

揭示用

令和8年02月		中央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		
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		〇玄米 〇精白米 〇なたね油 〇上白糖 〇洗いさといも 〇こんにゃく	〇牛乳 〇牛肉ミンチ 〇大豆ひき肉(鉄強化) 〇赤みそ 〇冷凍ミニ厚揚げ 〇ちくわ	〇にんじん 〇だいこん 〇りよくとうもろやし 〇ほうれんそう	〇しょうゆ 〇だし昆布(だし用) 〇水 〇洋からし 粉 〇米酢	710 26.8	
3 (火)	いわしの甘辛丼 牛乳 れんこんの梅肉あえ のつぺい汁		〇精白米 〇でん粉 〇なたね油 〇上白糖 〇つきこんにゃく 〇洗いさといも	〇いわし 開き 〇牛乳 〇若鶏肉 むね きざみ	〇しょうが 〇れんこん 〇こまつな 〇にんじん 〇ねり梅 〇だいこん 〇ねぎ	〇酒 〇みりん* 〇しょうゆ 〇水 〇米酢 〇食塩 〇うすくちしょうゆ 〇だし昆布(だし用) 〇削りぶし(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		〇コッペパン 〇なたね油 〇じゃがいも	〇牛肉ミンチ 〇大豆ひき肉(鉄強化) 〇ひよこ豆粗挽き 〇牛乳 〇豚肉もも 〇ウインナー小 〇角チーズ(カルシウム・鉄強化)	〇にんじん 〇たまねぎ 〇ホールコーン 冷凍 〇キャベツ 〇しめじ	〇カレー粉 〇赤ワイン 〇食塩 〇こしょう 白 〇ウスターソース 〇カレールー 〇水 〇ローリエ 〇スープストック 〇チキンブイオン	802 38.7	
5 (木)	ごはん 牛乳 キムチ鍋 ナムル		〇精白米 〇上白糖 〇ごま油	〇牛乳 〇合鴨入りボール 〇豚肉もも 〇冷凍ミニ厚揚げ 〇中みそ	〇にんじん 〇はくさい 〇はくさい キムチ 〇りよくとうもろやし 〇えのきたけ 〇にら 〇にんにく 〇ほうれんそう 〇だいこん 〇白ねぎ	〇酒 〇みりん* 〇水 〇しょうゆ 〇米酢	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		〇うどん 〇上白糖	〇油揚げ 〇若鶏肉 むね きざみ 〇カットわかめ 〇牛乳 〇糸がつつお	〇にんじん 〇たまねぎ 〇乾しいたけスライス 〇ねぎ 〇キャベツ 〇こまつな 〇いよかん	〇しょうゆ 〇みりん* 〇食塩 〇一味 〇だし昆布(だし用) 〇削りぶし(だし) 〇水	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		〇精白米 〇なたね油 〇さつまいも 〇つきこんにゃく	〇牛乳 〇さば 〇若鶏肉 むね きざみ 〇中みそ 〇赤みそ	〇だいこん 〇ねぎ 〇キャベツ 〇りよくとうもろやし 〇にんじん 〇にら 〇洗いごぼう 〇しめじ	〇うすくちしょうゆ 〇みりん* 〇食塩 〇こしょう 黒、粉 〇煮干し(だし) 〇水	709 31.3	
10 (火)	ごはん 牛乳 若鶏のいそ揚げ 高野豆腐の含め煮 えのきたけのすまし汁		〇精白米 〇でん粉 〇なたね油 〇上白糖	〇牛乳 〇若鶏肉むねカツ用 〇青のり粉 〇高野豆腐 〇カットわかめ	〇にんじん 〇乾しいたけスライス 〇冷凍さやいんげん 〇たまねぎ 〇えのきたけ 〇ねぎ	〇食塩 〇こしょう 白 〇酒 〇みりん* 〇うすくちしょうゆ 〇削りぶし(だし) 〇水 〇だし昆布(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		〇精白米 〇なたね油 〇じゃがいも 〇糸こんにゃく 〇上白糖	〇牛乳 〇牛肉スライス 〇ししゃも 〇刻み昆布	〇にんじん 〇たまねぎ 〇冷凍さやいんげん 〇切干しだいこん 〇こまつな 〇しょうが	〇酒 〇みりん* 〇しょうゆ 〇水 〇米酢	712 30.7	
13 (金)	ごはん 牛乳 酢豚 はるさめスープ		〇精白米 〇でん粉 〇冷凍じゃがいもカット 〇なたね油 〇上白糖 〇はるさめ 〇ごま油	〇牛乳 〇豚肉もも角切り 〇若鶏肉 むね ミンチ	〇しょうが 〇にんじん 〇たまねぎ 〇たけのこ ゆで 〇乾しいたけスライス 〇はくさい 〇チンゲンサイ	〇しょうゆ 〇スープストック 〇ケチャップ 〇米酢 〇食塩 〇こしょう 白 〇チキンブイオン 〇水	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		〇精白米 〇ごま油 〇マロニー 〇上白糖 〇ワンタンメン	〇豚肉もも 〇焼き豚 〇だいず 〇牛乳 〇ベーコン	〇乾しいたけスライス 〇にんじん 〇ホールコーン 冷凍 〇ねぎ 〇キャベツ 〇チンゲンサイ 〇たまねぎ 〇たけのこ ゆで 〇きくらげスライス 〇はくさい	〇オイスターソース 〇しょうゆ 〇食塩 〇こしょう 白 〇洋からし 粉 〇米酢 〇チキンスープ 〇水	662 26.3	
