

令和8年03月		中央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		
2 (月)	ごはん 牛乳 若鶏のゆずじょうゆかけ れんごんのきんぴら あおさのみそ汁	ごはん  ゆずじょうゆ かけ きんぴら  みそ汁	○精白米 ○上白糖 ○でん粉 ○つきこんにゃく ○ごま油	○牛乳 ○若鶏肉もも カ ツ用 ○豆腐 ○あおさ ○中みそ ○赤みそ	○ゆず 果汁 ○れんごん ○にんじん ○冷凍さやいんげん ○たまねぎ ○だ いこん	○食塩 ○しょうゆ ○みりん* ○水 ○煮干し(だし)	701	29.7
3 (火)	カレーライス 牛乳 海藻サラダ いちごゼリー	カレーライス  海藻サラダ  カレー ライスの具	○精白米 ○なたね油 ○じゃがいも ○上白糖 ○いちごゼリー	○牛肉スライス ○豚レ バーチップ ○ミックスチー ズ ○牛乳 ○海藻ミックス ○しらす干し 小	○にんにく ○しょうが ○たまねぎ ○ にんじん ○キャベツ ○りよくともやし	○ローリエ ○赤ワイン ○食塩 ○こしょう 白 ○カレー粉 ○チ キンスープ ○カレールウ ○ウ スターソース ○ケチャップ ○水 ○しょうゆ ○米酢	779	25.9
4 (水)	ハンバーガー 牛乳 もち麦入り野菜スープ ミルク	ハンバーガー  キャベツ ハンバーガー  スープ	○コッペパン ○上白糖 ○もち麦 ○ミルク	○牛乳 ○ハンバーグ 冷 凍 ○ベーコン	○キャベツ ○にんじん ○たまねぎ ○ はくさい ○ホールコーン 冷凍	○ケチャップ ○ウスターソース ○みりん* ○赤ワイン ○水 ○パセリ 粉 ○食塩 ○こしょう 白 ○しょうゆ ○チキンスープ	735	29.8
5 (木)	赤飯 牛乳 さわらの西京みそかけ 菜の花あえ 祝い汁 紅白大福	赤飯  西京 みそかけ 菜の花あえ  祝い汁	○赤飯 ○上白糖 ○紅 白大福	○牛乳 ○さわら ○白み そ ○豆腐 ○ちらし蒲鉾	○菜の花ゆで ○にんじん ○キャベツ ○たまねぎ ○えのきたけ ○ねぎ	○食塩 ○酒 ○みりん* ○水 ○こしょう ○うすくちしょうゆ ○ 削りぶし(だし) ○だし昆布(だし 用)	737	35
6 (金)	ごはん 牛乳 ホイコーロー 肉だんごスープ オレンジ	ごはん  ホイコーロー  スープ	○精白米 ○なたね油 ○上白糖 ○でん粉	○牛乳 ○豚肉もも ○赤 みそ ○鶏肉団子 ○豆腐 ○カットわかめ	○にんにく ○しょうが ○キャベツ ○ たまねぎ ○にんじん ○たけのこ ゆで ○しめじ ○白ねぎ ○チンゲンサイ ○ ネーブルオレンジ	○しょうゆ ○酒 ○テンメンジャ ン ○トウバンジャン ○食塩 ○ こしょう 白 ○スープストック ○ チキンスープ ○水	699	30.8
9 (月)	ごはん 牛乳 牛乳 筑前煮 切干大根のからしあえ	ごはん  からしあえ  筑前煮	○精白米 ○なたね油 ○こんにゃく ○じゃがい も ○上白糖	○牛乳 ○若鶏肉もも き ざみ ○角切り昆布 ○だ いず ○ちくわ	○にんじん ○洗いごぼう ○れんごん ○冷凍さやいんげん ○切干しいん ごん ○りよくともやし ○こまつな	○酒 ○みりん* ○しょうゆ ○ 水 ○米酢 ○洋からし 粉	703	27.6
10 (火)	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 キャベツの炒め物 さつま汁	ごはん  いわしの 梅煮  炒め物  さつま汁	○精白米 ○なたね油 ○さつまいも ○つきこ んにゃく	○牛乳 ○いわしの梅煮 ○若鶏肉もも きざみ ○ 中みそ ○赤みそ	○キャベツ ○にんじん ○りよくともや し ○しめじ ○だいこん ○洗いごぼう ○ねぎ	○食塩 ○こしょう 黒、粉 ○しよ うゆ ○煮干し(だし) ○水	642	26.3
11 (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  炒め煮	○コッペパン ○なたね 油 ○上白糖 ○でん粉 ○ごま油 ○冷凍 フラ イドポテト ナチュラル	○牛乳 ○冷凍豆腐(カル シウム・鉄強化) ○豚肉も も ○角チーズ(カルシウ ム・鉄強化)	○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 ○キャベツ ○ねぎ	○しょうゆ ○スープストック ○ 酒 ○食塩	793	33.9
