

令和5年03月		共C(中)		予定献立表			倉敷中央学校給食共同調理場C(中)	
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 (水)	パン 牛乳 ポトフ 海藻サラダ ブルーベリージャム		○コッペパン ○サラダ油 ○じゃがいも ○上白糖 ○ごま油	○牛乳 ○牛肉もも角切り ○ウインナー 小 ○海藻 ミックス ○しらす干し 小	○にんじん ○たまねぎ ○キャベツ ○はくさい ○りょくとうもやし ○ブルーベリー ジャム	○ローリエ ○赤ワイン ○食塩 ○こしょう 白 ○スープストック ○チキンブイヨン ○水 ○しょうゆ ○米酢	679 32.2	
2 (木)	ごはん 牛乳 豚肉の甘酢からめ 野菜炒め かきたま汁		○精白米 ○でん粉 ○油 ○上白糖 ○サラダ油	○牛乳 ○豚肉もも角切り ○さつま揚げ ○豆腐 ○冷凍液卵	○キャベツ ○にんじん ○こまつな ○たまねぎ ○えのきたけ ○ねぎ	○米酢 ○しょうゆ ○水 ○食塩 ○こしょう 白 ○うすくちしょうゆ ○削りぶし(だし) ○だし昆布	758 33.4	
3 (金)	赤飯 牛乳 さわらの塩焼き なます 祝い汁 紅白大福		○赤飯 ○上白糖 ○紅白大福	○牛乳 ○さわか豆 ○ちらし蒲鉾 ○カットわかめ	○だいこん ○にんじん ○ゆず果汁 ○たまねぎ ○えのきたけ ○根みつば	○食塩 ○米酢 ○うすくちしょうゆ ○削りぶし(だし) ○だし昆布 ○水	715 33.6	
6 (月)	ひなずし 牛乳 菜の花あえ 沢煮わん ひなあられ		○精白米 ○上白糖 ○ひなあられ	○紅さけ フレーク ○牛乳 ○豚肉もも ○油揚げ	○炊き込みごはんちし寿し ○ホールコーン 冷凍 ○さやえんどう 冷凍 ○菜の花ゆで ○にんじん ○キャベツ ○しょうが ○洗いごぼう ○たけのこ ゆで ○ねぎ	○しょうゆ ○食塩 ○こしょう 白 ○うすくちしょうゆ ○削りぶし(だし) ○水	675 26.6	
7 (火)	ごはん 牛乳 いわしのみりん干し 卵の花の豆乳煮 大根と春菊のみそ汁		○精白米 ○サラダ油 ○上白糖	○牛乳 ○いわしのみりん干し ○若鶏肉 むね ミチ ○油揚げ ○おから ○調製豆乳 ○中みそ ○白みそ	○洗いごぼう ○にんじん ○乾しいたけスライス ○だいこん ○はくさい ○えのきたけ ○しゆんぎく	○酒 ○しょうゆ ○食塩 ○みりん* ○煮干し(だし) ○水	712 36	
8 (水)	パン 牛乳 豚肉の オニオンソースからめ じゃがいものサラダ 白菜スープ		○コッペパン ○でん粉 ○油 ○上白糖 ○じゃがいも ○ノンエッグマヨネーズ小袋 10g	○牛乳 ○豚肉もも角切り ○ベーコン	○たまねぎ ○レモン 果汁 ○にんじん ○ホールコーン 冷凍 ○きゅうり ビクルス ○はくさい ○パセリ	○しょうゆ ○米酢 ○水 ○食塩 ○こしょう 白 ○うすくちしょうゆ ○チキンブイヨン	811 34.9	
9 (木)	ごはん 牛乳 さばのしょうが焼き ぬた 豆腐のすまし汁		○精白米 ○上白糖	○牛乳 ○さば ○短冊いか (0.5×4) ○白みそ ○豆腐	○しょうが ○わけぎ ○ほうれんそう ○にんじん ○たまねぎ ○しめじ ○ねぎ	○酒 ○みりん* ○しょうゆ ○水 ○食塩 ○米酢 ○うすくちしょうゆ ○削りぶし(だし) ○だし昆布	707 34.6	
10 (金)	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 ○冷凍豆腐(カルシウム・鉄強化) ○牛肉ミンチ ○豚肉ももミンチ ○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 ○キャベツ	○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	691 26.7	
