

掲示用

予定献立表

倉敷中央学校給食共同調理場A

令和8年02月 中央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	
2 (月)	玄米入りごはん 牛乳 肉みそおでん ほうれん草のからしあえ はし	玄米入りごはん からしあえ 肉みそおでん	○玄米 ○精白米 ○牛乳 ○牛肉ミンチ ○なたね油 ○上白糖 ○大豆ひき肉(鉄強化) ○洗いさといも ○こんにゃく ○揚げ ○ちくわ	○牛乳 ○牛肉ミンチ ○若鶏肉 ○大豆ひき肉(鉄強化) ○赤みそ ○冷凍ミニ厚揚げ ○ちくわ	○にんじん ○たいこん ○りょくとうやし ○ほうれんそう	○しょうゆ ○だし昆布(だし用) ○水 ○洋からし粉 ○米酢	710 26.8
3 (火)	いわしの甘辛丼 牛乳 れんこんの梅肉あえ のっつい汁 はし	いわしの甘辛丼 れんこんの梅肉あえ のっつい汁	○精白米 ○でん粉 ○なたね油 ○上白糖 ○わいしの甘辛丼 ○れんこんの梅肉あえ ○洗いさといも	○いわし 開き ○牛乳 ○若鶏肉 ○きざみ	○しょうが ○れんこん ○こまつな ○にんじん ○ねり梅 ○たいこん ○ねぎ	○酒 ○みりん* ○しょうゆ ○水 ○米酢 ○食塩 ○うすくち ○だし昆布(だし用) ○削りぶし(だし)	696 24.9
4 (水)	ドライカレーサンド 牛乳 野菜たっぷりポトフ 角チーズ	パンスライス入り ドライカレー サンドの具 ポトフ	○コッペパン ○なたね油 ○じゃがいも	○牛肉ミンチ ○大豆ひき肉(鉄強化) ○ひよこ豆粗挽き ○牛乳 ○豚肉もも ○ワインナー小 ○角チーズ(カルシウム・鉄強化)	○にんじん ○たまねぎ ○ホールコーン ○冷凍 ○キャベツ ○しめじ	○カレー粉 ○赤ワイン ○食塩 ○こしょう 白 ○ウスター ソース ○カレールウ ○水 ○ローリエ ○スープストック ○チキンブイヨン	802 38.7
5 (木)	ごはん 牛乳 キムチ鍋 ナムル はし	ごはん ナムル キムチ鍋	○精白米 ○上白糖 ○ごま油	○牛乳 ○合鴨入りボーリ ○豚肉もも ○冷凍ミニ厚揚げ ○中みそ	○にんじん ○はくさい ○はくさい ○キムチ ○りょくとうやし ○えのきだけ ○にら ○にんにく ○ほうれんそう ○たいこん ○白ねぎ	○酒 ○みりん* ○水 ○しょうゆ ○米酢	673 26.4
6 (金)	きつねうどん 牛乳 キャベツのおかかあえ いよかん はし	きつねうどん うどん キャベツのおかかあえ うどんの汁	○うどん ○上白糖	○油揚げ ○若鶏肉 むね ○きざみ ○カットわかめ ○牛乳 ○糸がつお	○にんじん ○たまねぎ ○乾しいたけスライス ○ねぎ ○キャベツ ○えのきだけ ○牛乳 ○中みそ	○しょうゆ ○みりん* ○食塩 ○一味 ○だし昆布(だし用) ○削りぶし(だし) ○水	654 30.2
9 (月)	ごはん 牛乳 さばのみぞれかけ キャベツとにらの炒め物 さつま汁 はし	ごはん みぞれかけ炒め物 さつま汁	○精白米 ○なたね油 ○さつまいも ○さつまいも ○中みそ	○牛乳 ○さば ○若鶏肉 むね ○きざみ ○中みそ ○赤みそ	○たいこん ○ねぎ ○キャベツ ○りょくとうやし ○にんじん ○にら ○洗いごぼう ○しめじ	○うすくちしようゆ ○みりん* ○食塩 ○こしょう 黒、粉 ○煮干し(だし) ○水	709 31.3
