

令和4年03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	たんぱく質(g)	
1 (火)	ごはん 牛乳 みそカツ レパニラ炒め もずく汁	 ごはん  みそカツ レパニラ炒め  もずく汁	精白米 油 上白糖 サラダ油	牛乳 豚カツ冷凍 赤みそ 豚しゃりチップ もずく塩抜き	しょうが キャベツ りょくとうもやし にら えのきたけ にんじん たまねぎ ねぎ	酒 みりん 水 食塩 こしょう白 しょうゆ オイスターソース うすくちしょうゆ 削りぶし(だし) だし昆布	727	
							23.6	
2 (水)	パン 牛乳 クリーム煮 野菜の盛り合わせ	 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	牛乳 若鶏肉むねぎざみ 調理用牛乳	にんじん たまねぎ しめじ グリーンピース冷凍 こまつな キャベツ ホールコーン冷凍	チキンブイヨン 食塩 こしょう白 スープストック ホワイトルウ クリームポタージュ 水 しそドレッシング1リットル	675	
							29.9	
3 (木)	赤飯 牛乳 さわらの塩焼き 菜の花あえ 祝い汁	 赤飯  さわらの 塩焼き  菜の花あえ  祝い汁	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 根みつば	食塩 しょうゆ うすくちしょうゆ 削りぶし(だし) だし昆布 水	640	
							31.5	
4 (金)	キムチラーメン 牛乳 揚げ春巻き きくらげのあえ物	 キムチ ラーメン  きくらげの あえ物揚げ  キムチ ラーメンの汁	中華めん サラダ油 油 上白糖 ごま油	豚肉もも 中みそ 牛乳 春巻き	にんにく にんじん りょくとうもやし 味付けしななく(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	酒 みりん チキンスープ 水 しょうゆ 米酢	833	
							32.9	
7 (月)	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	703	
							26.9	
8 (火)	ごはん 牛乳 ハンバーグおろしソース きのこの炒め物 茎わかめのみそ汁	 ごはん  ハンバー グおろしソ ースきのこ の炒め物  茎わかめ 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 冷凍エリンギ しめじ たまねぎ	うすくちしょうゆ みりん 水 食塩 こしょう白 しょうゆ 煮干し(だし)	709	
							27.5	
9 (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	 胚芽パン 丸パン  小松菜とコー ンのソテー ホキのバジ ルソース  コンソメ スープ	胚芽パン でん粉 油 上白糖 サラダ油 じゃがいも	牛乳 ホキ角切り チキンウインナースライス	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 レタス	食塩 こしょう白 白ワイン バジル粉 うすくちしょうゆ 水 こしょう黒 しょうゆ チキンブイヨン	741	
							35.2	
10 (木)	中華大豆ごはん 牛乳 はるさめスープ フルーツミックス	 中華大豆 ごはん・具  フルーツ ミックス  はるさめ スープ	精白米 ごま油 はるさめ ダイゼリー(レモン) 上白糖	焼き豚 だいた 牛乳 若鶏肉むねミンチ	にんじん 乾しいたけスライス ホールコーン冷凍 ねぎ はくさい りょくとうもやし みかん缶詰 黄桃缶 星型ナタデココ	オイスターソース しょうゆ 食塩 こしょう白 チキンスープ 水	695	
							25.5	
14 (月)	ごはん 牛乳 親子煮 はりはりあえ	 ごはん  はりはりあえ  親子煮	精白米 サラダ油 じゃがいも 上白糖	牛乳 若鶏肉むねぎざみ 高野豆腐 冷凍液卵 刻み昆布	にんじん たまねぎ ねぎ 花切りだいこん こまつな しょうが	酒 しょうゆ 削りぶし(だし) 水 米酢	707	
							29.2	
15 (火)	玄米入りごはん 牛乳 いわしのみりん干し ぬた 沢煮わん	 玄米入り ごはん  いわしの みりん干し ぬた  沢煮わん	玄米 精白米 上白糖	牛乳 いわしのみりん干し 短冊いか 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	みりん 食塩 米酢 こしょう白 うすくちしょうゆ 削りぶし(だし) 水	735	
							38.4	
16 (水)	照り焼きチキンバーガー 牛乳 豆乳チャウダー いちごゼリー	 照り焼き チキンバー ガー  キャベツ 照り焼き チキン  豆乳 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 白いんげん豆ペースト 調理製豆乳	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん しめじ パセリ いちごゼリー	食塩 こしょう白 しょうゆ みりん 水 チキンブイヨン スープストック	790	
							33.5	
17 (木)	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 丸干し 千草あえ	 ごはん  丸干し 千草あえ  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 豚肉ももミンチ 大豆ひき肉 うるめいわし(丸干し)	にんじん たまねぎ 洗いごぼう 冷凍さやいんげん こまつな キャベツ ホールコーン冷凍	しょうゆ 酒 みりん 水 食塩 米酢	717	
							31.7	
18 (金)	ごはん 牛乳 さばの甘酢かけ きんぴら 厚揚げのみそ汁	 ごはん  さばの 甘酢かけ きんぴら  厚揚げの みそ汁	精白米 上白糖 でん粉 つきこんにゃく サラダ油	牛乳 さば 厚揚げ 中みそ 赤みそ	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 米酢 水 みりん 一味 煮干し(だし)	744	
							33.5	
22 (火)	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	 ごはん  チンゲンサイ と しめじ の中華あえ  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 牛肉ミンチ 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	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	
							28.2	
23 (水)	パン 牛乳 あじのレモンソースかけ 粉ふきいも マカロニスープ	 丸パン  粉ふきいも あじの レモンソ ースかけ  マカロニ スープ	コッペパン 上白糖 でん粉 じゃがいも シェルマカロニ	牛乳 あじ切身 ベーコン	たまねぎ レモン果汁 にんじん はくさい パセリ	食塩 こしょう白 白ワイン うすくちしょうゆ 米酢 水 チキンブイヨン しょうゆ	684	
							34.5	

【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):3日 7日 8日 10日 15日 17日 18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。又は、こちらのQRコードをご活用下さい。