令和6年04月	共C(中)

予定献立表

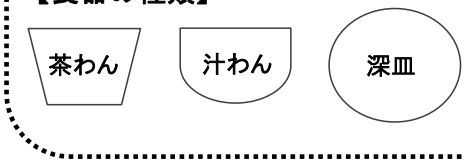
倉敷中央学校給食共同調理場C(中)

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)
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 ○焼きふ ○上白糖	○牛乳 ○牛肉スライス ○焼き豆腐 ○糸がつお	○にんじん ○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	675 28.6
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 ○グリンピース 冷凍 ○だいこん ○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 ○うすくちしょうゆ ○米酢	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 / 若鶏のからあげ 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)	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 ○ごま油 ○つきこんにゃく	○牛乳 ○さけ ○若鶏肉 むね きざみ ○しぼり豆腐 ○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	○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	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 木の芽あえ / 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 ○にんじん ○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)	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 ○調製豆乳 ○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 ○にんじん ○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 ○水 ○フレンチドレッシング 1ﾘｯﾄﾙ ○チキンブイヨン ○スープストック	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 ○若鶏肉もも きざみ ○油揚げ ○カットわかめ ○ひじきのり佃煮	○にんじん ○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	702 27.2
19 (金)	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	香りごはん ごはん 香りごはんの具 / 小いわしの梅の香揚げ / 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)	698 29.6
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 中華めん / 蒸ししゅうまい【1個】 あえ物 / 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 ○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 ○チキンブイヨン ○水 ○洋からし粉 ○米酢	699 34.9
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 ごはん / 海藻サラダ / 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 ○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	○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	778 28.7
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 ○豚肉ももミンチ ○大豆ひき肉 ○豚レバーチップ ○牛乳 ○鶏肉団子 ○ベーコン	○にんじん ○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	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 紅白なます / 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 ○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	662 32.9
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 / 豆腐のチリソース煮	○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) ○ほぐしささみ(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	○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	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 ○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 ○塩蔵くきわかめ ○中みそ ○赤みそ	○しょうが ○こまつな ○にんじん ○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)	748 32.5

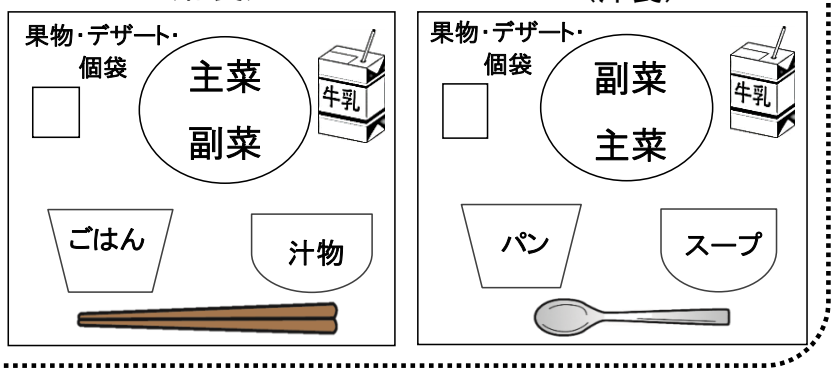
盛り付け方について

・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)
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。