

献立名			盛り付け方			食品の主なたはらき			その他			エネルギー (kcal)
日付	献立名	盛り付け方	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)					
1 (月)	いもごはん 牛乳 さんまの甘煮煮 きゃべつのあえ物 のつべい汁		○精白米 ○炊き込 みごはんすまじいも ○つきこんにやく 洗いざといも ○でん 粉	○牛乳 ○さんましょうが煮 ○苦鶏肉 むね きざみ 油揚げ	○キャベツ ○こまつな ○干切 たぐん漬 ○にんじん ○洗い ごぼう ○だいこん ○ねぎ	○しょうゆ ○酒 ○食塩 ○う すちしょうゆ ○削りだし(だし) ○だし昆布 ○水	724 28.2					
2 (火)	ごはん 牛乳 油淋鶏(ユリソチー) もやしの オイスターソース炒め 卵スーゾ		○精白米 ○でん粉 ○油 ○ごま油 ○上 白糖 ○サラダ油 白糖	○牛乳 ○苦鶏肉むね カ ツ用 ○冷凍ミミズ揚げ ○カットわかめ ○冷凍液 卵	○白ねぎ ○しょうが ○りよくとう もやし ○チンゲンサイ ○きん けすライス ○にんじん ○にん じく ○たまねぎ ○ねぎ	○しょうゆ ○米酢 ○水 ○食 塩 ○しょうゆ 白 ○オイスター ソース ○チキンソース ○スー ズトック	792 35.8					
3 (水)	ごはん 牛乳 野菜たっぷりポトフ 大根サラダ ピオーネジャム		○精白米 ○小麦粉 ○でん粉 ○油 ○サ ラダ油 ○上白糖	○牛乳 ○さわら ○大豆 水煮 ○ひきき ○中みそ ○白みそ	○にんじん ○たまねぎ ○キャ ベツ ○しめじ ○だいこん ○こ まつな ○ピオーネジャム	○食塩 ○しょうゆ 白 ○ローリ エース ○オイスターソース ○チキン ソース ○水 ○うすちしょうゆ ○米酢	648 28.7					
4 (木)	ごはん 牛乳 さわらのもみじ揚げ いそ煮 大根のみそ汁		○精白米 ○上白糖 ○ごま油 ○つきこ ん ○上白糖 ○ごま 油 ○ピオーネジャ ム	○牛乳 ○いか切身 ○赤 みそ ○糸がつお ○若鶏 肉 むね きざみ 豆腐 ○油揚げ	○れんこん ○こまつな ○にん じん ○ねり梅 ○洗いごぼう ○ ねぎ	○食塩 ○しょうゆ 白 ○水 ○ しょうゆ ○みりん* ○酒 ○ 煮干し(だし)	758 29.9					
5 (金)	ごはん 牛乳 きのこのカレー 牛乳 野菜と豆のサラダ みかん		○精白米 ○サラダ油 ○じゃがいも ○上白 糖	○牛肉スライス ○凍し バー ○牛乳 ○冷凍手 豆	○にんじん ○たまねぎ ○にん じん ○しめじ ○だいこん ○ トマト ○冷凍エリンギ ○グリン ピース 冷凍 ○カリウムコーン まつな ○うんしゅうみかん	○食塩 ○しょうゆ 白 ○カレ ール ○チキンソース ○水 ○米酢 ○チキンソース ○水 ○米酢	775 28.1					
6 (土)	ごはん 牛乳 いかにのみそだれ れんこんの梅肉あえ けんちん汁		○精白米 ○上白糖 ○ごま油 ○つきこ ん ○上白糖 ○ごま 油 ○ピオーネジャ ム	○牛乳 ○いか切身 ○赤 みそ ○糸がつお ○若鶏 肉 むね きざみ 豆腐 ○油揚げ	○れんこん ○こまつな ○にん じん ○ねり梅 ○洗いごぼう ○ ねぎ	○酒 ○みりん* ○水 ○しよ うゆ ○食塩 ○煮干し(だし)	663 33					
