

令和7年01月		倉敷F	予定献立表			倉敷学校給食共同調理場F	
日付	献立名	食品の主なはたらき				エネルギー(kcal)	
		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	たんぱく質(g)	
8 (水)	五目あんかけラーメン 牛乳 揚げぎょうざ 中華あえ	○学校給食用中華めん ○サラダ油 ○でん粉 ○油 ○上白糖 ○ごま油	○若鶏肉もも きざみ ○なると ○牛乳 ○冷凍ぎょうざ	○しょうが ○にんじん ○たまねぎ ○キャベツ ○乾しいたけスライス ○チンゲンサイ ○こまつな ○りょくとうもやし ○きくらげスライス	○しょうゆ ○食塩 ○こしょう 白 ○チキンスープ ○スーパーストック ○水 ○米酢 ○洋からし粉	603	
						25.1	
9 (木)	パン 牛乳 若鶏のハーブ焼き 三色ソテー 白菜スープ	○コッペパン ○上白糖 ○サラダ油	○牛乳 ○若鶏肉もも カツ用 ○ベーコン	○にんにく ○こまつな ○キャベツ ○にんじん ○ホールコーン 冷凍 ○たまねぎ ○はくさい ○しめじ	○食塩 ○こしょう 白 ○バジル粉 ○ローズマリー(パウダー) ○しょうゆ ○白ワイン ○チキンブイヨン ○水	555	
						27.7	
10 (金)	ごはん 牛乳 さわらの照り焼き 紅白なます 雑煮	○精白米 ○上白糖 ○でん粉 ○煮込み餅	○牛乳 ○さわか ○油揚げ ○若鶏肉 むね きざみ ○かまぼこ	○だいこん ○金時人参 ○ゆず果汁 ○にんじん ○ほうれんそう	○食塩 ○しょうゆ ○みりん ○水 ○米酢 ○酒 ○うすくちしょうゆ ○だし昆布(だし用) ○削りぶし(だし)	556	
						26.1	
14 (火)	ごはん 牛乳 筑前煮 キャベツの甘酢あえ わかめふりかけ	○精白米 ○サラダ油 ○こんにゃく ○じゃがいも ○上白糖	○牛乳 ○若鶏肉もも きざみ ○だし いず ○角切り昆布 ○わかめふりかけ	○にんじん ○洗いごぼう ○れんこん ○冷凍さやいんげん ○キャベツ ○こまつな ○りょくとうもやし ○しょうが	○みりん ○しょうゆ ○水 ○米酢	535	
						21.2	
15 (水)	中華大豆ごはん 牛乳 はるさめスープ	○精白米 ○ごま油 ○マロニー	○焼き豚 ○だいず ○牛乳 ○若鶏肉 むね ミンチ	○にんじん ○乾しいたけスライス ○ホールコーン 冷凍 ○はくさい ○ねぎ	○オイスターソース ○しょうゆ ○食塩 ○こしょう 白 ○チキンスープ ○水	490	
						20.5	
16 (木)	パン 牛乳 ボルシチ コールスロー	○コッペパン ○サラダ油 ○じゃがいも ○上白糖	○牛乳 ○牛肉もも角切り	○にんじん ○たまねぎ ○だいこん ○ダイストマト ○こまつな ○キャベツ ○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 ○デミグラスソース ○ウスターソース ○水 ○米酢	516	
						22.4	
17 (金)	ごはん 牛乳 いかの甘酢かけ 白菜のおひたし じゃがいものみそ汁	○精白米 ○でん粉 ○米粉 ○油 ○上白糖 ○じゃがいも	○牛乳 ○いか切身 ○豆腐 ○中みそ ○赤みそ	○はくさい ○ほうれんそう ○にんじん ○たまねぎ ○ねぎ	○しょうゆ ○米酢 ○水 ○煮干し(だし)	545	
						24.3	
20 (月)	ボーク&マッシュルームカレー 牛乳 海藻サラダ ヨーグルト	○精白米 ○サラダ油 ○じゃがいも ○上白糖 ○ごま油	○豚肉もも ○豚レバーチップ ○牛乳 ○海藻ミックス ○まぐろ 水煮 ○ヨーグルト	○にんにく ○しょうが ○たまねぎ ○にんじん ○マッシュルーム レトルト ○キャベツ ○りょくとうもやし	○チキンブイヨン ○カレールウ ○ケチャップ ○ウスターソース ○食塩 ○こしょう 白 ○水 ○しょうゆ ○米酢	603	
						23.6	
21 (火)	ごはん 牛乳 若鶏のから揚げ キャベツのあえ物 けんちん汁	○精白米 ○でん粉 ○油 ○ごま油 ○つきこんにゃく ○洗いさといも	○牛乳 ○若鶏肉むね カツ用 ○しぼり豆腐 ○油揚げ	○キャベツ ○こまつな ○千切たくあん漬 ○にんじん ○洗いごぼう ○ねぎ	○食塩 ○こしょう 白 ○しょうゆ ○うすくちしょうゆ ○煮干し(だし) ○水	561	
