

令和4年04月		共A		予定献立表				倉敷中央学校給食共同調理場A	
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			
8 (金)	ごはん 牛乳 みそ肉じゃが 焼きししゃも 白菜の甘酢あえ	ごはん 焼きししゃも(2尾) 甘酢あえ みそ肉じゃが	精白米 サラダ油 じゃがいも 糸こんにゃく 上白糖	牛乳 豚肉もも 中みそ ししゃも	しょうが にんにく にんじん たまねぎ 冷凍さやいんげん はくさい こまつな	酒 一味 しょうゆ みりん 水 米酢	708	29.3	
11 (月)	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 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 りよくとうもやし なら たまねぎ にんにく しょうが キャベツ こまつな	食塩 こしょう白 しょうゆ 米酢	670	24.6	
13 (水)	ハンバーガー(胚芽パン) 牛乳 豆乳コーンチャウダー いちごゼリー	ハンバーガー 胚芽パン スライス入り キャベツ ハンバーガー 豆乳 チャウダー	胚芽パン 上白糖 じゃがいも でん粉 いちごゼリー	ハンバーグ冷凍 牛乳 ベーコン 調製豆乳 白いんげん豆ペースト	キャベツ たまねぎ にんにく しめじ ホールコーン冷凍 クリームコーン パセリ	ケチャップ ウスターソース 水 みりん 赤ワイン チキンブイヨン スープストック 食塩 こしょう白	840	33.4	
14 (木)	赤飯 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	赤飯 さわらの照り焼き 木の芽あえ すまし汁	赤飯 上白糖 でん粉	牛乳 さわら 短冊いか 白みそ 冷凍カット湯葉	たけのこゆで 木の芽 にんじん ほうれんそうペースト冷凍 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)	718	38.3	
15 (金)	ミートソーススパゲッティ 牛乳 フレンチサラダ ネーブル	ミートソース スパゲッティ ソフトめん フレンチサラダ ミートソース	ソフトめん サラダ油 上白糖 フレンチドレッシングリットル	牛肉ミンチ 豚肉ももミンチ 大豆ひき肉 牛乳	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルームレトルト グリーンピース冷凍 ダイストマト キャベツ ホールコーン冷凍 こまつな ネーブル	ケチャップ ビューレー デミグラスソース ハヤシルウ ウスターソース 食塩 こしょう白 赤ワイン ローリエ 水	835	35.2	
18 (月)	春の香りごはん 牛乳 豆あじのから揚げ 油揚げとわらびのみそ汁	春の香りごはん 具 から揚げ みそ汁	精白米 サラダ油	若鶏肉むねぎざみ 牛乳 豆あじ(粉付) 油揚げ 豆腐 中みそ 白みそ	たけのこゆで ふき水煮 ねぎ にんにく さやえんどう冷凍 たまねぎ わらび水煮カット	みりん しょうゆ 食塩 削りぶし(だし) 水 煮干し(だし)	720	35.6	
19 (火)	カレーライス 牛乳 野菜と豆のサラダ ヨーグルト	カレーライス ごはん サラダ カレーの具	精白米 サラダ油 じゃがいも 上白糖	牛肉スライス 牛乳 冷凍サヤ豆 ヨーグルト(鉄強化)	にんにく しょうが たまねぎ にんにく グリンピース冷凍 キャベツ きゅうり	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 米酢	794	27.5	
20 (水)	パン 牛乳 いわしのトマト煮 添え野菜 じゃがいものスープ	丸パン 添え野菜 いわしのトマト煮 じゃがいものスープ	コッペパン 上白糖 じゃがいも	牛乳 いわしのトマト煮 ベーコン	キャベツ ホールコーン冷凍 にんにく たまねぎ レタス パセリ	しょうゆ 米酢 食塩 こしょう白 チキンブイヨン 水	698	29.6	
21 (木)	ごはん 牛乳 豚肉の甘辛 きんぴら 切干大根のみそ汁	ごはん 豚肉の甘辛 きんぴら みそ汁	精白米 でん粉 油 上白糖 サラダ油 つきこんにゃく じゃがいも	牛乳 豚肉もも角切り 中みそ 赤みそ	洗いごぼう にんじん 冷凍さやいんげん たまねぎ 切干しいんげん ねぎ	みりん しょうゆ カレー粉 水 一味 煮干し(だし)	804	32.6	
22 (金)	ごはん 牛乳 すきやき 小松菜のおかかあえ 甘夏かん	ごはん 小松菜のおかかあえ すきやき	精白米 サラダ油 じゃがいも 焼きふ 糸こんにゃく 上白糖	牛乳 牛肉スライス 焼き豆腐 糸がつお	にんにく たまねぎ 洗いごぼう 白ねぎ こまつな キャベツ りよくとうもやし 甘夏かん	酒 しょうゆ	702	27.5	
25 (月)	ごはん 牛乳 若鶏のチリソースあえ 寒天のあえ物 中華スープ	ごはん あえ物 若鶏のチリソースあえ 中華スープ	精白米 でん粉 油 サラダ油 上白糖 マロニー ごま油	牛乳 若鶏肉むねカツ用 サラダ用寒天 焼き豚	チンゲンサイ たまねぎ にんにく しょうが りよくとうもやし きゅうり にんにく たけのこゆで きくらげスライス ねぎ	食塩 こしょう白 ケチャップ しょうゆ トウバンジャン 酒 米酢 チキンスープ 水	745	31	
26 (火)	玄米入りごはん 牛乳 さばの塩焼き 炒めなます うず巻きのみそ汁	玄米入りごはん さばの塩焼き 炒めなます みそ汁	精白米 玄米 ごま油 上白糖 うず巻き麩	牛乳 さば 豆腐 中みそ 赤みそ	だいこん にんじん たまねぎ 乾しいたけスライス 冷凍さやいんげん えのきたけ ねぎ	食塩 うすくちしょうゆ 米酢 煮干し(だし) 水	738	35.2	
27 (水)	パン 牛乳 野菜と豆腐の炒め煮 フライドポテト 角チーズ	パン フライドポテト 豆腐の炒め煮	コッペパン サラダ油 上白糖 でん粉 冷凍フライドポテトナ チュラル 油	牛乳 豚肉もも 冷凍豆腐(カルシウム・鉄強化) 角チーズ(カルシウム・鉄強化)	しょうが にんにく たまねぎ たけのこゆで キャベツ ねぎ 乾しいたけスライス	しょうゆ 食塩 スープストック 酒	810	33	
28 (木)	ごはん 牛乳 若竹煮 ひじきとちりめんのあえ物 美生かん	ごはん ひじきとちりめんのあえ物 若竹煮	精白米 サラダ油 じゃがいも 上白糖 ごま油	牛乳 若鶏肉むねぎざみ 油揚げ カットわかめ ひじき しらす干し小 美生かん	にんにく たけのこゆで さやえんどう冷凍 キャベツ 美生かん	酒 しょうゆ 削りぶし(だし) 水 米酢	713	29	

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 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】

たけのこゆで しょうが ねぎ
はくさい りよくとうもやし 白ねぎ
こまつな

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): 8日 11日 14日 18日 21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。

