

予定献立表の見かたについて

中央調理場の予定献立表は下の表のようになっています。見かたについてお知らせします。

給食の各料理をどの皿に盛りつけるかを示しています。ご家庭の食事でも参考にいただき、盛り付け方に気をつけてみてくださいね。

その日の献立で使用する食材をからだでの主な働きで分類し表示しています。その他は調味料などです。

日付	献立名	盛り付け方	食品の主な働き				たんぱく質
			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	
10 (月)	玄米入りごはん、牛乳、豚肉のしょうが焼き、キャベツのあえ物、豆腐とわかめのみそ汁	玄米入りごはん、豚肉のしょうが焼き、あえ物、みそ汁	○玄米 ○精白米 ○上白糖	○牛乳 ○豚肉 ロースカツ用 ○しらす干し小 ○カットわかめ ○豆腐 ○油揚げ ○中みそ ○赤みそ	○しょうが ○たまねぎ ○キャベツ ○チンゲンサイ ○にんじん ○ねぎ	○しょうゆ ○酒 ○煮干し(だし) ○水	760 33.8
11 (火)	ごはん、牛乳、すきやき、小松菜のおかかあえ、ゆかりふりかけ	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 ○焼きふろ ○上白糖	○牛乳 ○牛肉 スライス ○焼き豆腐 ○糸がっお	○にんじん ○たまねぎ ○洗いごぼう ○白ねぎ ○こまつな ○キャベツ	○酒 ○しょうゆ ○ゆかりふりかけ	673 27.6
13 (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(0.5×4) ○白みそ ○冷凍カット湯葉	○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 ○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)	713 38.1
14 (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、あえ物、しゅうまい、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 ○さくらげ 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	687 33.6
17 (月)	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、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 ○チンゲンサイ ○ねぎ ○キャベツ ○こまつな ○さくらげ スライス	○赤ワイン ○食塩 ○こしょう ○しょうゆ ○チキンブイヨン ○水 ○洋からし粉 ○米酢	778 28.7
21 (金)	ごはん、牛乳、若鶏のからあげ、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 カツ用 ○高野豆腐 ○中みそ ○白みそ	○にんにく ○さくらげ スライス ○チンゲンサイ ○りょうとうもやし ○にんじん ○たまねぎ ○にら	○とうもろこし ○酒 ○しょうゆ ○米酢 ○洋からし粉 ○食塩 ○こしょう 白 ○スープストック ○チキンブイヨン ○水 ○洋からし粉 ○米酢	792 31.2
24 (月)	ごはん、牛乳、豆腐のチリソース煮、ピーマンサラダ	ごはん、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 ○ピーマン ○ごま油	○牛乳 ○豚肉 もも ○冷凍豆腐(カルシウム強化) ○ほぐしみ(水煮)	○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 ○さくらげ スライス	○とうもろこし ○酒 ○しょうゆ ○米酢 ○洋からし粉 ○食塩 ○こしょう 白 ○スープストック ○チキンブイヨン ○水 ○洋からし粉 ○米酢	718 29.3
25 (火)	ごはん、牛乳、若鶏のどり辛焼き、さくらげのあえ物、華風スープ	ごはん、あえ物、若鶏のどり辛焼き、スープ	○精白米 ○サラダ油 ○上白糖 ○ごま油 ○マロニー	○牛乳 ○若鶏肉 もも カツ用 ○豚肉 もも	○にんにく ○さくらげ スライス ○チンゲンサイ ○りょうとうもやし ○にんじん ○たまねぎ ○にら	○とうもろこし ○酒 ○しょうゆ ○米酢 ○洋からし粉 ○食塩 ○こしょう 白 ○スープストック ○チキンブイヨン ○水 ○洋からし粉 ○米酢	682 28.7
26 (水)	胚芽パン、牛乳、ポトフ、ジュリエンスサラダ、ネーブル	胚芽パン、サラダ、ポトフ	○胚芽パン ○サラダ油 ○じゃがいも ○上白糖	○牛乳 ○牛肉 もも 角切り ○ウインナー 小	○にんにく ○たまねぎ ○キャベツ ○だいこん ○アスパラガス ○黄ピーマン ○ネーブル	○ローリエ ○赤ワイン ○食塩 ○こしょう 白 ○スープストック ○チキンブイヨン ○水 ○米酢	722 33.6
27 (木)	ごはん、牛乳、ホキの南蛮漬け、もやしとにらの炒め物、えのきたけのすまし汁	ごはん、ホキの南蛮漬け、炒め物、すまし汁	○精白米 ○でん粉 ○油 ○上白糖 ○サラダ油	○牛乳 ○ホキ 角切り ○カットわかめ	○たまねぎ ○ねぎ ○しょうが ○キャベツ ○りょうとうもやし ○にんじん ○にら ○えのきたけ	○しょうゆ ○米酢 ○一味 ○食塩 ○こしょう 黒粉 ○うすくちしょうゆ ○だし昆布 ○削りぶし(だし) ○水	679 26.8
28 (金)	春の香りごはん、牛乳、小さ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、小さ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 ○小さいわしの梅の香揚げ ○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(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)	692 29.4

その日のエネルギーとたんぱく質の量が分かるようになっています。参考にしてください。

今月の倉敷市内の食材について掲載しています。

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】

果物・デザート・個袋

主菜

副菜

ごはん

汁物

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】

たけのこゆで、りょうとうもやし

※ 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)
 10日 13日 18日 20日 21日 24日 25日 27日
 ※ 毎月の献立予定表をホームページに掲載しています。「倉敷市立中央調理場 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。

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)を載せています。

QRコードからも予定献立表を読み込むことができます。買い物時等にご活用ください。

倉敷中央学校給食共同調理場のホームページでは予定献立表のほかにも、献立写真、給食レシピ、給食試食会などの情報を掲載しています。ぜひご覧ください。