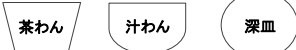


令和4年02月		共A		予定献立表				倉敷中央学校給食共同調理場A	
日付	献立名	盛り付け方	食品の主なはたらき			エネルギー(kcal)			
			エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる		その他		
1 (火)	ごはん 牛乳 とりちゃんこ はりはりあえ ひじきふりかけ	ごはん はりはりあえ とりちゃんこ	精白米 こんにやく ごま油 上白糖	牛乳 若鶏肉ももきざみ 赤みそ しらす干し小 刻み昆布 ひじきふりかけ	だいこん はくさい にんじん 白ねぎ にんにく しょうが 花切りだいこん こまつな	しょうゆ みりん 煮干し(だし) 水 米酢	654 23.8		
2 (水)	胚芽パン 牛乳 豚肉の オニオンソースがらめ 粉ふきいも コンスープ	胚芽パン 丸パン 粉ふきいも 豚肉の オニオンソース コン スープ	胚芽パン でん粉 油 はちみつ じゃがいも	牛乳 豚肉もも角切り ベーコン レンズ豆水煮	たまねぎ にんにく にんじん ホールコーン冷凍 キャベツ パセリ	食塩 しょうゆ 赤ワイン しょうゆ みりん 水 チキンブイヨン	825 38.5		
3 (木)	ごはん 牛乳 さばのみぞれかけ キャベツとにらの炒め物 さつま汁	ごはん さばのみぞれかけ 炒め物 さつま汁	精白米 サラダ油 さつまいも つきこんにやく	牛乳 さば 若鶏肉むねきざみ 中みそ 赤みそ	だいこん ねぎ キャベツ りょくとうもやし にんじん なら 洗いごぼう	しょうゆ みりん 食塩 しょうゆ白 煮干し(だし) 水	732 33.1		
4 (金)	クリームスパゲッティ 牛乳 寒天サラダ ブルーネ	クリーム スパゲッティ ソフトめん 寒天 サラダ スパゲッティ の具	ソフトめん サラダ油 上白糖 ごま油	若鶏肉むねきざみ ベーコン 調理用牛乳 牛乳 サラダ用系寒天	にんにく たまねぎ にんじん しめじ マッシュルームレトルト グリーンピース冷凍 キャベツ チンゲンサイ りょくとうもやし ブルーネ個袋	白ワイン 食塩 しょうゆ ホワイトウ クリームポタージュ チキンブイヨン 水 しょうゆ 米酢	791 33.4		
7 (月)	いわしの甘辛丼 緑茶 れんごんの梅肉あえ けんちん汁	いわしの 甘辛丼 ごはん いわしの甘辛 れんごんの 梅肉あえ けんちん汁	精白米 でん粉 油 上白糖 ごま油 つきこんにやく 洗いさといも	いわし開き 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 緑茶(飲用) うすくちしょうゆ 食塩 煮干し(だし)	623 23.2		
8 (火)	ごはん 牛乳 キムチ鍋 ナムル いよかん	ごはん ナムル キムチ鍋	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	にんにく にんじん はくさい りょくとうもやし えのきたけ はくさいキムチ なら まくらげスライス ほうれんそう だいこん 白ねぎ いよかん	酒 みりん 水 しょうゆ 米酢	701 27.3		
9 (水)	パン 牛乳 タンドリーチキン ピーズサラダ 白菜スープ	パン サラダ タンドリー チキン 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 調理用ヨーグルト ミックスピーズ ベーコン	こまつな キャベツ ホールコーン冷凍 たまねぎ にんじん はくさい しめじ パセリ	食塩 しょうゆ しょうゆ カレー粉 ターメリック パプリカ 米酢 チキンブイヨン 水	732 34.2		
10 (木)	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	ごはん おひたし オイスター ソース煮	精白米 サラダ油 ごま油 上白糖	牛乳 豚肉もも 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	649 26		
14 (月)	ごはん 牛乳 いかの幽庵焼き いそ煮 油揚げと春菊のみそ汁	ごはん いかの 幽庵焼き いそ煮 みそ汁	精白米 サラダ油 つきこんにやく 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	681 34.4		
