26.4		
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	げんまいいり ごはん さけのなんばんづけ いためのもの けんちんじる	○玄米 ○精白米 ○でん粉 ○油 ○上白糖 ○ごま油 ○つきこんにやく	○牛乳 ○さけ ○若鶏肉もも ねぎ きざみ ○しほり豆腐 ○油揚げ	○たまねぎ ○ねぎ ○しょうが ○キャベツ ○りょくとうもやし ○にんにく ○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	580 27.8		
16 (火)	ごはん 牛乳 若鶏の照り焼き たけのこの木の芽あえ えのきたけのすまし汁	ごはん わかどりのてりやき きのめあえ えのきたけのすまし汁	○精白米 ○上白糖 ○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 ペースト 冷凍 ○にんにく ○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)	542 23.8		
17 (水)	パン 牛乳 ホキのマリネ フレンチサラダ 豆乳コーンチャウダー	まるパン サラダホキのマリネ とうにゅうコーンチャウダー	○コッペパン ○米粉 ○でん粉 ○油 ○上白糖 ○じゃがいも	○牛乳 ○ホキ角切り ○ペーコン ○調理豆乳 ○白いんげん豆 ペースト	○たまねぎ ○赤ピーマン ○黄ピーマン ○レモン 果汁 ○キャベツ ○こまつな ○りょくとうもやし ○にんにく ○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 ○フレンチドレッシング リットル ○チキンブイヨン ○スープ トック	635 29.4		
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 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 ○ひじきのり佃煮	○にんにく ○たけのこ ゆで ○さやえんどう 冷凍 ○こまつな ○りょくとうもやし ○ホールコーン 冷凍	○酒 ○しょうゆ ○削りぶし(だし) ○水	554 22.7		
19 (金)	春の香りごはん 牛乳 小さいわしの梅の香揚げ 油揚げとわらびのみそ汁	はるのかおり ごはん 小さいわしの梅の香揚げ はるのかおり ごはんのぐ こいわしのうめのかあげ みそしる	○精白米 ○サラダ油 ○油	○若鶏肉 むね きざみ ○牛乳 ○小さいわしの梅の香揚げ ○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)	542 24.2		
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 ちゅうかめん むししゅうまい【1こ】 あえもの ラーメンのしる	○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 ○チキンブイヨン ○水 ○洋からし粉 ○米酢	568 28.4		
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 かいそう サラダ カレーライスのぐ 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 ○にんにく ○グリーンピース 冷凍 ○キャベツ ○りょくとうもやし	○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 (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 はいがん スライスいり ミートサンドのぐ やさいスープ	○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 ○豚ババーチップ ○牛乳 ○鶏肉団子 ○ペーコン	○にんにく ○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 ○ハヤシルウ ○うすくちしょうゆ ○チキンブイヨン ○水	648 28		
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	せきはん さわらのしおやき こうはく なます ゆばいり すまし汁	○赤飯 ○上白糖	○牛乳 ○さわら ○冷凍カット湯葉	○だいこん ○にんにく ○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	561 28.3		
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 豆腐のチリソースに	○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) ○ほぐしきざみ(水煮)	○にんにく ○しょうが ○にんにく ○たまねぎ ○ヤングコーン 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 ○パブリカ ○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	582 23.9		
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 茎わかめのみそ汁	ごはん ぶたにくのあますやき いために きわかめの みそしる	○精白米 ○上白糖 ○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 ○にんにく ○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)	600 27.5		

もりつけかたについて

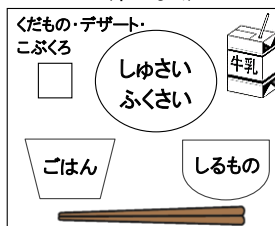
- ・ぎゅうにゅうは、みぎおくに  
おいてください。
- ・くだもの・デザート・こぶくろは、  
ひだりおくに おいてください。
- ・スプーンまたはフォークのえ  
がないひは、はしです。

【しよっきのしゆるい】

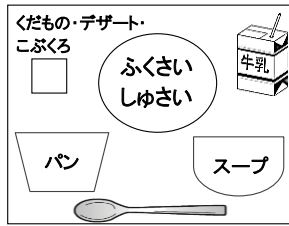


【きほんのもりつけかた】

(わしよく)



(ようしよく)



【今月の倉敷市内の産物】

せいはくまい たけのこ りょくとうもやし  
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・ビーナッツ・そば)を使用しない献立の日(飲用牛乳を除く)  
 11日 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。