7 (日)	ごはん 牛乳 さけとじやいもの コーンクリーム煮 海菜サラダ ピオーネゼリー		○コッペパン ○サラ ダ油 ○じゃがいも ○上白糖 ○ごま油 ○ピオーネゼリー	○牛乳 ○さけ 角切り ○ ベーコン ○粉チーズ ○調 理用牛乳 ○海菜ミックス	○にんじん ○たまねぎ ○ア ベニュー ○トマト ○グリン ピース 冷凍 ○カリウムコーン ○キャベツ ○りよくとうもや し	○食塩 ○しょうゆ 白 ○ホフ トル ○カリウムポタージュ ○水 ○しょうゆ ○米酢	722 31.5					
8 (月)	ごはん 牛乳 玄米の甘酢からめ 白菜のおかかあえ 豆腐のみそ汁		○玄米 ○精白米 ○ でん粉 ○油 ○上白 糖	○牛乳 ○豚肉もも角切り ○糸がつお ○豆腐 ○ カットわかめ ○白みそ 中みそ	○しょうが ○はくさい ○こまつ な ○にんじん ○たまねぎ ○ だいこん ○ねぎ	○米酢 ○しょうゆ ○水 ○煮 干し(だし)	752 32.4					
9 (火)	ごはん 牛乳 じゃーじゃーめん 牛乳 揚げ春巻き きかけのあえ物		○中華めん ○ごま油 ○上白糖 ○でん粉 ○油	○牛肉ミンチ ○豚肉もも ○ベコン ○ひよこ豆粗挽き ○赤みそ ○牛乳 ○煮巻 き	○しょうが ○にんにく ○たまね ぎ ○にんじん ○たけのこゆ で ○洗いだしライス ○ね ぎ ○きくらげライス ○チン ゲンサイ ○りよくとうもや し	○しょうゆ ○しょうゆ 白 ○ト ンジン ○酒 ○みりん* ○ しょうゆ ○削りだし 黒粉 ○ スーゾット ○チキンソース ○ 水	870 37.1					
10 (水)	ごはん 牛乳 さばのどり辛焼き エリンギの炒め物 わかめスーゾ		○精白米 ○上白糖 ○サラダ油	○牛乳 ○さば ○ベコン ○豆腐 ○カットわかめ	○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 ○りよくとうもや し	○食塩 ○しょうゆ 白 ○しよ うゆ ○水 ○食塩 ○米酢 ○ゆ かり	664 27.4					
11 (木)	ごはん 牛乳 鶏前煮 干しえび入り酢の物 ゆかりふりかけ		○精白米 ○サラダ油 ○こんにやく ○じゃが いも ○上白糖	○牛乳 ○若鶏肉 むね きざみ ○たけのこ角切り 昆布 ○ちくわ ○干しえび	○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 ○りよくとうもや し	○食塩 ○しょうゆ 白 ○しよ うゆ ○水 ○食塩 ○米酢 ○ゆ かり	747 31.4					
12 (金)	ごはん 牛乳 フレンチパニーニ 牛乳 野菜スーゾ ヨーグルト		○コッペパン ○油 ○ソートエッグタルタル ソース ○じゃがいも	○ホキチライ ○牛乳 ○ ベーコン ○ヨーグルト(パ ー)	○キャベツ ○にんじん ○たま ねぎ ○ホルムコン 冷凍 ○ ハセリ	○しょうゆ ○酒 ○みりん* ○水 ○米酢	747 31.4					
13 (土)	ごはん 牛乳 ごはん おみ漬け いも煮		○精白米 ○洗いざと いも ○こんにやく ○ 上白糖	○牛乳 ○牛肉スライス ○納豆	○にんじん ○だいこん ○洗い ごぼう ○しめじ ○白ねぎ ○こ まつな ○切干しだいこん ○しよ うが ○しそ葉	○しょうゆ ○酒 ○みりん* ○水 ○米酢	720 27.9					