12 (木)	ごはん 牛乳 山頭火鍋 はすのさんばい	ごはん  はすの さんばい  山頭火鍋	○精白米 ○上白糖	○牛乳 ○合鴨入りポー ル ○冷凍ミニ厚揚げ ○白み そ ○しらす干し 小	○はくさい ○にんじん ○だいこん ○ 洗いごぼう ○しめじ ○白ねぎ ○れん ごん ○こまつな	○みりん* ○しょうゆ ○煮干し (だし) ○水 ○米酢	679	24.7
16 (月)	玄米入りごはん 牛乳 さばの塩焼き めた 沢煮わん	玄米入り ごはん  塩焼き めた  沢煮わん	○玄米 ○精白米 ○上 白糖	○牛乳 ○さば ○短冊い か 冷凍 ○白みそ ○豚 肉もも	○わけぎ ○ほうれんそう ○しょうが ○ 洗いごぼう ○にんじん ○たけのこ ゆで ○えのきたけ ○ねぎ	○食塩 ○みりん* ○米酢 ○ こしょう 白 ○うすくちしょうゆ ○ 削りぶし(だし) ○水	723	35.3
17 (火)	親子丼 牛乳 ひじき入り酢の物	親子丼  酢の物  親子丼の具	○精白米 ○上白糖 ○ ごま油	○若鶏肉もも きざみ ○ 高野豆腐 ○冷凍液卵 ○ 牛乳 ○ひじき	○にんじん ○たまねぎ ○乾しいたけ スライス ○ねぎ ○キャベツ ○こまつ な	○しょうゆ ○酒 ○削りぶし(だ し) ○水 ○米酢	762	32.4
18 (水)	パン 牛乳 クリームシチュー 野菜サラダ	パン  野菜 サラダ  クリーム シチュー	○コッペパン ○なたね 油 ○じゃがいも ○パ ター ○上白糖	○牛乳 ○若鶏肉もも き ざみ ○調理用牛乳 ○生 クリーム ○粉チーズ	○にんじん ○たまねぎ ○はくさい ○ グリーンピース 冷凍 ○キャベツ ○こま つな ○ホールコーン 冷凍	○白ワイン ○ホワイトルウ(アレ ルギー用) ○こしょう 白 ○チキ ンスープ ○水 ○食塩 ○米酢	704	28.2
19 (木)	ごはん 牛乳 ホキのチリソースあえ 大根の中華炒め はるさめスープ	ごはん  チリソー スあえ  中華炒め  スープ	○精白米 ○でん粉 ○ なたね油 ○上白糖 ○ ごま油 ○はるさめ	○牛乳 ○ホキ角切り ○ 若鶏肉 むね きざみ	○たまねぎ ○にんにく ○しょうが ○ だいこん ○にんじん ○白ねぎ ○はく さい ○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	706	28
23 (月)	ごはん 牛乳 若鶏の薬味だれかけ いそ煮 厚揚げのみそ汁	ごはん  薬味 だれかけ いそ煮  みそ汁	○精白米 ○なたね油 ○上白糖 ○つきこ んにゃく ○じゃがいも	○牛乳 ○若鶏肉もも カ ツ用 ○ひじき ○冷凍ミニ 厚揚げ ○中みそ ○白み そ	○白ねぎ ○にんにく ○しょうが ○洗 いごぼう ○にんじん ○冷凍さやいん げん ○たまねぎ ○ねぎ	○しょうゆ ○みりん* ○米酢 ○水 ○酒 ○煮干し(だし)	734	30
24 (火)	ごはん 牛乳 いり豆腐 キャベツのおかかあえ	ごはん  おかかあえ  いり豆腐	○精白米 ○なたね油 ○じゃがいも ○上白糖 ○ごま油	○牛乳 ○若鶏肉 むね ミンチ ○しほり豆腐 ○冷 凍液卵 ○糸がつお	○にんじん ○たまねぎ ○乾しいたけ スライス ○たけのこ ゆで ○ねぎ ○ キャベツ ○りよくともやし	○酒 ○食塩 ○うすくちしょうゆ ○しょうゆ	686	29.6

【食器の種類】



【今月の倉敷市内の産物】

こまつな チンゲンサイ りよくともやし れんごん



※ 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8品目(卵・乳・小麦・えび・かに・ピーナッツ・そば・くるみ)を使用しない献立の日(飲用牛乳を除く):2日、5日、6日、9日、10日、12日、16日、19日、23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」で検索して下さい。又は、こちらの二次元コードをご活用下さい。