17 (火)	ごはん 牛乳 大根の オイスターソース煮 荳わかめのあえ物		〇精白米 〇なたね油 〇上白糖 〇ごま油	〇牛乳 〇豚肉ももミンチ 〇大豆ひき肉(鉄強化) 〇冷凍ミニ厚揚げ 〇塩蔵きわかめ	〇にんにく 〇しょうが 〇だいこん 〇にんじん 〇冷凍さやいんげん 〇キャベツ 〇りよくとうもろやし	〇しょうゆ 〇オイスターソース 〇一味 〇水 〇米酢	641 24.8	
18 (水)	パン 牛乳 スパイシーチキン ビーンズサラダ 白菜スープ		〇コッペパン 〇上白糖 〇なたね油	〇牛乳 〇若鶏肉むねカツ用 〇ミックスビーンズ 〇ベーコン	〇にんにく 〇にんじん 〇キャベツ 〇たまねぎ 〇はくさい	〇食塩 〇こしょう 白 〇しょうゆ 〇カレー粉 〇みりん* 〇ターメリック 〇パプリカ 〇水 〇米酢 〇パセリ 粉 〇チキンブイオン	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		〇精白米 〇れんこんコロッケ 〇なたね油	〇牛乳 〇さつま揚げ 〇カットわかめ 〇豆腐 〇中みそ 〇赤みそ	〇キャベツ 〇こまつな 〇にんじん 〇たまねぎ 〇だいこん 〇しめじ	〇食塩 〇こしょう 黒、粉 〇しょうゆ 〇煮干し(だし) 〇水	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		〇ソフトめん 〇なたね油 〇上白糖	〇牛肉ミンチ 〇豚肉ももミンチ 〇大豆ひき肉(鉄強化) 〇牛乳 〇ロースハム千切り 〇ヨーグルト(鉄強化)	〇にんにく 〇にんじん 〇たまねぎ 〇ダイストマト 〇ピーラー 〇マッシュルーム レトルト 〇グリーンピース 冷凍 〇キャベツ 〇ブロッコリー 〇ホールコーン 冷凍	〇ローリエ 〇赤ワイン 〇食塩 〇こしょう 白 〇ケチャップ 〇ウスターソース 〇デミグラスソース 〇ハヤシルウ 〇水 〇しょうゆ 〇米酢	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		〇精白米 〇塩こうじ 〇上白糖 〇ごま油 〇じゃがいも	〇牛乳 〇さけ 〇豆腐 〇中みそ 〇赤みそ	〇切干しだいこん 〇キャベツ 〇こまつな 〇にんじん 〇たまねぎ 〇しめじ 〇しゅんぎく	〇しょうゆ 〇米酢 〇煮干し(だし) 〇水	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		〇コッペパン 〇なたね油 〇じゃがいも 〇バター 〇上白糖	〇牛乳 〇若鶏肉 むね きざみ 〇生クリーム 〇調理用牛乳	〇にんじん 〇たまねぎ 〇しめじ 〇はくさい 〇ほうれんそう 〇キャベツ 〇ホールコーン 冷凍 〇ネーブル	〇こしょう 白 〇ホワイトルウ(アレルギー用) 〇チキンスープ 〇水 〇食塩 〇しょうゆ 〇米酢	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		〇精白米 〇こんにゃく 〇ごま油 〇上白糖	〇牛乳 〇若鶏肉 むね きざみ 〇冷凍ミニ厚揚げ 〇鶏肉団子 〇赤みそ 〇スクール糸かまぼこ	〇だいこん 〇はくさい 〇にんじん 〇白ねぎ 〇にんにく 〇しょうが 〇チンゲンサイ 〇キャベツ 〇しめじ	〇しょうゆ 〇みりん* 〇煮干し(だし) 〇水	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		〇精白米 〇ごま油 〇つきこんにゃく 〇上白糖	〇牛乳 〇あじのみりん干し 〇若鶏肉 むね きざみ 〇ひじき 〇冷凍ミニ厚揚げ 〇中みそ 〇赤みそ	〇にんじん 〇洗いごぼう 〇冷凍さやいんげん 〇たまねぎ 〇だいこん 〇しめじ 〇ねぎ	〇酒 〇みりん* 〇しょうゆ 〇水 〇煮干し(だし)	663 27.4	

【食器の種類】

茶わん 深皿 汁わん

【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。