

# 予定献立表の見方について

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。見方についてお知らせします。

日	献立	盛り付け方	主な食材	エネルギー	たんぱく質
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 ○上白糖 ○牛乳 ○ベーコン ○豚肉もも ○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	739	28.6
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 若鶏のから揚げ含め煮 みそ汁	○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 ○にんじん ○乾しいたけスライス ○さやえんどう 冷凍 ○切干しいちごん ○たまねぎ ○ねぎ	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 ○上白糖 ○サラダ油 ○こまつ油 ○つきごんにゃく ○牛乳 ○さけ ○若鶏肉 むね 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 ○にんじん ○にら ○だいこん	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 えのきたけのすまし汁	ごはん 若鶏の照り焼き 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 ベースト 冷凍 ○にんじん ○たまねぎ ○えのきたけ ○ねぎ	681	28
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	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 ○でん粉 ○油 ○上白糖 ○じゃがいも ○牛乳 ○ホキ角切り ○ベーコン ○調理用大豆乳 ○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	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 ○上白糖 ○牛乳 ○さざめ ○カツわかめ のり佃煮	702	27.2
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 ミートサンドの具 野菜スープ	○胚芽パン ○サラダ油 ○いちごゼリー ○牛肉ミンチ ○オリーブオイル ○スライスチーズ ○牛乳 ○鶏肉団子 ○ベーコン ○にんじん ○しょうが ○にら ○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	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 湯葉入りすまし汁	○赤飯 ○上白糖 ○牛乳 ○さわら 冷凍カット湯葉 ○だいこん ○にんじん ○ゆず 果汁 ○たまねぎ ○えのきたけ ○横みつば	662	32.9
26 (金)	ごはん 牛乳 豆腐のチリソース煮 ピーマンサラダ 美生かん	ごはん ピーマンサラダ 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・鉄強化) ○ほぐしきさみ(水煮) ○にんにく ○しょうが ○にんじん ○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	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 茎わかめのみそ汁	ごはん 豚肉の甘酢焼き炒め煮 茎わかめのみそ汁	○精白米 ○上白糖 ○でん粉 ○油 ○じゃがいも ○牛乳 ○豚肉ロース ○しょうが ○こまつな ○にんじん ○たまねぎ ○しょうゆ ○米酢 ○水 ○みりん ●煮干し(だし)	748	32.5

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。

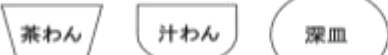
その日のエネルギーとたんぱく質が分かるようになっています。参考にしてください。

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。

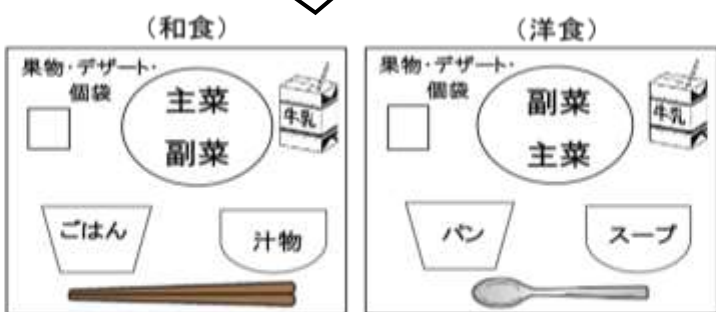
## 盛り付け方について

- 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】



## 【基本の盛り付け方】



## 【今月の倉敷市内の産物】

精白米 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8品目(卵・乳・小麦・えび・かに・ピーナッツ・そば・くるみ)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。



特定原材料8品目(卵・乳・小麦・えび・かに・ピーナッツ・そば・くるみ)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。



今月の倉敷市内の食材について掲載しています。