14 (日)	ごはん 牛乳 ごはん おみ漬け いも煮		○精白米 ○サラダ油 ○ごま油 ○でん粉 ○上白糖 ○ごま油 ○ピオーネジャム	○牛乳 ○冷凍豆腐(カル シウム 鉄強化) ○牛肉ミ ンチ ○豚肉ももミンチ ○ 豚レバーミンチ ○赤みそ	○にんにく ○にんじん ○たま ねぎ ○たけのこ ゆで ○きくら げライス ○しめじ ○えのきた け ○ねぎ ○チンゲンサイ ○ キャベツ ○うんしゅうみかん	○しょうゆ ○酒 ○みりん* ○水 ○米酢	741 28.2					
15 (月)	ごはん 牛乳 ごはん おみ漬け いも煮		○精白米 ○サラダ油 ○ごま油 ○でん粉 ○上白糖 ○ごま油 ○ピオーネジャム	○牛乳 ○冷凍豆腐(カル シウム 鉄強化) ○牛肉ミ ンチ ○豚肉ももミンチ ○ 豚レバーミンチ ○赤みそ	○にんにく ○にんじん ○たま ねぎ ○たけのこ ゆで ○きくら げライス ○しめじ ○えのきた け ○ねぎ ○チンゲンサイ ○ キャベツ ○うんしゅうみかん	○しょうゆ ○酒 ○みりん* ○水 ○米酢	741 28.2					
16 (火)	ごはん 牛乳 ごはん おみ漬け いも煮		○精白米 ○サラダ油 ○ごま油 ○でん粉 ○上白糖 ○ごま油 ○ピオーネジャム	○牛乳 ○冷凍豆腐(カル シウム 鉄強化) ○牛肉ミ ンチ ○豚肉ももミンチ ○ 豚レバーミンチ ○赤みそ	○にんにく ○にんじん ○たま ねぎ ○たけのこ ゆで ○きくら げライス ○しめじ ○えのきた け ○ねぎ ○チンゲンサイ ○ キャベツ ○うんしゅうみかん	○しょうゆ ○酒 ○みりん* ○水 ○米酢	741 28.2					
17 (水)	ごはん 牛乳 ごはん おみ漬け いも煮		○精白米 ○サラダ油 ○ごま油 ○でん粉 ○上白糖 ○ごま油 ○ピオーネジャム	○牛乳 ○冷凍豆腐(カル シウム 鉄強化) ○牛肉ミ ンチ ○豚肉ももミンチ ○ 豚レバーミンチ ○赤みそ	○にんにく ○にんじん ○たま ねぎ ○たけのこ ゆで ○きくら げライス ○しめじ ○えのきた け ○ねぎ ○チンゲンサイ ○ キャベツ ○うんしゅうみかん	○しょうゆ ○酒 ○みりん* ○水 ○米酢	741 28.2					
18 (木)	ごはん 牛乳 ごはん おみ漬け いも煮		○精白米 ○サラダ油 ○ごま油 ○でん粉 ○上白糖 ○ごま油 ○ピオーネジャム	○牛乳 ○冷凍豆腐(カル シウム 鉄強化) ○牛肉ミ ンチ ○豚肉ももミンチ ○ 豚レバーミンチ ○赤みそ	○にんにく ○にんじん ○たま ねぎ ○たけのこ ゆで ○きくら げライス ○しめじ ○えのきた け ○ねぎ ○チンゲンサイ ○ キャベツ ○うんしゅうみかん	○しょうゆ ○酒 ○みりん* ○水 ○米酢	741 28.2					
19 (金)	ごはん 牛乳 ごはん おみ漬け いも煮		○精白米 ○サラダ油 ○ごま油 ○でん粉 ○上白糖 ○ごま油 ○ピオーネジャム	○牛乳 ○冷凍豆腐(カル シウム 鉄強化) ○牛肉ミ ンチ ○豚肉ももミンチ ○ 豚レバーミンチ ○赤みそ	○にんにく ○にんじん ○たま ねぎ ○たけのこ ゆで ○きくら げライス ○しめじ ○えのきた け ○ねぎ ○チンゲンサイ ○ キャベツ ○うんしゅうみかん	○しょうゆ ○酒 ○みりん* ○水 ○米酢	741 28.2					
20 (土)	ごはん 牛乳 ごはん おみ漬け いも煮		○精白米 ○サラダ油 ○ごま油 ○でん粉 ○上白糖 ○ごま油 ○ピオーネジャム	○牛乳 ○冷凍豆腐(カル シウム 鉄強化) ○牛肉ミ ンチ ○豚肉ももミンチ ○ 豚レバーミンチ ○赤みそ	○にんにく ○にんじん ○たま ねぎ ○たけのこ ゆで ○きくら げライス ○しめじ ○えのきた け ○ねぎ ○チンゲンサイ ○ キャベツ ○うんしゅうみかん	○しょうゆ ○酒 ○みりん* ○水 ○米酢	741 28.2					
