

令和7年02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) たんばく質(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		
3 (月)	いわしの甘辛丼 牛乳 れんこんの梅肉あえ けんちん汁	○精白米 ○でん粉 ○米粉 ○油 ○上白糖 ○ごま油 ○つきこんにゃく ○洗いさといも	○いわし 開き ○牛乳 ○若鶏肉 むね きざみ ○しほり豆腐	○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 ○食塩 ○煮干し(だし)	587	
						24.2	
4 (火)	ごはん 牛乳 れんこんコロッケ 小松菜の炒め物 豆腐のみそ汁	○精白米 ○れんこんコロッケ ○油 ○サラダ油	○牛乳 ○さつま揚げ ○豆腐 ○中みそ ○白みそ	○キャベツ ○こまつな ○にんじん ○たまねぎ ○だいこん ○ねぎ	○食塩 ○みりん ○しょうゆ ○煮干し(だし) ○水	575	
						17.8	
5 (水)	玄米入りごはん 牛乳 肉みそおでん 白菜の甘酢あえ 黒豆小袋	○アルファー化玄米 ○精白米 ○サラダ油 ○上白糖 ○洗いさといも ○こんにゃく	○牛乳 ○牛肉ミンチ ○赤みそ ○冷凍ミニ厚揚げ ○ちくわ ○ロースト黒まめ 小袋	○しょうが ○にんじん ○だいこん ○はくさい	○しょうゆ ○みりん ○だし昆布(だし用) ○水 ○米酢	587	
						23.4	
6 (木)	カツバーガー 牛乳 野菜スープ ブルーン	○コッペパン ○油 ○上白糖	○豚カツ 冷凍 ○牛乳 ○ベーコン ○レンズ豆 水煮	○キャベツ ○にんじん ○たまねぎ ○ホールコーン 冷凍 ○ブルーン個袋	○ケチャップ ○ウスターソース ○赤ワイン ○水 ○食塩 ○こしょう 白 ○しょうゆ ○チキンブイヨン	624	
						23.2	
7 (金)	ごはん 牛乳 とりちゃんこ はりはりあえ	○精白米 ○こんにゃく ○ごま油 ○上白糖	○牛乳 ○若鶏肉もも きざみ ○冷凍ミニ厚揚げ ○赤みそ ○しらす干し 小 ○刻み昆布	○だいこん ○はくさい ○にんじん ○白ねぎ ○にんにく ○しょうが ○切干しだいこん ○こまつな	○しょうゆ ○みりん ○煮干し(だし) ○水 ○米酢	517	
						20.5	
10 (月)	ごはん 牛乳 若鶏の磯辺揚げ 茎わかめの酢の物 白玉ふのすまし汁	○精白米 ○でん粉 ○米粉 ○油 ○上白糖 ○白玉ふ	○牛乳 ○若鶏肉むね カツ用 ○青のり粉 ○塩蔵きわかめ ○しらす干し 小	○キャベツ ○にんじん ○たまねぎ ○えのきたけ ○ねぎ	○食塩 ○こしょう 白 ○しょうゆ ○米酢 ○うすくちしょうゆ ○だし昆布(だし用) ○削りぶし(だし) ○水	540	
						24.6	
12 (水)	ミートソーススパゲッティ 牛乳 フレンチサラダ	○ソフトめん ○サラダ油 ○上白糖	○牛肉ミンチ ○豚肉ももミンチ ○豚レバーチップ ○大豆ひき肉 ○ミックステーズ ○牛乳	○にんにく ○にんじん ○たまねぎ ○マッシュルーム レトルト ○ダイストマト ○キャベツ ○ホールコーン 冷凍 ○チンゲンサイ	○ケチャップ ○ビュレー ○デミグラスソース ○ハヤシルウ ○カレールウ ○ウスターソース ○食塩 ○こしょう 白 ○赤ワイン ○ローリエ ○水 ○フレンチドレッシング 1リットル	597	
						27.5	
13 (木)	ツナサンド 牛乳 ポトフ 角チーズ	○コッペパン ○ノンエッグマヨネーズ小袋 8g ○サラダ油 ○じゃがいも	○まぐろ 水煮 ○牛乳 ○牛肉もも角切り ○角チーズ(カルシウム・鉄強化)	○キャベツ ○ホールコーン 冷凍 ○たまねぎ ○きゅうり ピクルス ○にんじん ○はくさい ○しめじ ○だいこん ○セロリー	○赤ワイン ○食塩 ○こしょう 白 ○スーパーストック ○チキンブイヨン ○ローリエ ○水	567	
						27.9	
14 (金)	ごはん 牛乳 みそ肉じゃが もやしのからしあえ	○精白米 ○サラダ油 ○じゃがいも ○糸こんにゃく ○上白糖	○牛乳 ○豚肉もも ○中みそ	○しょうが ○にんにく ○にんじん ○たまねぎ ○切干しだいこん ○こまつな ○りょうとうもやし	○酒 ○みりん ○しょうゆ ○一味 ○水 ○洋からし 粉 ○米酢	524	
