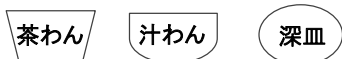


令和6年03月		中央A		予定献立表			倉敷中央学校給食共同調理場A	
日付	献立名	盛り付け方	食品の主なはたらき				エネルギー(kcal)	
			エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	その他		
1 (金)	赤飯 牛乳 さわらの甘酢かけ 菜の花あえ 祝い汁	赤飯 さわらの甘酢かけ 菜の花あえ 祝い汁	○赤飯 ○上白糖 ○でん粉	○牛乳 ○さわら 腐 ○ちらし蒲鉾	○菜の花ゆで ○にんじん ○キャベツ ○たまねぎ ○えのきたけ ○根みつば	○しょうゆ ○米酢 ○水 ○食塩 ○うすくちしょうゆ ○削りぶし(だし) ○だし 昆布	645 31.4	
4 (月)	ごはん 牛乳 みそカツ もやしとにらの炒め物 もずく汁	ごはん みそカツ 炒め物 もずく汁	○精白米 ○油 ○ 上白糖 ○サラダ油	○牛乳 ○赤みそ ○ もずく塩抜き ○豆腐 ○豚カツ 冷凍	○しょうが ○キャベツ ○ りょくとうもやし ○にんじん ○にら ○えのきたけ ○た まねぎ ○ねぎ	○酒 ○みりん* ○水 ○食塩 ○こしょう 黒、粉 ○うすくちしょうゆ ○削り ぶし(だし) ○だし昆布	730 23.4	
5 (火)	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 干草あえ 味付け乾燥黒豆	ごはん 干草あえ じゃがいもの そぼろ煮	○精白米 ○サラダ 油 ○じゃがいも ○ 上白糖	○牛乳 ○牛肉ミンチ ○豚肉ももミンチ ○や わらか丹波黒	○にんじん ○たまねぎ ○ 冷凍さやいんげん ○ほう れんそう ○キャベツ ○ ホールコーン 冷凍	○しょうゆ ○酒 ○みりん * ○水	721 25.7	
6 (水)	胚芽パン 牛乳 ホキのバジルソースからめ 小松菜とコーンのソテー コンソメスープ ヨーグルト	胚芽パン 丸パン ソテー バジルソース からめ コンソメ スープ	○胚芽パン ○でん 粉 ○油 ○上白糖 ○サラダ油	○牛乳 ○ホキ角切り ○チキンウインナー ス ライス ○ヨーグルト (鉄強化)	○レモン 果汁 ○ホー ルコーン 冷凍 ○こまつな ○キャベツ ○にんじん ○ たまねぎ ○しめじ ○レタ ス	○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 ○しょうゆ ○チキンブイヨン	789 38	
7 (木)	カレーライス 牛乳 海藻サラダ いちごゼリー	カレー ライス ごはん 海藻 サラダ カレーライスの 具	○精白米 ○サラダ 油 ○じゃがいも ○ 上白糖 ○オリーブ油 ○いちごゼリー	○牛肉スライス ○豚レ バーチップ ○ミックス チーズ ○牛乳 ○海 藻ミックス ○しらす干 し 小	○にんにく ○しょうが ○ たまねぎ ○にんじん ○グ リンピース 冷凍 ○キャベ ツ ○りょくとうもやし	○ローリエ ○赤ワイン ○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 ○水 ○しょうゆ ○米酢	774 28.6	
8 (金)	キムチラーメン 牛乳 干しえび入り きくらげのあえ物 デコボン	キムチ ラーメン 中華めん きくらげの あえ物 キムチ ラーメンの具	○中華めん ○サラ ダ油 ○上白糖 ○ご ま油	○豚肉もも ○中みそ ○牛乳 ○干しえび	○にんにく ○にんじん ○ りょくとうもやし ○味付けし なち(レトルト) ○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 ○デコボン	○酒 ○みりん* ○しょう ゆ ○チキンスープ ○水 ○米酢	667 32.8	
11 (月)	ごはん 牛乳 若鶏の梅だれかけ にしきあえ えのきたけのすまし汁	ごはん 梅だれ かけ にしきあえ すまし汁	○精白米 ○上白糖	○牛乳 ○若鶏肉もも カツ用 ○豆腐 ○カッ トわかめ	○ねり梅 ○こまつな ○ ホールコーン 冷凍 ○にん じん ○りょくとうもやし ○ たまねぎ ○えのきたけ ○ ねぎ	○酒 ○みりん* ○しょう ゆ ○食塩 ○うすくちしょ うゆ ○削りぶし(だし) ○ だし昆布 ○水	682 28.9	
