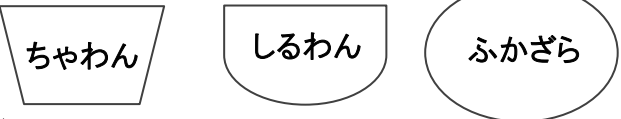


令和7年04月		中央C(小)	予定献立表				倉敷中央学校給食共同調理場C(小)	
日付	献立名	盛り付け方	食品の主なはたらき				エネルギー(kcal)	
			エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	その他	たんぱく質(g)	
8 (火)	ごはん 牛乳 肉野菜炒め わかめスープ		○精白米 ○なたね油 ○でん粉	○牛乳 ○豚肉ロースカツ用 ○豆腐 ○カットわかめ	○キャベツ ○赤ピーマン ○青ピーマン ○たまねぎ ○にんにく ○しょうが ○にんじん ○すりおろしりんご ○たけのこゆで	○食塩 ○こしょう 白 ○ケチャップ ○しょうゆ ○ウスターソース ○みりん* ○ー味 ○うすくちしょうゆ ○スープストック ○チキンスープ ○水	564	
							24.4	
10 (木)	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		○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	576	
							26	
11 (金)	ごはん 牛乳 厚揚げの中華煮 はるさめのあえ物		○精白米 ○じゃがいも ○上白糖 ○はるさめ ○ごま油 ○なたね油	○牛乳 ○豚肉もも ○冷凍ミニ厚揚げ ○ロースハム千切り	○しょうが ○にんにく ○しめじ ○にんじん ○たまねぎ ○冷凍さやいんげん ○こまつな ○キャベツ	○しょうゆ ○酒 ○みりん* ○オイスターソース ○水 ○米酢 ○洋からし 粉	564	
							22.5	
14 (月)	ごはん 牛乳 豚キムチ豆腐 大根の甘酢漬		○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	515	
							21.8	
15 (火)	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		○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 ○塩蔵きわかめ ○中みそ ○赤みそ	○にんじん ○乾しいたけスライス ○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)	570	
							25.1	
16 (水)	パン 牛乳 ベーコン煮 ビーンズサラダ		○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 ○グリーンピース冷凍 ○こまつな ○ホールコーン冷凍	○食塩 ○こしょう 白 ○ピューレー ○ケチャップ ○ウスターソース ○水 ○米酢	584	
							25.2	
17 (木)	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		○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	608	
							25.6	
18 (金)	ごはん 牛乳 韓国風肉じゃが ナムル		○精白米 ○なたね油 ○じゃがいも ○つきこんにやく ○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	521	
							20.2	
21 (月)	みそラーメン 牛乳 蒸ししゅうまい 中華のあえ物		○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 ○ー味 ○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	577	
							29.4	
22 (火)	玄米入りごはん 牛乳 すきやき 小松菜のおかかあえ		○玄米 ○精白米 ○なたね油 ○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 ○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	565	
							23.7	
23 (水)	パン 牛乳 ポークチャップ 野菜サラダ 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 ○うすくちしょうゆ ○チキンスープ ○スープストック	621	
							29.6	
24 (木)	カレーライス 牛乳 海藻サラダ		○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 ○グリーンピース冷凍 ○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	582	
							22.6	
25 (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		○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)	567	
							23.5	
28 (月)	水島小は振替休業日							
30 (水)	パン 牛乳 チキンビーンズ ツナサラダ		○コッペパン ○なたね油 ○じゃがいも ○上白糖 ○オリーブ油	○牛乳 ○だいず ○ベーコン ○若鶏肉むねきざみ ○まぐろ水煮 ○海藻ミックス	○にんじん ○たまねぎ ○マッシュルームレトルト ○キャベツ ○こまつな ○りょくとうもやし ○ホールコーン冷凍	○ローリエ ○赤ワイン ○食塩 ○こしょう 白 ○ピューレー ○ケチャップ ○ウスターソース ○水 ○しょうゆ ○米酢	560	
							27.6	

もりつけかたについて

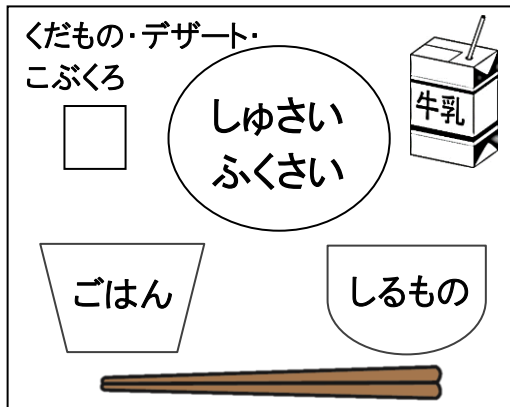
- ・ぎゅうにゅうは、みぎおくに
おいてください。
- ・くだもの・デザート・こぶくろは、
ひだりおくに おいてください。
- ・スプーンまたはフォークのえ
がないひは、はしです。

【しよっきのしゆるい】

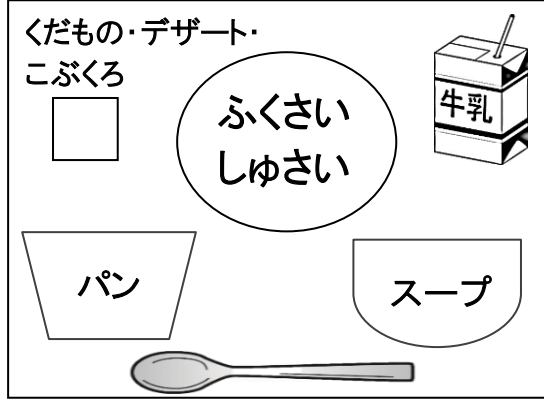


【きほんのもりつけかた】

(わしよく)



(ようしよく)



【今月の倉敷市内の産物】

精白米 りょくとうもやし きゅうり
たけのこ 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、10日、11日、14日、15日、17日、18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、こちらの二次元コードをご活用下さい。