

日付	献立名	盛り付け方	食品の主なはたらき			その他	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		たんぱく質(g)
1 (水)	胚芽パン 牛乳 ポルシチ れんこんと豆のサラダ メープルジャム	胚芽パン れんこんと豆のサラダ ポルシチ	胚芽パン サラダ油 上白糖 メープルシロップ	牛乳 牛肉もも角切り ミックス ビーンス ロースハム干切り	にんにく にんじん たまねぎ かぶ キャベツ ダイストマト れんこん ホールコーン冷凍	ローリエ 赤ワイン 食塩 こ しょう白 ケチャップ ウスター ソース デミグラスソース 水 米酢	758 32.6
2 (木)	玄米入りごはん 牛乳 焼きししゃも 水菜と塩昆布のあえ物 けんちん汁	玄米入り ごはん ししゃも [19]あえ物 けんちん汁	玄米 精白米 洗いさといも つきこんにやく ごま油	牛乳 ししゃも 塩昆布 しほり 豆腐	みずな キャベツ にんじん 洗い ごぼう ねぎ	しょうゆ 食塩 うすくちしょうゆ 煮干し(だし) 水	637 28.4
3 (金)	ミートソースパゲッティ 牛乳 フロッキーのサラダ ヨーグルト	ミートソース パゲッティ フロッキー のサラダ ミート ソース	ソフトめん サラダ油 上白糖	牛肉ミンチ 豚肉ももミンチ 大 豆ひき肉 牛乳 ヨーグルト	にんにく にんじん たまねぎ マッ シュルームレトルト グリンピース冷 凍 ダイストマト キャベツ フロッ コリー ホールコーン冷凍	ケチャップ ビューレー デミグラ スソース ハヤシルー ウスター ソース 食塩 こしょう白 赤ワイ ン ローリエ 水 フレンチドレッシング リットル	879 39
6 (月)	ごはん 牛乳 みそ肉じゃが もやしのからしあえ	ごはん もやしの からしあえ みそ 肉じゃが	精白米 ごま油 じゃがいも 糸こんにやく 上白糖	牛乳 豚肉もも 中みそ	しょうが にんにく にんじん たま ねぎ 冷凍さやいんげん りよくと もやし キャベツ	酒 一味 しょうゆ みりん 水 洋からし粉 米酢	681 25.6
7 (火)	ごはん 牛乳 さげの香味焼き 五目煮 じゃがいものみそ汁	ごはん 香味焼き 五目煮 じゃがいもの みそ汁	精白米 上白糖 サラダ油 こんにやく じゃがいも	牛乳 さげ 若鶏肉むねぎざみ だいたい 角切り昆布 塩蔵く わかめ 中みそ 赤みそ	白ねぎ しょうが にんじん 洗い ごぼう 冷凍さやいんげん たまねぎ ねぎ	しょうゆ みりん 酒 煮干し(だ し) 水	709 36.5
8 (水)	パン 牛乳 ローストチキン 野菜のバターソー 白菜スープ ケーキ	丸パン ターキー ロースト チキン 白菜 スープ	コッペパン 上白糖 バター 冷凍ショートケーキ	牛乳 若鶏肉ももカツ用 ベー コン	しょうが にんにく 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	しょうゆ 酒 みりん こしょう白 食塩 チキンブイヨン 水	842 35.4
9 (木)	キムチチャーハン 牛乳 切干大根と小松菜のナムル トック	キムチ チャーハン ごはん・具 ナムル トック	精白米 ごま油 上白糖 韓 国餅(スライス)	豚肉もも 牛乳 若鶏肉もも ぎざみ	たまねぎ にんじん はくさいキムチ ねぎ 切干しいんげん こまつな きく らげスライス 白ねぎ にんにく たけ のこゆで 生しいたけ チンゲンサイ	食塩 こしょう白 しょうゆ オイ スターソース 米酢 塩こしょう チキンスープ スープストック 水	635 24.9
10 (金)	ごはん 牛乳 いかの照り しょうゆかけ れんこんのきんぴら さつま汁	ごはん いかの照り しょうゆかけ きんぴら さつま汁	精白米 上白糖 つきこん にやく サラダ油 さつまいも	牛乳 いか切身 さつま揚げ 若鶏肉むねぎざみ 油揚げ 中 みそ 赤みそ	しょうが れんこん にんじん 冷凍 さやいんげん だいこん 洗いご ぼう ねぎ	酒 しょうゆ みりん 水 一味 煮干し(だし)	711 34
13 (月)	ごはん 牛乳 豚肉の立田揚げ ほうれん草のおひたし 大根と春菊のみそ汁	ごはん 立田揚げ ほうれん草の おひたし みそ汁	精白米 でん粉 油	牛乳 豚肉もも角切り 糸が つ 油揚げ 豆腐 中みそ 赤 みそ	しょうが はくさい ほうれん草 りよくともやし にんじん だいこん しゅんぎく	酒 しょうゆ 煮干し(だし) 水	800 37.8