13 (水)	パン 牛乳 クリーム煮 野菜の盛り合わせ りんごジャム	パン 野菜の 盛り合わせ クリーム煮	○コッペパン ○サラ ダ油 ○じゃがいも ○バター ○りんご ジャム	○牛乳 ○若鶏肉もも きざみ ○調理用牛乳 ○生クリーム	○にんじん ○たまねぎ ○ しめじ ○グリーンピース 冷 凍 ○ブロッコリー ○キャ ベツ ○ホールコーン 冷凍	○白ワイン ○こしょう 白 ○ホワイトルウ(アレル ギー用) ○チキンブイヨン ○水 ○しそドレッシング 1リットル	738 28.9	
14 (木)	ごはん 牛乳 さけの香味焼き きんぴら 厚揚げのみそ汁	ごはん 香味焼き きんぴら 厚揚げのみ そ汁	○精白米 ○上白糖 ○つきこんにやく ○ サラダ油	○牛乳 ○さけ ○厚 揚げ ○中みそ ○赤 みそ	○白ねぎ ○しょうが ○洗 いごぼう ○にんじん ○冷 凍さやいんげん ○たまね ぎ ○えのきたけ ○ねぎ	○しょうゆ ○みりん* ○ 酒 ○一味 ○煮干し(だ し) ○水	663 31.9	
15 (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 わかめスープ	ごはん ナムル ヤンニョム カンジャンあえ わかめ スープ	○精白米 ○でん粉 ○油 ○ごま油 ○上 白糖	○牛乳 ○若鶏肉もも カツ用 ○豆腐 ○カッ トわかめ	○にんにく ○しょうが ○ ねぎ ○ゆず 果汁 ○だい ごん ○チンゲンサイ ○に んじん ○白ねぎ ○たまね ぎ ○たけのこ ゆで	○しょうゆ ○みりん* ○ 水 ○こしょう 白 ○米酢 ○食塩 ○スープストック ○チキンスープ	739 26.9	
18 (月)	玄米入りごはん 牛乳 さばの塩焼き めた 沢煮わん	玄米入り ごはん さばの塩焼き めた 沢煮わん	○玄米 ○精白米 ○上白糖	○牛乳 ○さば ○短 冊いか (0.5×4) ○ 白みそ ○豚肉もも 油揚げ	○わけぎ ○ほうれんそう ○しょうが ○洗いごぼう ○にんじん ○たけのこ ゆ で ○ねぎ	○食塩 ○みりん* ○米 酢 ○こしょう 白 ○うすく ちしょうゆ ○削りぶし(だ し) ○水	728 34.9	
19 (火)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 チンゲンサイの 中華あえ 清見オレンジ	ごはん 中華あえ マーボー 豆腐	○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 ○豚レバー チップ ○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 ○キャベツ ○清見 オレンジ	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	729 29.6	
21 (木)	ごはん 牛乳 山頭火鍋 はすのさんばい	ごはん はすの さんばい 山頭火鍋	○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 ○ だいごん ○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	686 26.3	
22 (金)	ごはん 牛乳 いわしのみりん干し 切干大根の煮付け 豆腐とにらのみそ汁	ごはん いわしの みりん干し 煮付け 豆腐とにら 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 ○若鶏肉もも きざみ ○豆腐 ○油 揚げ ○中みそ ○白 みそ	○切干しだいごん ○にんじ ん ○冷凍さやいんげん ○たまねぎ ○えのきたけ ○にら	○みりん* ○しょうゆ ○ 水 ○煮干し(だし)	740 38	

【食器の種類】



【今月の倉敷市内の産物】

精白米 たけのこ りょくとうもやし れんこん  
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、5日、11日、14日、15日、18日、19日、21日、22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。

または、右の【献立表】の二次元コードをご活用下さい。

【献立表】

