

令和7年3月



予定献立表



小学校

真備学校給食共同調理場

日付	献立名	食品の主なはたらき				エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
		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	
3 (月)	<ひなまつりにちなんで> 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	炊き込みごはんちらし寿し ホールコーン 冷凍 さやえんどう 冷凍 菜の花 にんじん キャベツ しょうが ごぼう たけのこ ゆで ねぎ	食塩 酢 しょうゆ こしょう 白 削りぶし(だし) 水	599
						24.5
4 (火)	ビビンバ 牛乳 わかめスープ	精白米 ごま油 上白糖	豚肉もも 赤みそ 牛乳 豆腐 塩蔵わかめ	にんじん チンゲンサイ りょくとう もやし しょうが にんにく たまねぎ ねぎ	酒 しょうゆ トウバンジャン みりん 酢 食塩 こしょう 白 スープストック 水	534
						22
5 (水)	ごはん 牛乳 みそカツ キャベツのあえ物 えのきたけのすまし汁	精白米 小麦粉 パン粉 油 上白糖	牛乳 豚肉ロースカツ用 赤みそ 豆腐 塩蔵わかめ	しょうが キャベツ 干切たくあん漬 にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	食塩 こしょう 白 水 酒 みりん しょうゆ 削りぶし(だし) だし昆布(だし用)	689
						26.7
6 (木)	照り焼きチキンバーガー 牛乳 ミルクチャウダー	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	しょうゆ みりん 水 ホワイトルウ クリームポタージュ スープストック 食塩 こしょう 白	628
						29.5
7 (金)	<卒業お祝い献立・季節の料理> 赤飯 牛乳 さわらの塩焼き ぬた 桜かまぼこのすまし汁	アルファ化赤飯 上白糖	牛乳 さわら 短冊いか (0.5×4) 白みそ 塩蔵わかめ ちらし蒲鉾	わけぎ チンゲンサイ にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	食塩 酒 みりん 酢 しょうゆ 削りぶし(だし) だし昆布(だし用) 水	548
						27.3
10 (月)	<リクエスト給食(箭田小)> ポークカレーライス 牛乳 海藻サラダ ヨーグルト	精白米 じゃがいも 上白糖 ごま油	豚肉もも角切り 牛乳 海藻ミックス しらす干し小 ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 冷凍さやいんげん キャベツ りょくとうもやし	カレー粉 赤ワイン 食塩 こしょう 白 チキンスープ カレー ルウ ウスターソース ケチャップ 水 しょうゆ 酢	623
						24.9
11 (火)	ごはん 牛乳 さけの香味焼き 小松菜の炒め煮 にらたま汁	精白米 上白糖 ごま油 でん粉	牛乳 さけ さつま揚げ 豆腐 冷凍 液卵	ねぎ しょうが 切干しだいこん にんじん こまつな たまねぎ えのきたけ にら	しょうゆ みりん 酒 食塩 削りぶし(だし) だし昆布(だし用) 水	569
						29.9
12 (水)	ソフトめんの豆乳クリームソースかけ 牛乳 野菜のレモン酢あえ ブルーネ	ソフトめん でん粉 上白糖	若鶏肉もも きざみ ベーコン 調製 豆乳 白花豆ペースト 牛乳 カットわかめ	にんにく たまねぎ にんじん しめじ パセリ キャベツ きゅうり レモン果汁 ブルーン個袋	白ワイン 食塩 こしょう 白 スープストック 水 しょうゆ 酢	633
						27.9
13 (木)	パン 牛乳 ホキのバジルソースあえ 寒天サラダ 野菜と豆のスープ	コッペパン でん粉 油 オリーブ 油 上白糖 ごま油 じゃがいも	牛乳 ホキ角切り サラダ用系寒天 ベーコン 冷凍手芒豆 レンズ豆 水煮	レモン 果汁 にんにく にんじん キャベツ だいこん たまねぎ パセリ	食塩 こしょう 白 白ワイン バジル粉 しょうゆ 酢 水 スープストック	597
						29.5
14 (金)	<郷土料理(岡山県)> ごはん 牛乳 そずり鍋 キャベツのしょうがあえ	精白米 上白糖	牛乳 牛肉スライス 焼き豆腐 油揚げ しらす干 小	ごぼう にんじん えのきたけ はくさい 白ねぎ みずな キャベツ だいこん しょうが	酒 しょうゆ みりん 削りぶし(だし) だし昆布(だし用) 水	555
						24
17 (月)	ごはん 牛乳 厚揚げとキャベツの甘辛みそ炒め 切干大根とひじきのあえ物 黒糖ビーンズ	精白米 上白糖 でん粉 ごま油	牛乳 豚肉もも 厚揚げ 赤みそ ひじき しらす干し小 黒糖ビーンズ	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ 切干しだいこん こまつな	酒 しょうゆ トウバンジャン デンメンジャン 酢	632
						28.8
18 (火)	<高梁川流域の地場産物(総社市のセロリ)> ハヤシライス 牛乳 いかとセロリのサラダ 焼きプリンタルト	精白米 じゃがいも 上白糖 焼きプリンタルト	牛肉スライス 豚レバーチップ 牛乳 短冊いか 冷凍	にんにく たまねぎ にんじん グリンピース冷凍 キャベツ セロリー レモン果汁	赤ワイン ローリエ 食塩 こしょう 白 ハヤシルウ デミグラスソース ケチャップ ウスターソース 水 酢 しょうゆ	704
						24.8
19 (水)	卒業式 					
21 (金)	<世界の料理(中国)> 玄米入りごはん 牛乳 マーボー豆腐 チンゲン菜ときくらげの中華あえ	アルファ化玄米 精白米 上白糖 でん粉 ごま油	牛乳 豆腐 牛肉ミンチ 豚肉ももミンチ 大豆ひき肉 赤みそ	にんにく にんじん 乾しいたけ スライス たまねぎ ねぎ チンゲンサイ りょくとうもやし きくらげ スライス	オイスターソース しょうゆ トウバンジャン 酢 洋からし粉	573
						24.7
24 (月)	ごはん 牛乳 筑前煮 わかめの酢の物 ひじきのり佃煮	精白米 こんにゃく じゃがいも 上白糖 ごま油	牛乳 若鶏肉むねきざみ 角切り昆布 ちくわ カットわかめ しらす干し 小 ひじきのり佃煮	にんじん 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	酒 みりん しょうゆ 酢	574
						23.6

今月の岡山県内・倉敷市内産物

りょくとうもやし れんこん こまつな
チンゲンサイ だいこん※ 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8品目(卵・乳・小麦・えび・かに・ピーナッツ・そば・くるみ)を使用しない献立の日(飲用牛乳は除く)

3日、4日、7日、14日、21日、24日