

令和7年03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	たんばく質(g)
3 (月)	赤飯 牛乳 さわらの塩焼き 菜の花あえ 祝い汁	○アルファー化赤飯 ○上白糖	○牛乳 ○さわら ○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 ○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) ○水	540
						26.9
4 (火)	カレーライス 牛乳 海藻サラダ	○精白米 ○サラダ油 ○じゃがいも ○上白糖 ○ごま油	○豚肉もも ○牛乳 ○海藻ミックス	○にんにく ○しょうが ○たまねぎ ○にんじん ○キャベツ ○りよくとうもやし	○赤ワイン ○白ワイン ○食塩 ○こしょう 白 ○カレー粉 ○チキンブイヨン ○カレールウ ○ウスターソース ○ケチャップ ○ローリエ ○水 ○しょうゆ ○米酢	571
						20.8
5 (水)	ごはん 牛乳 みそカツ きんぴら もずく汁	○精白米 ○油 ○上白糖 ○サラダ油 ○つきこんにゃく	○牛乳 ○豚カツ 冷凍 ○赤みそ ○さつま揚げ ○もずく塩抜き	○しょうが ○洗いごぼう ○にんじん ○えのきたけ ○たまねぎ ○ねぎ	○酒 ○みりん ○水 ○しょうゆ ○一味 ○うすくちしょうゆ ○食塩 ○削りぶし(だし) ○だし昆布(だし用)	598
						19.7
6 (木)	パン 牛乳 ベーコン煮 もやしのサラダ	○コッペパン ○サラダ油 ○じゃがいも ○上白糖	○牛乳 ○ベーコン ○豚肉もも	○にんじん ○たまねぎ ○マッシュルーム レトルト ○キャベツ ○こまつな ○りよくとうもやし	○食塩 ○こしょう 白 ○ビューレー ○ケチャップ ○ウスターソース ○水 ○ノンオイルドレッシング 1リットル	538
						23.8
7 (金)	ごはん 牛乳 若鶏のヤンニョムカンジャンあえ 大根のナムル 卵スープ	○精白米 ○でん粉 ○米粉 ○油 ○上白糖 ○ごま油	○牛乳 ○若鶏肉もも カツ用 ○冷凍液卵 ○豆腐 ○カットわかめ	○にんにく ○ねぎ ○しょうが ○だいこん ○チンゲンサイ ○にんじん ○白ねぎ ○たまねぎ	○食塩 ○こしょう 白 ○しょうゆ ○みりん ○水 ○米酢 ○スープストック ○チキンスープ	625
						25.1
10 (月)	ごはん 牛乳 山頭火鍋 はすのさんばい	○精白米 ○上白糖	○牛乳 ○合鴨入りボール ○厚揚げ ○白みそ ○中みそ ○しらす干し 小	○はくさい ○にんじん ○だいこん ○洗いごぼう ○しめじ ○白ねぎ ○れんこん ○こまつな	○みりん ○しょうゆ ○煮干し(だし) ○水 ○米酢	538
						22.1
11 (火)	ごはん 牛乳 おろしハンバーグ きのこの炒め物 荳わかめのみそ汁	○精白米 ○サラダ油 ○じゃがいも	○牛乳 ○ハンバーグ 冷凍 ○塩蔵きわかめ ○中みそ ○赤みそ	○だいこん ○キャベツ ○にんじん ○冷凍エリンギ ○しめじ ○たまねぎ	○しょうゆ ○みりん ○水 ○食塩 ○こしょう 白 ○煮干し(だし)	539
						20.6
12 (水)	キムチラーメン 牛乳 きくらげのあえ物	○学校給食用中華めん ○サラダ油 ○上白糖 ○ごま油	○豚肉もも ○中みそ ○牛乳	○にんにく ○にんじん ○りよくとうもやし ○はくさい キムチ ○チンゲンサイ ○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	496
						23.7
13 (木)	照り焼きチキンバーガー 牛乳 豆乳チャウダー(乳なし) ヨーグルト(鉄強化)	○コッペパン ○上白糖 ○でん粉 ○じゃがいも	○若鶏肉もも カツ用 ○牛乳 ○ベーコン ○白いんげん豆ペースト ○調製豆乳 ○ヨーグルト(鉄強化)	○しょうが ○キャベツ ○たまねぎ ○にんじん ○しめじ	○しょうゆ ○みりん ○水 ○チキンブイヨン ○スープストック ○食塩 ○こしょう 白	645
						30.9
14 (金)	玄米入りごはん 牛乳 さけの香味焼き 切干大根の煮つけ 豆腐とにらのみそ汁	○アルファー化玄米 ○精白米 ○上白糖 ○サラダ油	○牛乳 ○さけ ○豆腐 ○油揚げ ○中みそ ○白みそ	○白ねぎ ○しょうが ○切干しだいこん ○にんじん ○こまつな ○たまねぎ ○えのきたけ ○にら	○しょうゆ ○みりん ○酒 ○水 ○煮干し(だし)	532
						28.1
17 (月)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 チンゲンサイとしめじの中華あえ	○精白米 ○サラダ油 ○上白糖 ○でん粉 ○ごま油	○牛乳 ○豆腐 ○豚肉ももミンチ ○大豆ひき肉 ○赤みそ	○しょうが ○にんにく ○たまねぎ ○にんじん ○たけのこ ゆで ○乾しいたけスライス ○ねぎ ○チンゲンサイ ○しめじ ○りよくとうもやし	○トウバンジャン ○オイスターソース ○しょうゆ ○洋からし粉 ○米酢	523
						23.7
18 (火)	ごはん 牛乳 豚肉の甘辛 キャベツの炒め物 大根のみそ汁	○精白米 ○でん粉 ○米粉 ○油 ○上白糖 ○ごま油	○牛乳 ○豚肉もも角切り ○さつま揚げ ○中みそ ○赤みそ	○キャベツ ○チンゲンサイ ○にんじん ○だいこん ○しめじ ○たまねぎ	○しょうゆ ○カレー粉 ○みりん ○水 ○煮干し(だし)	579
						24.7
21 (金)	ごはん 牛乳 いりどり キャベツの甘酢あえ	○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 むね きざみ ○ちくわ ○しらす干し 小	○にんじん ○洗いごぼう ○乾しいたけスライス ○キャベツ ○こまつな ○しょうが	○しょうゆ ○みりん ○水 ○食塩 ○米酢	509
						22.2
24 (月)	ごはん 牛乳 さばの甘酢かけ レバニラ炒め 厚揚げのみそ汁	○精白米 ○米粉 ○でん粉 ○油 ○上白糖 ○サラダ油	○牛乳 ○さば ○豚レバーチップ ○厚揚げ ○中みそ ○白みそ	○キャベツ ○りよくとうもやし ○にら ○にんじん ○たまねぎ ○えのきたけ ○ねぎ	○しょうゆ ○みりん ○米酢 ○水 ○食塩 ○こしょう 白 ○オイスターソース ○煮干し(だし)	638
						27.6
25 (火)	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 干草あえ	○精白米 ○サラダ油 ○じゃがいも ○上白糖	○牛乳 ○牛肉ミンチ ○油揚げ	○にんじん ○たまねぎ ○冷凍さやいんげん ○キャベツ ○りよくとうもやし	○しょうゆ ○酒 ○水	513
						19.3

※ 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) 3日・10日・11日・14日・17日・18日・21日・24日・25日