令和7年04月	中央B

予定献立表

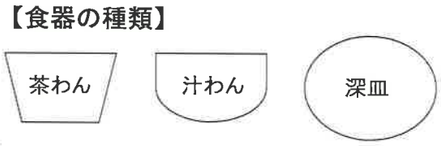
倉敷中央学校給食共同調理場B

日付	献立名	盛り付け方	食品の主なはたらき 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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
8 (火)	ごはん 牛乳 若鶏のから揚げ にしきあえ じゃがいものみそ汁	ごはん / 若鶏のから揚げ にしきあえ / みそ汁	○精白米 ○でん粉 ○なたね油 ○上白糖 ○じゃがいも	○牛乳 ○若鶏肉むねカツ用 ○中みそ ○白みそ	○にんじん ○こまつな ○りょくとうもやし ○ホールコーン冷凍 ○たまねぎ ○えのきたけ ○ねぎ	○食塩 ○こしょう 白 ○しょうゆ ○煮干し(だし) ○水	698 31.3
9 (水)	パン 牛乳 ベーコン煮 ビーンズサラダ	パン / ビーンズサラダ / ベーコン煮	○コッペパン ○なたね油 ○じゃがいも ○上白糖	○牛乳 ○ベーコン ○豚肉もも ○ミックスビーンズ	○にんじん ○たまねぎ ○しめじ ○キャベツ ○グリンピース冷凍 ○こまつな ○ホールコーン冷凍	○食塩 ○こしょう 白 ○ビューレー ○ケチャップ ○ウスターソース ○水 ○米酢	718 30.3
11 (金)	ごはん 牛乳 肉野菜炒め わかめスープ	ごはん / 肉野菜炒め / わかめスープ	○精白米 ○なたね油 ○でん粉	○牛乳 ○豚肉ロースカツ用 ○豆腐 ○カットわかめ	○キャベツ ○赤ピーマン ○青ピーマン ○たまねぎ ○にんにく ○しょうが ○にんじん ○すりおろしりんご ○たけのこゆで	○食塩 ○こしょう白 ○ケチャップ ○しょうゆ ○ウスターソース ○みりん＊ ○一味 ○スープストック ○チキンスープ ○水	688 29
14 (月)	ごはん 牛乳 ホキの甘辛 高野豆腐の含め煮 茎わかめのみそ汁	ごはん / ホキの甘辛 高野豆腐の含め煮 / みそ汁	○精白米 ○でん粉 ○なたね油 ○上白糖 ○じゃがいも	○牛乳 ○ホキ角切り ○高野豆腐 ○塩蔵くきわかめ ○中みそ ○赤みそ	○にんじん ○乾ししいたけスライス ○さやえんどう冷凍 ○たまねぎ ○ねぎ	○みりん＊ ○しょうゆ ○カレー粉 ○水 ○酒 ○うすくちしょうゆ ○削りぶし(だし) ○煮干し(だし)	689 30.1
15 (火)	カレーライス 牛乳 海藻サラダ	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 ○なたね油 ○じゃがいも ○上白糖	○豚肉もも ○豚レバーチップ ○牛乳 ○海藻ミックス ○しらす干し 小	○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 ○りょくとうもやし	○ローリエ ○カレー粉 ○赤ワイン ○食塩 ○こしょう 白 ○チキンスープ ○カレールウ ○ウスターソース ○ケチャップ ○水 ○しょうゆ ○米酢	691 26.7
16 (水)	パン 牛乳 ポークチャップ 野菜サラダ コンソメスープ	丸パン / 野菜サラダ ポークチャップ / コンソメスープ	○コッペパン ○でん粉 ○なたね油 ○上白糖 ○じゃがいも	○牛乳 ○豚肉もも角切り ○ウインナースライス	○たまねぎ ○こまつな ○キャベツ ○にんじん ○ホールコーン冷凍 ○しめじ	○ケチャップ ○しょうゆ ○赤ワイン ○水 ○食塩 ○こしょう 白 ○米酢 ○パセリ 粉 ○チキンスープ ○スープストック	767 36.3
17 (木)	ごはん 牛乳 若鶏の照り焼き 炒めなます 若竹汁	ごはん / 若鶏の照り焼き 炒めなます / 若竹汁	○精白米 ○上白糖 ○でん粉 ○ごま油	○牛乳 ○若鶏肉ももカツ用 ○豆腐 ○カットわかめ	○だいこん ○にんじん ○乾しいたけスライス ○冷凍さやいんげん ○たけのこゆで ○たまねぎ ○えのきたけ ○ねぎ	○酒 ○しょうゆ ○みりん＊ ○水 ○うすくちしょうゆ ○食塩 ○米酢 ○だし昆布(だし用) ○削りぶし(だし)	649 28.2
18 (金)	春の香りごはん 牛乳 小いわしの梅の香揚げ 豆腐のみそ汁	春の香り ごはん ごはん / 梅の香揚げ / みそ汁	○精白米 ○なたね油	○若鶏肉むねきざみ ○小いわし梅の香揚げ ○牛乳 ○豆腐 ○カットわかめ ○白みそ ○中みそ	○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 ○えのきたけ ○ねぎ	○みりん＊ ○しょうゆ ○食塩 ○削りぶし(だし) ○水 ○煮干し(だし)	686 28.3
21 (月)	ごはん 牛乳 韓国風肉じゃが ナムル	ごはん / ナムル / 韓国風肉じゃが	○精白米 ○なたね油 ○じゃがいも ○つきこんにゃく ○上白糖 ○ごま油	○牛乳 ○豚肉もも ○赤みそ	○にんにく ○しょうが ○たまねぎ ○にんじん ○にら ○きくらげスライス ○こまつな ○りょくとうもやし ○白ねぎ	○酒 ○しょうゆ ○コチュジャン ○水 ○米酢 ○こしょう 白	628 23.9
22 (火)	ごはん 牛乳 さばの立田揚げ 昆布の酢の物 切干大根のみそ汁	ごはん / さばの立田揚げ 酢の物 / みそ汁	○精白米 ○でん粉 ○なたね油 ○上白糖	○牛乳 ○さば ○刻み昆布 ○豆腐 ○中みそ ○白みそ	○しょうが ○キャベツ ○こまつな ○にんじん ○たまねぎ ○切干しだいこん ○えのきたけ ○ねぎ	○しょうゆ ○酒 ○食塩 ○米酢 ○煮干し(だし) ○水	730 30.2
23 (水)	ミートサンド 牛乳 野菜スープ	ミートサンド パン スライス入り / ミートサンドの具 / 野菜スープ	○コッペパン ○なたね油	○牛肉ミンチ ○豚肉ももミンチ ○豚レバーチップ ○大豆ひき肉(鉄強化) ○牛乳 ○鶏肉団子	○にんじん ○たまねぎ ○青ピーマン ○ホールコーン冷凍 ○レタス	○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 ○パセリ 粉 ○しょうゆ ○チキンブイヨン ○水	646 29.9
24 (木)	ごはん 牛乳 豚キムチ豆腐 大根の甘酢漬け	ごはん / 大根の甘酢漬け / 豚キムチ豆腐	○精白米 ○なたね油 ○上白糖	○牛乳 ○豚肉もも ○冷凍豆腐(カルシウム・鉄強化)	○たまねぎ ○キャベツ ○はくさいキムチ ○にら ○だいこん ○こまつな ○にんじん ○しょうが	○酒 ○しょうゆ ○米酢	619 25.9
25 (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 / 蒸ししゅうまい あえ物 / みそラーメンの汁	○中華めん ○上白糖 ○ごま油	○豚肉もも ○冷凍しゅうまい ○カットわかめ ○中みそ ○赤みそ ○牛乳	○にんにく ○しょうが ○たまねぎ ○にんじん ○ホールコーン冷凍 ○チンゲンサイ ○キャベツ ○りょくとうもやし ○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 ○チキンスープ ○水 ○洋からし 粉 ○米酢	710 36
28 (月)	玄米入りごはん 牛乳 すきやき 小松菜のおかかあえ	玄米入り ごはん / 小松菜のおかかあえ / すきやき	○玄米 ○精白米 ○なたね油 ○じゃがいも ○糸こんにゃく ○焼きふ ○上白糖	○牛乳 ○牛肉スライス ○豆腐 ○糸がつお	○にんじん ○たまねぎ ○洗いごぼう ○はくさい ○白ねぎ ○こまつな ○キャベツ	○酒 ○しょうゆ	684 28.1
30 (水)	パン 牛乳 バジルチキン 野菜ソテー ビーンズスープ	丸パン / 野菜ソテー バジルチキン / ビーンズスープ	○コッペパン ○オリーブ油 ○上白糖 ○なたね油	○牛乳 ○若鶏肉ももカツ用 ○ベーコン ○ミックスビーンズ	○にんにく ○レモン果汁 ○キャベツ ○にんじん ○たまねぎ ○冷凍さやいんげん ○はくさい	○食塩 ○こしょう 白 ○白ワイン ○バジルソースの素 ○うすくちしょうゆ ○こしょう 黒 ○パセリ 粉 ○しょうゆ ○チキンスープ ○スープストック ○水	684 33.6