14 (火)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 中華のあえ物 みかん	ごはん 中華 のあえ物 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 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 キャベツ りよくと もやし きくらげスライス うんしゆり みかん	トウバンジャン テンメンジャン オイスターソース しょうゆ 洋からし粉 米酢	733 27
15 (水)	ポテトサンド 牛乳 もち麦入り野菜スープ 角チーズ	ポテト サンド パン ポテト サンドの具 野菜 スープ	コッペパン じゃがいも ノ ン エッグマヨネーズ小袋 もち麦	ロースハム干切り 牛乳 ベー コン 角チーズ(カルシウム・鉄 強化)	にんじん きゅうりピクルス たま ねぎ キャベツ パセリ	食塩 こしょう白 しょうゆ チ キンブイヨン 水	688 27.3
16 (木)	ごはん 牛乳 さばの塩焼き いそ煮 切干大根入りみそ汁	ごはん さばの 塩焼き いそ煮 切干大根 入りみそ汁	精白米 ごま油 つきこんにやく 上白糖 じゃがいも	牛乳 さば 油揚げ ひじき カットわかめ 白みそ 中みそ	にんじん 洗いごぼう 切干しだ いこん たまねぎ ねぎ	食塩 しょうゆ みりん 煮干し (だし) 水	744 33
17 (金)	ごはん 牛乳 だまご鍋 わかさぎのから揚げ なます	ごはん わかさぎ のから揚げ なます だまご鍋	精白米 つきこんにやく だま ご餅 油 上白糖	牛乳 若鶏肉ももぎざみ わか さぎの空揚げ 油揚げ	にんじん はくさい 洗いごぼう ま いたけ生 せり 白ねぎ だいこん ゆず果汁	しょうゆ 食塩 削りぶし(だ し) だし昆布 水 米酢	765 29
20 (月)	ごはん 牛乳 さわらのゆずみそかけ かぼちゃの含め煮 かきたま汁	ごはん さわら かぼちゃの 含め煮 かきたま汁	精白米 上白糖 じゃがいも	牛乳 さわら 白みそ 細切り 昆布 豆腐 冷凍液卵	ゆず果汁 かぼちゃ たまねぎ 冷凍さやいんげん にんじん ねぎ	酒 みりん 水 しょうゆ うすく ちしょうゆ 食塩 削りぶし(だ し) だし昆布	721 32.1
21 (火)	チキンカレーライス 牛乳 海藻サラダ オレンジ	チキン カレーライス ごはん 海藻 サラダ チキン カレーライス の具	精白米 サラダ油 じゃがいも 上白糖 ごま油	若鶏肉むねぎざみ 鶏レバー 牛乳 海藻ミックス まぐろ水煮	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 りよくともやし パンシオレン ジ	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 ルー ウスターソース ケチャッ プ 水 しょうゆ 米酢	759 28.8
22 (水)	パン 牛乳 豚肉のオニオンソースから 小松菜のソテー ビーンスープ	丸パン 小松菜 のソテー 豚肉 ビーンズ スープ	コッペパン でん粉 油 はち みつ サラダ油	牛乳 豚肉もも角切り ベー コン ミックスビーンス	たまねぎ にんにく こまつな にん じん ホールコーン冷凍 冷凍エリ ンギ キャベツ パセリ	食塩 こしょう白 赤ワイン しょ うゆ みりん 水 こしょう黒粉 スープストック チキンブイヨン	795 36.4
23 (木)	ごはん 牛乳 すきやき 白菜のあえ物 味付けのり	ごはん 白菜 のあえ物 すきやき	精白米 サラダ油 じゃがいも 糸こんにやく 焼きふ 上白糖	牛乳 牛肉スライス 焼き豆腐 しらす干し小 味付けのり	にんじん たまねぎ 洗いごぼう 白ねぎ はくさい こまつな しょう が	酒 しょうゆ 米酢	747 29.5
24 (金)	ごはん 牛乳 豚肉の甘酢あえ たくあんキャベツのあえ物 かぶのみそ汁	ごはん 豚肉 の甘酢あえ キャベツの あえ物 かぶ のみそ汁	精白米 でん粉 油 上白糖	牛乳 豚肉もも角切り カット わかめ 中みそ 白みそ	しょうが キャベツ こまつな 千切 たくあん漬 かぶ にんじん た まねぎ えのきたけ ねぎ	食塩 米酢 しょうゆ 水 煮干 し(だし)	750 32.6

【食器の種類】



【今月の倉敷市内の産物】



ごぼう しょうが ねぎ りよくともやし たけのこゆで
れんこん 白ねぎ 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・ピーナツ・そば)を使用しない献立の日(飲用牛乳を除く):2日 6日 7日 9日 10日 13日 14日 16日 17日 24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。