21 (日)	ごはん 牛乳 ごはん おみ漬け いも煮		○精白米 ○サラダ油 ○ごま油 ○でん粉 ○上白糖 ○ごま油 ○ピオーネジャム	○牛乳 ○冷凍豆腐(カル シウム 鉄強化) ○牛肉ミ ンチ ○豚肉ももミンチ ○ 豚レバーミンチ ○赤みそ	○にんにく ○にんじん ○たま ねぎ ○たけのこ ゆで ○きくら げライス ○しめじ ○えのきた け ○ねぎ ○チンゲンサイ ○ キャベツ ○うんしゅうみかん	○しょうゆ ○酒 ○みりん* ○水 ○米酢	741 28.2					
22 (月)	ごはん 牛乳 ごはん おみ漬け いも煮		○精白米 ○サラダ油 ○ごま油 ○でん粉 ○上白糖 ○ごま油 ○ピオーネジャム	○牛乳 ○冷凍豆腐(カル シウム 鉄強化) ○牛肉ミ ンチ ○豚肉ももミンチ ○ 豚レバーミンチ ○赤みそ	○にんにく ○にんじん ○たま ねぎ ○たけのこ ゆで ○きくら げライス ○しめじ ○えのきた け ○ねぎ ○チンゲンサイ ○ キャベツ ○うんしゅうみかん	○しょうゆ ○酒 ○みりん* ○水 ○米酢	741 28.2					
23 (火)	ごはん 牛乳 ごはん おみ漬け いも煮		○精白米 ○サラダ油 ○ごま油 ○でん粉 ○上白糖 ○ごま油 ○ピオーネジャム	○牛乳 ○冷凍豆腐(カル シウム 鉄強化) ○牛肉ミ ンチ ○豚肉ももミンチ ○ 豚レバーミンチ ○赤みそ	○にんにく ○にんじん ○たま ねぎ ○たけのこ ゆで ○きくら げライス ○しめじ ○えのきた け ○ねぎ ○チンゲンサイ ○ キャベツ ○うんしゅうみかん	○しょうゆ ○酒 ○みりん* ○水 ○米酢	741 28.2					
24 (水)	ごはん 牛乳 ごはん おみ漬け いも煮		○精白米 ○サラダ油 ○ごま油 ○でん粉 ○上白糖 ○ごま油 ○ピオーネジャム	○牛乳 ○冷凍豆腐(カル シウム 鉄強化) ○牛肉ミ ンチ ○豚肉ももミンチ ○ 豚レバーミンチ ○赤みそ	○にんにく ○にんじん ○たま ねぎ ○たけのこ ゆで ○きくら げライス ○しめじ ○えのきた け ○ねぎ ○チンゲンサイ ○ キャベツ ○うんしゅうみかん	○しょうゆ ○酒 ○みりん* ○水 ○米酢	741 28.2					
25 (木)	ごはん 牛乳 ごはん おみ漬け いも煮		○精白米 ○サラダ油 ○ごま油 ○でん粉 ○上白糖 ○ごま油 ○ピオーネジャム	○牛乳 ○冷凍豆腐(カル シウム 鉄強化) ○牛肉ミ ンチ ○豚肉ももミンチ ○ 豚レバーミンチ ○赤みそ	○にんにく ○にんじん ○たま ねぎ ○たけのこ ゆで ○きくら げライス ○しめじ ○えのきた け ○ねぎ ○チンゲンサイ ○ キャベツ ○うんしゅうみかん	○しょうゆ ○酒 ○みりん* ○水 ○米酢	741 28.2					
26 (金)	ごはん 牛乳 ごはん おみ漬け いも煮		○精白米 ○サラダ油 ○ごま油 ○でん粉 ○上白糖 ○ごま油 ○ピオーネジャム	○牛乳 ○冷凍豆腐(カル シウム 鉄強化) ○牛肉ミ ンチ ○豚肉ももミンチ ○ 豚レバーミンチ ○赤みそ	○にんにく ○にんじん ○たま ねぎ ○たけのこ ゆで ○きくら げライス ○しめじ ○えのきた け ○ねぎ ○チンゲンサイ ○ キャベツ ○うんしゅうみかん	○しょうゆ ○酒 ○みりん* ○水 ○米酢	741 28.2					