盛り付け方について

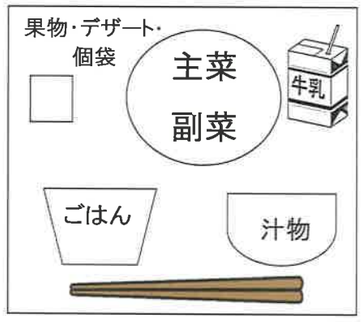
・牛乳は右奥に置いてください。
・果物・デザート・個袋は左奥に置いてください。
・スプーンまたはフォークの絵がない日は、 はしです。

【食器の種類】

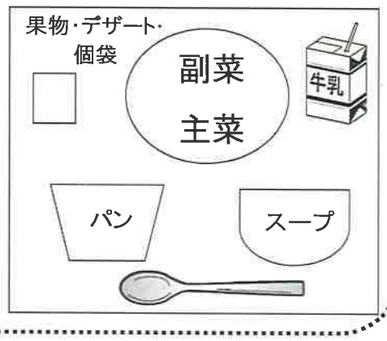


【基本の盛り付け方】

（和食）



（洋食）



【今月の倉敷市内の産物】
精白米 りょくとうもやし たけのこ
チンゲンサイ こまつな

【献立表】

※ 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)※ :8日、11日、14日、17日、21日、22日、24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、こちらの二次元コードをご活用下さい。