						20.9	
17 (月)	ごはん 牛乳 大根のオイスターソース煮 チンゲンサイとしめじのおひたし	○精白米 ○サラダ油 ○上白糖 ○ごま油	○牛乳 ○豚肉もも ○冷凍ミニ厚揚げ	○にんにく ○しょうが ○だいこん ○にんじん ○冷凍さやいんげん ○チンゲンサイ ○キャベツ ○しめじ	○しょうゆ ○オイスターソース ○一味 ○水	497	
						20	
18 (火)	ごはん 牛乳 いかの幽庵焼き いそ煮 大根と春菊のみそ汁	○精白米 ○サラダ油 ○つきこんにゃく ○上白糖	○牛乳 ○いか切身 ○若鶏肉 むね きざみ ○ひじき ○油揚げ ○豆腐 ○中みそ ○白みそ	○ゆず 果汁 ○にんじん ○洗いごぼう ○冷凍さやいんげん ○だいこん ○しゅんぎく	○しょうゆ ○酒 ○みりん ○煮干し(だし) ○水	514	
						26.3	
19 (水)	ごはん 牛乳 キムチ鍋 ナムル	○精白米 ○上白糖 ○ごま油	○牛乳 ○合鴨入りボール ○豚肉もも ○厚揚げ ○中みそ	○にんじん ○はくさい ○はくさいキムチ ○りょうとうもやし ○えのきたけ ○にら ○にんにく ○ほうれんそう ○だいこん ○白ねぎ	○酒 ○みりん ○水 ○しょうゆ ○米酢	514	
						21.7	
20 (木)	パン 牛乳 ホキのカレーじょうゆがらめ ほうれん草のソテー マカロニスープ	○コッペパン ○米粉 ○油 ○上白糖 ○サラダ油 ○マカロニ	○牛乳 ○ホキ角切り ○ベーコン	○ほうれんそう ○キャベツ ○にんじん ○たまねぎ ○はくさい	○食塩 ○こしょう 白 ○カレー粉 ○しょうゆ ○酒 ○水 ○チキンブイヨン	548	
						26.9	
21 (金)	ごはん 牛乳 さばのみぞれかけ もやしとにらの炒め物 さつま汁	○精白米 ○サラダ油 ○さつまいも ○つきこんにゃく	○牛乳 ○さば ○若鶏肉 むね きざみ ○中みそ ○赤みそ	○だいこん ○りょうとうもやし ○キャベツ ○にら ○にんじん ○洗いごぼう ○ねぎ	○しょうゆ ○みりん ○食塩 ○こしょう 白 ○煮干し(だし) ○水	568	
						25.5	
25 (火)	ごはん 牛乳 若鶏の照り焼き 寒天のあえ物 えのきたけのすまし汁	○精白米 ○上白糖 ○でん粉	○牛乳 ○若鶏肉もも カツ用 ○サラダ用糸寒天 ○豆腐	○こまつな ○りょうとうもやし ○にんじん ○たまねぎ ○えのきたけ ○ねぎ	○しょうゆ ○みりん ○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)	539	
						24.1	
26 (水)	ごはん 牛乳 さけの塩こうじ焼き 高野豆腐の含め煮 じゃがいものみそ汁	○精白米 ○塩こうじ ○上白糖 ○じゃがいも	○牛乳 ○さけ ○高野豆腐 ○中みそ ○赤みそ	○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	○酒 ○しょうゆ ○みりん ○水 ○煮干し(だし)	515	
						27.6	
27 (木)	パン 牛乳 若鶏のマスタード焼き ビーンズサラダ 白菜スープ	○コッペパン ○じゃがいも	○牛乳 ○若鶏肉もも カツ用 ○ミックスビーンズ ○ベーコン	○にんにく ○こまつな ○キャベツ ○にんじん ○たまねぎ ○はくさい	○赤ワイン ○しょうゆ ○あらびきマスタード ○フレンチドレッシング 1リットル ○食塩 ○こしょう 白 ○チキンブイヨン ○水	572	
						28.3	
28 (金)	ごはん 牛乳 酢豚 中華スープ	○精白米 ○でん粉 ○冷凍じゃがいもカット ○油 ○サラダ油 ○上白糖	○牛乳 ○豚肉もも角切り ○若鶏肉もも きざみ	○しょうが ○にんじん ○たまねぎ ○たけのこ ゆで ○しめじ ○チンゲンサイ	○しょうゆ ○ケチャップ ○米酢 ○食塩 ○こしょう 白 ○チキンスープ ○水	553	
						21	

※ 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) 3日・5日・7日・14日・17日・18日・19日・21日・25日・26日・28日