10 (火)	ごはん 牛乳 若鶏のいそべ揚げ 高野豆腐の含め煮 えのきだけのすまし汁 はし	ごはん いそべ揚げ含め煮 すまし汁	○精白米 ○でん粉 ○なたね油 ○上白糖	○牛乳 ○若鶏肉むね カツ用 ○青のり粉 ○高野豆腐 ○カットわかめ	○にんじん ○乾しいたけスライス ○牛乳 ○中みそ ○牛乳 ○中みそ	○食塩 ○こしょう 白 ○酒 ○みりん* ○うすくちしようゆ ○削りぶし(だし) ○水 ○だし昆布(だし用)	720 32.5
12 (木)	ごはん 牛乳 肉じゃが 焼きししゃも はりはりあえ はし	ごはん 焼きししゃも【2尾】 はりはりあえ 肉じゃが	○精白米 ○なたね油 ○じゃがいも ○糸こんにゃく ○上白糖	○牛乳 ○牛肉スライス ○ししゃも ○刻み昆布	○にんじん ○たまねぎ ○冷凍さやいんげん ○牛乳 ○中みそ ○牛乳 ○中みそ	○酒 ○みりん* ○しょうゆ ○水 ○米酢	712 30.7
13 (金)	ごはん 牛乳 酢豚 はるさめスープ はし	ごはん 酢豚 はるさめスープ	○精白米 ○でん粉 ○冷凍じゃがいもカット ○なたね油 ○上白糖 ○はるさめ ○ごま油	○牛乳 ○豚肉もも角切 り ○若鶏肉 ○中みそ	○しょうが ○にんじん ○たまねぎ ○たけのこ ゆで ○乾しいたけスライス ○はくさい ○チングンサイ	○しょうゆ ○スープストック ○ケチャップ ○米酢 ○食塩 ○こしょう 白 ○チキンブイヨン ○水	800 29.9
16 (月)	中華大豆ごはん 牛乳 チンゲンサイの中華あえ ワンタンスープ はし	中華大豆 ごはん ごはんの具 ごはん 中華あえ ワンタンスープ	○精白米 ○ごま油 ○マロニー ○上白糖 ○ワンタンメン	○豚肉もも ○焼き豚 ○牛乳 ○中みそ	○乾しいたけスライス ○にんじん ○牛乳 ○中みそ ○牛乳 ○中みそ	○オイスター ソース ○しょうゆ ○食塩 ○こしょう 白 ○洋からし粉 ○米酢 ○チキンスープ ○水	662 26.3
17 (火)	ごはん 牛乳 大根の オイスター ソース 煮 茎わかめのあえ物 はし	ごはん あえ物 オイスター ソース 煮	○精白米 ○なたね油 ○上白糖 ○ごま油	○牛乳 ○豚肉ももミンチ ○大豆ひき肉(鉄強化) ○冷凍ミニ厚揚げ ○塩蔵くわかめ	○にんにく ○しょうが ○たいこん ○にんじん ○冷凍さやいんげん ○キャベツ ○りょくとうやし	○しょうゆ ○オイスター ソース ○一味 ○水 ○米酢	641 24.8
18 (水)	パン 牛乳 スペイシーチキン ピーナッツサラダ 白菜スープ	丸パン サラダ スペイシーチキン 白菜 スープ	○コッペパン ○上白糖 ○なたね油	○牛乳 ○若鶏肉むね カツ用 ○ミックスピーンズ ○ベーコン	○にんにく ○にんじん ○キャベツ ○牛乳 ○中みそ ○牛乳 ○中みそ	○食塩 ○こしょう 白 ○しょうゆ ○カレー粉 ○みりん* ○ターメリック ○パプリカ ○水 ○米酢 ○パセリ粉 ○チキンブイヨン	656 37.1
19 (木)	ごはん 牛乳 れんこんコロッケ 小松菜の炒め物 大根とわかめのみそ汁 はし	ごはん れんこんコロッケ 炒め物 みそ汁	○精白米 ○れんこん コロッケ ○なたね油	○牛乳 ○さつま揚げ ○カットわかめ ○豆腐 ○中みそ ○赤みそ	○キャベツ ○こまつな ○にんじん ○たまねぎ ○だいこん ○しめじ	○食塩 ○こしょう 黑、粉 ○しょ うゆ ○煮干し(だし) ○水	676 21.1
