

令和6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			
9 (火)	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	○にんにく ○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	
10 (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 ○調整豆 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 ○にんにく ○しめじ ○ホール コーン 冷凍 ○パセリ ○クリー ム	○食塩 ○こしょう 白 ○しよ ゆ ○米酢 ○水 ○フレンチド レッシング 1/2杯 ○チキンブ イオン ○スープストック	786	35.9	
12 (金)	ごはん 牛乳 豆腐チャンプルー 昆布の酢の物	ごはん (昆布の酢の物) 豆腐チャンプルー	○精白米 ○ごま油 ○ ビーフン ○上白糖	○牛乳 ○焼き豚 ○ 豚肉もも ○冷凍豆腐 (カルシウム・鉄強化) ○中みそ ○刻み昆布	○にんにく ○しょうが ○にんに じん ○りょくとうもやし ○たま ねぎ ○にら ○キャベツ ○こ まつな	○食塩 ○こしょう 白 ○しよ ゆ ○米酢	677	26.6	
15 (月)	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	○にんにく ○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	
16 (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 らすし小 ○ヨーグル ト(鉄強化)	○にんにく ○しょうが ○たま ねぎ ○にんにく ○グリーンピース 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 オン ○カレールー ○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 (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	○にんにく ○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 ○しょうゆ ○チキンブ イオン ○水	791	33.9	
18 (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 ○にんにく ○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	
19 (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) ○ほぐささ み(水煮)	○にんにく ○しょうが ○にんに 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	
22 (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) 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 ○にんにく ○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	
23 (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) 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 ○塩蔵きわ かめ ○中みそ ○赤 みそ	○しょうが ○こまつな ○にんに 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	
24 (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	○にんにく ○たまねぎ ○マツ シュルム 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	○食塩 ○こしょう 白 ○ ビュレール ○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	
25 (木)	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 ○つきこんにやく	○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 ○ にんにく ○にら ○だいこん	○しょうゆ ○米酢 ○一味 ○ 食塩 ○こしょう 黒、粉 ○煮 干し(だし) ○水	740	33.3	
26 (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 (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 ○にんにく ○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	699	34.9	
30 (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 ペースト 冷凍 ○に んにく ○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	

**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 ごはん 汁物 パン スープ

**【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

(洋食) 果物・デザート・個袋、副菜、主菜、パン、スープ

**【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

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)  
 9日 12日 15日 18日 19日 23日 25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。