

掲示用

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		○玄米 ○精白米 ○なたね油 ○上白糖 ○洗いさといも ○こ んにやく	○牛乳 ○牛肉ミンチ ○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 ○だいこん ○りよくと うもやし ○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 のつぺい汁		○精白米 ○でん粉 ○なたね油 ○上白糖 ○つきこんにやく ○洗いさといも	○いわし 開き ○牛乳 ○若鶏肉 むね きざみ	○しょうが ○れんこん ○こまつ な ○にんじん ○ねり梅 ○だい こん ○ねぎ	○酒 ○みりん* ○しょうゆ ○ 水 ○米酢 ○食塩 ○うすくち しょうゆ ○だし昆布(だし用) ○ 削りぶし(だし)	696	24.9
4 (水)	公立特別入試 (1 日 目)							
5 (木)	公立特別入試 (2 日 目)							
6 (金)	きつねうどん 牛乳 キャベツのおかかあえ いよかん		○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 ○こまつな ○いよかん	○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		○精白米 ○なたね 油 ○さつまいも ○ つきこんにやく	○牛乳 ○さば ○若鶏 肉 むね きざみ ○中 みそ ○赤みそ	○だいこん ○ねぎ ○キャベツ ○りよくとうもやし ○にんじん ○ にら ○洗いごぼう ○しめじ	○うすくちしょうゆ ○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 えのきたけのすまし汁		○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 ○冷凍さやいんげん ○たまねぎ ○えのきたけ ○ねぎ	○食塩 ○こしょう 白 ○酒 ○ みりん* ○うすくちしょうゆ ○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		○精白米 ○なたね 油 ○じゃがいも ○ 糸こんにやく ○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 ○切干しだいこん ○こまつな ○しょうが	○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		○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 むね ミ ンチ	○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 ○チンゲ 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		○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 ○だいず ○牛乳 ○ ベーコン	○乾しいたけスライス ○にんじん ○ホールコーン 冷凍 ○ねぎ ○ キャベツ ○チンゲンサイ ○たま ねぎ ○たけのこ ゆで ○きくら げスライス ○はくさい	○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		○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 ○だいこ ん ○にんじん ○冷凍さやいん げん ○キャベツ ○りよくとうも 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 スパイシーチキン ビーンズサラダ 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 ○ミックスビー نز ○ベーコン	○にんにく ○にんじん ○キャベ ツ ○たまねぎ ○はくさい	○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		○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 黒、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		○ソフトめん ○なた ね油 ○上白糖	○牛肉ミンチ ○豚肉も もミンチ ○大豆ひき肉 (鉄強化) ○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 ○ダイストマト ○ビュレー ○マッシュルーム レトルト ○グリ ンピース 冷凍 ○キャベツ ○ブ ロッコリー ○ホールコーン 冷凍	○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		○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	○切干しだいこん ○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		○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 冷凍 ○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		○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	○だいこん ○はくさい ○にんじ ん ○白ねぎ ○にんにく ○しょ うが ○チンゲンサイ ○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		○精白米 ○ごま油 ○つきこんにやく ○ 上白糖	○牛乳 ○あじみりん干 し ○若鶏肉 むね 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 りよくとうもやし 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。