

令和8年03月		中央C(小)		予定献立表				倉敷中央学校給食共同調理場C	
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)	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	せきはん さいきょう みそかけ なのはな あえ いわいじり	○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 ○しょうゆ ○うすくちしょうゆ ○削 りぶし(だし) ○だし昆布(だし用)	637	30.3	
3 (火)	ごはん 牛乳 若鶏のゆずじょうゆかけ れんこんのきんぴら あおさのみそ汁	ごはん ゆずじょうゆ かけ きんぴら みそしる	○精白米 ○上白糖 ○ でん粉 ○つきこんにやく ○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 ○れんこん ○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 ○一味 ○煮干し(だし)	595	25.9	
4 (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 ミルク	パン フライド ポテト いために	○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 ○ ミルク	○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	690	28.6	
5 (木)	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 ごはん かいそう サラダ カレー ライスのぐ	○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 ○りよくともしやし	○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	633	21.6	
6 (金)	ごはん 牛乳 筑前煮 切干大根のからしあえ	ごはん からしあえ ちくぜんに	○精白米 ○なたね油 ○こんにやく ○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 ○れんこん ○冷凍さやいんげん ○切干しだいこん ○りよくともしやし ○こまつな	○酒 ○みりん* ○しょうゆ ○ 水 ○米酢 ○洋からし 粉	587	23.3	
9 (月)	キムチラーメン 牛乳 揚げ春巻き きくらげのあえ物	キムチ ラーメン めん あえもの はるまき キムチ ラーメンの しる	○中華めん ○なたね油 ○上白糖 ○ごま油	○豚肉もも ○中みそ ○ 牛乳 ○春巻き	○にんにく ○にんじん ○たまねぎ ○ りよくともしやし ○味付けしなちく(レトル ト) ○はくさい キムチ ○にら ○きくら げスライス ○キャベツ ○こまつな	○酒 ○みりん* ○しょうゆ ○チ キンスープ ○水 ○米酢 ○洋か らし 粉	677	27.2	
10 (火)	親子丼 牛乳 ひじき入り酢の物	おやこどん ごはん すのもの おやこどん ぐ	○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	607	26.8	
11 (水)	パン 牛乳 クリームシチュー 野菜サラダ	パン やさい 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	576	23.3	
12 (木)	玄米入りごはん 牛乳 さばの塩焼き ぬた 沢煮わん	げんまい いり ごはん しおやき ぬた さわにわん	○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	605	30.3	
13 (金)	ごはん 牛乳 ホイコーロー 肉だんごスープ 清見オレンジ	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 ○ 清見オレンジ	○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 ○うすくちしょうゆ ○スー プストック ○チキンスープ ○水	587	26.1	
16 (月)	ごはん 牛乳 若鶏の照り焼き 小松菜とじゃこの炒め煮 荏わかめのみそ汁	ごはん てりやき いために みそしる	○精白米 ○上白糖 ○ でん粉 ○ごま油 ○じゃ がいも	○牛乳 ○若鶏肉もも カツ 用 ○しらす干し 小 ○塩 蔵くわかめ ○中みそ ○ 白みそ	○こまつな ○にんじん ○キャベツ ○ たまねぎ ○ねぎ	○しょうゆ ○みりん* ○水 ○ 煮干し(だし)	589	25.4	
17 (火)	ごはん 牛乳 ホキのチリソースあえ 大根の中華漬け はるさめスープ	ごはん チリソース あえ ちゅうかつけ 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 ○一味 ○米酢 ○うすくち しょうゆ ○チキンスープ ○水	588	24.2	
18 (水)	ハンバーガー 牛乳 もち麦入り野菜スープ	ハン バーガー パン キャベツ ハンバーガー スープ	○コッペパン ○上白糖 ○もち麦	○牛乳 ○ハンバーガー 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 ○うすくちしょうゆ ○チキンスープ	570	24.6	
19 (木)	小学校 卒業式								
23 (月)	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 うめに いためのもの さつまじり	○精白米 ○なたね油 ○さつまいも ○つきこんに やく	○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 ○りよくともしや 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	550	24	
24 (火)	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 やくみ だれかけ いそに みそしる	○精白米 ○なたね油 ○上白糖 ○つきこんに やく ○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)	619	25.8	

【食器の種類】



【こんげつのくらしきしないのさんぶつ】

こまつな チンゲンサイ りよくともしやし れんこん



※ 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、3日、6日、12日、13日、16日、17日、19日、23日、24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、こちらの二次元コードをご活用ください。