						25.6	
22 (水)	きつねうどん 牛乳 茎わかめの酢の物	○学校給食用うどん ○上白糖	○油揚げ ○若鶏肉 むね きざみ ○かまぼこ ○牛乳 ○塩蔵くわがめ ○しらす干し 小	○にんじん ○たまねぎ ○乾しいたけスライス ○ねぎ ○キャベツ	○しょうゆ ○みりん ○食塩 ○一味 ○削りぶし(だし) ○だし昆布(だし用) ○水 ○米酢	582	
						27.1	
23 (木)	パン 牛乳 ホキのオーロラソースからめ フレンチサラダ ビーンズスープ	○コッペパン ○米粉 ○油 ○上白糖	○牛乳 ○ホキ角切り ○白みそ ○ベーコン ○ミックスビーンズ ○レンズ豆 水煮	○だいこん ○こまつな ○ホールコーン 冷凍 ○にんじん ○たまねぎ ○キャベツ	○ケチャップ ○フレンチドレッシング 1リットル ○食塩 ○こしょう 白 ○しょうゆ ○チキンブイヨン ○水	583	
						27.6	
24 (金)	たこめし 牛乳 宝島寺漬け 豚汁	○精白米 ○上白糖 ○さつまいも ○つきこんにゃく	○たこ 乱切 ○油揚げ ○牛乳 ○しらす干し 小 ○豚肉もも ○赤みそ ○中みそ	○むきえだまめ 冷凍 ○れんこん ○にんじん ○花切りだいこん ○洗いごぼう ○だいこん ○ねぎ	○酒 ○みりん ○食塩 ○しょうゆ ○米酢 ○一味 ○煮干し(だし) ○水	477	
						21.1	
27 (月)	玄米入りごはん 牛乳 豚肉の甘酢からめ 白菜の煮びたし 豆腐のみそ汁	○アルファ一化玄米 ○精白米 ○でん粉 ○油 ○上白糖	○牛乳 ○豚肉もも角切り ○さつま揚げ ○豆腐 ○中みそ ○白みそ	○にんじん ○はくさい ○たまねぎ ○しめじ ○ねぎ	○米酢 ○しょうゆ ○水 ○煮干し(だし)	591	
						26.2	
28 (火)	ごはん 牛乳 若鶏の塩こうじ焼き きんぴら かきたま汁	○精白米 ○塩こうじ ○つきこんにゃく ○じゃがいも ○ごま油 ○上白糖	○牛乳 ○若鶏肉もも カツ用 ○冷凍液卵 ○豆腐	○洗いごぼう ○にんじん ○たまねぎ ○ねぎ	○酒 ○みりん ○しょうゆ ○一味 ○食塩 ○だし昆布(だし用) ○削りぶし(だし) ○水	581	
						26.6	
29 (水)	ごはん 牛乳 さけの塩焼き 切干大根の煮つけ すいとん	○精白米 ○サラダ油 ○上白糖 ○冷凍すいとん	○牛乳 ○さけ ○油揚げ ○若鶏肉もも きざみ	○切干しだいこん ○にんじん ○乾しいたけスライス ○冷凍さやいんげん ○洗いごぼう ○はくさい ○ねぎ	○食塩 ○しょうゆ ○みりん ○水 ○うすくちしょうゆ ○だし昆布(だし用) ○削りぶし(だし)	528	
						26.8	
30 (木)	パン 牛乳 チリコンカン ブロッコリーのサラダ 角チーズ	○コッペパン ○サラダ油 ○上白糖	○牛乳 ○だいず ○レンズ豆 水煮 ○牛肉ミンチ ○豚肉ももミンチ ○豚レバーチップ ○ベーコン ○角チーズ(カルシウム・鉄強化)	○たまねぎ ○にんじん ○ダイストマト ○マッシュルーム レトルト ○キャベツ ○ブロッコリー ○ホールコーン 冷凍	○ローリエ ○食塩 ○こしょう 白 ○赤ワイン ○ケチャップ ○ビュレー ○ウスターソース ○チリパウダー ○スーパーストック ○水 ○ノンオイルドレッシング 1リットル	599	
						29.7	
31 (金)	ごはん 牛乳 おでん ひじき入り酢の物	○精白米 ○こんにゃく ○洗いさといも ○上白糖 ○ごま油	○牛乳 ○豚肉もも ○厚揚げ ○ちくわ ○ひじき	○だいこん ○にんじん ○キャベツ	○しょうゆ ○酒 ○洋からし粉 ○だし昆布(だし用) ○水 ○米酢	521	
						22.7	

※ 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7品目(卵・乳・小麦・えび・かに・ピーナッツ・そば)を使用しない献立の日(飲用牛乳を除く) 10日・14日・15日・17日・21日・24日・27日・31日