27 (土)	ごはん 牛乳 ごはん おみ漬け いも煮		○精白米 ○サラダ油 ○ごま油 ○でん粉 ○上白糖 ○ごま油 ○ピオーネジャム	○牛乳 ○冷凍豆腐(カル シウム 鉄強化) ○牛肉ミ ンチ ○豚肉ももミンチ ○ 豚レバーミンチ ○赤みそ	○にんにく ○にんじん ○たま ねぎ ○たけのこ ゆで ○きくら げライス ○しめじ ○えのきた け ○ねぎ ○チンゲンサイ ○ キャベツ ○うんしゅうみかん	○しょうゆ ○酒 ○みりん* ○水 ○米酢	741 28.2					
28 (日)	ごはん 牛乳 ごはん おみ漬け いも煮		○精白米 ○サラダ油 ○ごま油 ○でん粉 ○上白糖 ○ごま油 ○ピオーネジャム	○牛乳 ○冷凍豆腐(カル シウム 鉄強化) ○牛肉ミ ンチ ○豚肉ももミンチ ○ 豚レバーミンチ ○赤みそ	○にんにく ○にんじん ○たま ねぎ ○たけのこ ゆで ○きくら げライス ○しめじ ○えのきた け ○ねぎ ○チンゲンサイ ○ キャベツ ○うんしゅうみかん	○しょうゆ ○酒 ○みりん* ○水 ○米酢	741 28.2					
29 (月)	ごはん 牛乳 ごはん おみ漬け いも煮		○精白米 ○サラダ油 ○ごま油 ○でん粉 ○上白糖 ○ごま油 ○ピオーネジャム	○牛乳 ○冷凍豆腐(カル シウム 鉄強化) ○牛肉ミ ンチ ○豚肉ももミンチ ○ 豚レバーミンチ ○赤みそ	○にんにく ○にんじん ○たま ねぎ ○たけのこ ゆで ○きくら げライス ○しめじ ○えのきた け ○ねぎ ○チンゲンサイ ○ キャベツ ○うんしゅうみかん	○しょうゆ ○酒 ○みりん* ○水 ○米酢	741 28.2					
30 (火)	ごはん 牛乳 ごはん おみ漬け いも煮		○精白米 ○サラダ油 ○ごま油 ○でん粉 ○上白糖 ○ごま油 ○ピオーネジャム	○牛乳 ○冷凍豆腐(カル シウム 鉄強化) ○牛肉ミ ンチ ○豚肉ももミンチ ○ 豚レバーミンチ ○赤みそ	○にんにく ○にんじん ○たま ねぎ ○たけのこ ゆで ○きくら げライス ○しめじ ○えのきた け ○ねぎ ○チンゲンサイ ○ キャベツ ○うんしゅうみかん	○しょうゆ ○酒 ○みりん* ○水 ○米酢	741 28.2					
31 (水)	ごはん 牛乳 ごはん おみ漬け いも煮		○精白米 ○サラダ油 ○ごま油 ○でん粉 ○上白糖 ○ごま油 ○ピオーネジャム	○牛乳 ○冷凍豆腐(カル シウム 鉄強化) ○牛肉ミ ンチ ○豚肉ももミンチ ○ 豚レバーミンチ ○赤みそ	○にんにく ○にんじん ○たま ねぎ ○たけのこ ゆで ○きくら げライス ○しめじ ○えのきた け ○ねぎ ○チンゲンサイ ○ キャベツ ○うんしゅうみかん	○しょうゆ ○酒 ○みりん* ○水 ○米酢	741 28.2					

【食器の種類】



【今月の倉敷市内の産物】

りよくとうもやし　れんこん
チンゲンサイ　にまつな
だけのこ

【献立表】



【学校給食試食会】

毎月試験会を実施しています。
詳しくはホームページに掲載しています。「倉敷中央調理
福祉食会」で検索してください。又は、
QRコードをご活用下さい。



※ 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月 11日 13日 17日 20日 21日 25日 31日
 ※ 毎月の献立予定表をホームページに掲載しています。『食教中調理現場 献立表で検索してぐださい。又は、QRコードをご活用下さい。』

揭示用