

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	
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 ○にんにく ○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 ○しょうゆ ○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 ○チキンブイヨン ○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 ○パセリ ○しょうゆ ○チキンブイヨン ○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) ○ほぐしきざみ(水煮)	○にんにく ○しょうが ○にんにく ○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 ○塩蔵きわかめ ○中みそ ○赤みそ	○しょうが ○こまつな ○にんにく ○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 ○マッシュルーム 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 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 ○チキンブイヨン ○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 牛乳 ごはん 汁物

(洋食) 果物・デザート・個袋 副菜 主菜 牛乳 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。