20 (金)	ミートソーススパゲッティ 牛乳 ブロッコリーのサラダ ヨーグルト	ミートソース スパゲッティ ソフトめん サラダ ミートソース	○ソフトめん ○なたね油 ○上白糖	○牛肉ミンチ ○豚肉ももミンチ ○牛乳 ○ロースハム千切り ○ヨーグルト(鉄強化)	○にんにく ○にんじん ○たまねぎ ○牛乳 ○中みそ ○牛乳 ○中みそ	○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 ○デミグラスソース ○ハヤシルウ ○水 ○しょうゆ ○米酢	838 38.8
24 (火)	ごはん 牛乳 さけの塩こうじ焼き 切干大根のあえもの 春菊のみそ汁 はし	ごはん 塩こうじ焼き あえもの みそ汁	○精白米 ○塩こうじ ○上白糖 ○ごま油 ○じゃがいも	○牛乳 ○さけ ○豆腐 ○中みそ ○赤みそ	○切干だいこん ○キャベツ ○こまつな ○にんじん ○たまねぎ ○しめじ ○しゅんぎく	○しょうゆ ○米酢 ○煮干し(だ し) ○水	659 34
25 (水)	パン 牛乳 冬野菜のクリーム煮 キャベツと コーンのサラダ オレンジ	パン サラダ 冬野菜の クリーム煮	○コッペパン ○なたね油 ○じゃがいも ○バター ○上白糖	○牛乳 ○若鶏肉 むね ○きざみ ○生クリーム ○調理用牛乳	○にんじん ○たまねぎ ○しめじ ○はくさい ○ほうれんそう ○キャベツ ○ホールコーン ○ネーブル	○こしょう 白 ○ホワイトルウ(ア レルギー用) ○チキンスープ ○水 ○食塩 ○しょうゆ ○米酢	677 29.3
26 (木)	ごはん 牛乳 とりちゃんこ チンゲンサイと しめじのおひたし はし	ごはん おひたし とりちゃんこ	○精白米 ○こんにゃく ○ごま油 ○上白糖	○牛乳 ○若鶏肉 むね ○きざみ ○冷凍ミニ厚揚 げ ○鶏肉団子 ○赤みそ ○スクール糸かまぼこ	○たいこん ○はくさい ○にんじ ん ○白ねぎ ○にんにく ○しょ うが ○チングンサイ ○キャベツ ○しめじ	○しょうゆ ○みりん* ○煮干し (だし) ○水	609 23.5
27 (金)	ごはん 牛乳 あじのみりん干し いそ煮 厚揚げのみそ汁 はし	ごはん あじのみりん干し いそ煮 みそ汁	○精白米 ○ごま油 ○つきこんにゃく ○上白糖	○牛乳 ○あじみりん干し ○若鶏肉 ○ねぎ ○きざみ ○ひじき ○冷凍 ミニ厚揚げ ○中みそ ○赤みそ	○にんじん ○洗いごぼう ○冷 凍さやいんげん ○たまねぎ ○だ いこん ○しめじ ○ねぎ	○酒 ○みりん* ○しょうゆ ○水 ○煮干し(だし)	663 27.4

【食器の種類】



【今月の倉敷市内の産物】
精白米 りょくとうもやし れんこん こまつな
チンゲンサイ



【献立表】



* 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・かいに・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、3日、5日、9日、10日、12日、13日、17日、24日、26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。「倉敷中央調理場 献立表」で検索してください。又は、二次元コードをご活用下さい。