15 (火)	ごはん 牛乳 筑前煮 焼きししゃも もやしのからしあえ	ごはん 焼きししゃも (2尾) からしあえ 筑前煮	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 角切り昆布 ちくわ ししゃも	にんじん 洗いごぼう れんこん 冷凍さやいんげん こまつな りょくとうもやし	みりん しょうゆ 水 洋からし粉 米酢	681 28.7		
16 (水)	ツナサンド 牛乳 ミートボールの甘酢煮 角チーズ	ツナサンド パン スライス入り ツナサンド の具 甘酢煮	コッペパン ノンエッグマヨネーズ小袋 じゃがいも サラダ油 上白糖 でん粉	まぐろ水煮 牛乳 ベーコン ポーク&チキンミートボール 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 たけのこゆで 乾しいたけスライス グリーンピース冷凍	しょうゆ みりん 米酢 ケチャップ スープストック 水	821 35		
17 (木)	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	ごはん 磯辺揚げ 酢の物 すまし汁	精白米 でん粉 油 上白糖 白玉ふ	牛乳 若鶏肉むねカツ用 青のり粉 塩蔵くまわかめ しらす干し小	キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ ほうれんそう ねぎ	食塩 しょうゆ しょうゆ 米酢 うすくちしょうゆ だし昆布 削りぶし(だし) 水	712 31.4		
18 (金)	玄米入りごはん 牛乳 肉みそおでん 白菜の甘酢あえ	玄米入り ごはん 白菜の 甘酢あえ 肉みそ おでん	玄米 精白米 サラダ油 上白糖 洗いさといも こんにやく	牛乳 牛肉ミンチ 赤みそ 冷凍ミニ厚揚げ ちくわ	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 水 米酢	733 25.9		
21 (月)	カレーうどん 牛乳 キャベツのおかかあえ ネーブル	カレーうどん うどん おかか あえ カレー うどんの汁	うどん サラダ油 じゃがいも 上白糖	豚肉もも 牛乳 系がつお	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しめじ 白ねぎ キャベツ チンゲンサイ ネーブル	食塩 しょうゆ白 しょうゆ ケチャップ カレールウ 削りぶし(だし) だし昆布 水	727 27.7		
22 (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	ごはん コロッケ 炒め物 みそ汁	精白米 油 サラダ油	牛乳 れんこんコロッケ 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	721 23.3		
24 (木)	ごはん 牛乳 さわらの西京みそかけ れんごんのきんぴら わかめ汁	ごはん さわらの 西京みそかけ きんぴら わかめ汁	精白米 上白糖 ごま油 つきこんにやく	牛乳 さわら 白みそ 豚肉ももミンチ カットわかめ 豆腐	れんこん にんじん 冷凍さやいんげん たまねぎ ねぎ	食塩 酒 みりん しょうゆ うすくちしょうゆ 削りぶし(だし) だし昆布 水	696 30.9		
25 (金)	ごはん 牛乳 酢豚 卵スープ	ごはん 酢豚 卵スープ	精白米 でん粉 冷凍フライドポテトナチュラル 油 サラダ油 上白糖	牛乳 豚肉もも角切り 冷凍液卵 豆腐	しょうが にんじん たまねぎ たけのこゆで 乾しいたけスライス 青ピーマン ねぎ	しょうゆ ケチャップ 米酢 食塩 しょうゆ白 チキンスープ 水	797 29.2		
28 (月)	ごはん 牛乳 さけの塩こうじ焼き 昆布の酢の物 えのきたけのみそ汁	ごはん さけの 塩こうじ焼き 酢の物 みそ汁	精白米 上白糖 じゃがいも	牛乳 さけ 刻み昆布 中みそ 赤みそ	こまつな キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	酒 塩こうじ 米酢 しょうゆ 煮干し(だし) 水	644 32.6		

【食器の種類】



【今月の倉敷市内の産物】

しょうが ねぎ りょくとうもやし
れんこん 白ねぎ たけのこゆで
こまつな チンゲンサイ



※ 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):1日 3日 7日 8日 10日 14日 15日 18日 24日 28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QRコードをご活用下さい。