14 (火)	ごはん 牛乳 ハンバーグおろしソース 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 ○ねぎ ○キャベツ ○にんじん ○ホールコーン 冷凍 ○しょうゆ ○れんこん ○こまつな ○しめじ ○たまねぎ	○うすくちしょうゆ ○みりん* ○水 ○食塩 ○こしょう 黒、粉 ○しょうゆ ○煮干し(だし)	685 25	
15 (水)	胚芽パン 牛乳 ホキのバジルソースからめ 三色ソテー 野菜と豆のスープ		○胚芽パン ○でん粉 ○油 ○上白糖 ○オリーブ油	○牛乳 ○ホキ角切り ○ベーコン ○レンズ豆 水煮	○レモン 果汁 ○キャベツ ○にんじん ○ホールコーン 冷凍 ○たまねぎ ○はくさい ○パセリ	○白ワイン ○バジル 粉 ○うすくちしょうゆ ○食塩 ○水 ○こしょう 黒、粉 ○こしょう 白 ○チキンブイヨン	736 35.2	
16 (木)	ごはん 牛乳 山頭火鍋 はすのさんばい 清見オレンジ		○精白米 ○上白糖	○牛乳 ○合鴨入りボール ○厚揚げ ○白みそ ○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 ○清見オレンジ	○みりん* ○うすくちしょうゆ ○煮干し(だし) ○水 ○米酢 ○しょうゆ	703 26.5	
17 (金)	玄米入りごはん 牛乳 筑前煮 わかさぎのから揚げ ひじき入りはりはりあえ		○玄米 ○精白米 ○サラダ油 ○こんにゃく ○じゃがいも ○上白糖 ○油	○牛乳 ○若鶏肉もも きざみ ○だいず ○角切り昆布 ○ひじき ○わかさぎの空揚げ	○にんじん ○洗いごぼう ○れんこん ○冷凍さやいんげん ○水切りだいこん ○こまつな ○しょうが	○みりん* ○しょうゆ ○水 ○米酢	767 30.1	
20 (月)	ハヤシライス 牛乳 ピーズサラダ ヨーグルト		○精白米 ○サラダ油 ○じゃがいも ○上白糖	○牛肉ももスライス ○牛乳 ○冷凍芋豆 ○ヨーグルト	○にんにく ○たまねぎ ○にんじん ○グリーンピース 冷凍 ○こまつな ○キャベツ	○ローリエ ○食塩 ○こしょう 白 ○ハヤシルウ ○ケチャップ ○ウスターソース ○赤ワイン ○デミグラスソース ○水 ○米酢 ○ガーリックパウダー	816 29.1	
22 (水)	照り焼きチキンバーガー 牛乳 コーンチャウダー		○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 ○調理用牛乳	○しょうが ○キャベツ ○にんじん ○たまねぎ ○ホールコーン 冷凍 ○パセリ ○クリームコーン	○食塩 ○こしょう 白 ○しょうゆ ○みりん* ○水 ○クリームポタージュ ○スープストック ○チキンブイヨン	761 34.6	
23 (木)	ごはん 牛乳 あじフライ 小松菜の炒め煮 いらとじゃがいものみそ汁		○精白米 ○油 ○ごま油 ○じゃがいも	○牛乳 ○アジ開きフライ ○油揚げ ○中みそ ○赤みそ	○こまつな ○にんじん ○キャベツ ○たまねぎ ○えのきたけ ○にら	○みりん* ○しょうゆ ○煮干し(だし) ○水	707 28	

【食器の種類】



【今月の倉敷市内の産物】

りょくとうもやし れんこん
こまつな チンゲンサイ
たけのこゆで

【献立表】



※ 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 6日 7日 9日 10日 14日 16日 17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。