

令和5年04月		共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(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)	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 ①ホキの南蛮漬け炒め物 ②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 ○りよくとうもやし ○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	679	26.8	
11 (火)	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 豆腐のみそ汁	玄米入りごはん ①豚肉のしょうが焼きあえ物 ②みそ汁	○玄米 ○精白米 ○上白糖	○牛乳 ○豚肉ロースカツ用 ○しらす干し 小 ○豆腐 ○油揚げ ○中みそ ○赤みそ	○しょうがが ○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	759	33.7	
13 (木)	ごはん 牛乳 豚肉の甘酢あえ 小松菜とじゃこの炒め煮 わかめのみそ汁	ごはん ①豚肉の甘酢あえ炒め煮 ②みそ汁	○精白米 ○でん粉 ○油 ○上白糖 ○ごま油	○牛乳 ○豚肉もも角切り ○しらす干し 小 ○カットわかめ ○中みそ ○赤みそ	○しょうがが ○こまつな ○にんじん ○キャベツ ○たまねぎ ○だいにん ○ねぎ	○米酢 ○しょうゆ ○水 ○みりん * ○煮干し(だし)	728	30.8	
14 (金)	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 サラダ カレーライスの具	○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 ○しょうがが ○たまねぎ ○にんじん ○グリーンピース 冷凍 ○キャベツ ○りよくとうもやし	○赤ワイン ○食塩 ○こしょう 白 ○カレー粉 ○チキンブイオン ○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	778	28.7	
17 (月)	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 ①若鶏のから揚げ含め煮 ②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 ○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 ○切干しいこん ○たまねぎ ○ねぎ	○食塩 ○こしょう 白 ○酒 ○みりん * ○うすくちしょうゆ ○削りぶし(だし) ○水 ○煮干し(だし)	792	31.2	
18 (火)	赤飯 牛乳 若竹煮 にしきあえ 甘夏かん	赤飯 ①にしきあえ ②若竹煮	○赤飯 ○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	○にんじん ○たけのこ ゆで ○さやえんどう 冷凍 ○こまつな ○りよくとうもやし ○ホールコーン 冷凍 ○甘夏かん	○酒 ○しょうゆ ○削りぶし(だし) ○水	718	28.3	
19 (水)	チーズバーガー(胚芽) 牛乳 コンソメスープ りんごゼリー	チーズバーガー(胚芽) キャベツハンバーグ スープ	○胚芽パン ○上白糖 ○りんごゼリー	○ハンバーグ 冷凍 ○スライスチーズ ○牛乳 ○若鶏肉 むね きざみ	○キャベツ ○にんじん ○たまねぎ ○ホールコーン 冷凍 ○レタス ○パセリ	○ケチャップ ○ウスターソース ○みりん * ○赤ワイン ○水 ○食塩 ○こしょう 白 ○しょうゆ ○スープストック ○チキンブイオン	834	38.4	
20 (木)	ごはん 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	ごはん ①さわらの照り焼き木の芽あえ ②すまし汁	○精白米 ○上白糖 ○でん粉	○牛乳 ○さくら ○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)	707	36.9	
21 (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 ①あえ物 しゅうまい ②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 ○チキンブイオン ○水 ○洋からし粉 ○米酢	687	33.6	
24 (月)	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 ①小いわしの梅の香揚げ ②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)	692	29.4	
25 (火)	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 ○オリーブ油 ○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 ○しょうがが ○にんじん ○たまねぎ ○たけのこ ゆで ○乾しいたけスライス ○ねぎ ○キャベツ	○酒 ○パプリカ ○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	718	29.3	
26 (水)	パン 牛乳 さけのバーベキュー ソースかけ 粉ふきいも ミネストローネ	丸パン 粉ふきいも さけのバーベキュー ミネストローネ	○コッペパン ○上白糖 ○上白糖 ○でん粉 ○オリーブ油 ○シエルマカロニ	○牛乳 ○さけ ○ペーコン	○しょうがが ○すりおろしりんご ○レモン 果汁 ○にんにく ○セロリ ○にんじん ○たまねぎ ○キャベツ ○ダイズトマト ○パセリ	○酒 ○みりん * ○しょうゆ ○酒 ○米酢 ○一味 ○食塩 ○こしょう 白 ○ビュレー ○スープストック ○チキンブイオン ○水	693	38.1	
27 (木)	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 ①おかかあえ ②すきやき	○精白米 ○サラダ油 ○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 ○焼き豆腐 ○糸がつつお	○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	
28 (金)	ごはん 牛乳 若鶏のピリ辛焼き きくらげのあえ物 華風スープ	ごはん ①あえ物 若鶏のピリ辛焼き ②スープ	○精白米 ○サラダ油 ○上白糖 ○ごま油 ○マロニー	○牛乳 ○若鶏肉ももカツ用 ○豚肉もも	○にんにく ○きくらげスライス ○チンゲンサイ ○りよくとうもやし ○にんじん ○たまねぎ ○にら	○ウバンジャン ○酒 ○しょうゆ ○米酢 ○洋からし粉 ○食塩 ○こしょう 白 ○スープストック ○チキンブイオン ○水	682	28.7	

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

牛乳

(洋食)

果物・デザート・
個袋

副菜
主菜

パン


スープ

牛乳

【今月の倉敷市内の産物】

たけのこゆで りよくとうもやし
こまつな チンゲンサイ

よろしくおねがいします



※ 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 11日 13日 17日 18日 20日 25日 28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QRコードをご活用下さい。