

日付	献立名	盛り付け方	食品の主なたらき			その他	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		
1 (水)	パン 牛乳 ローストチキン 野菜のバターソテー 白菜スープ ケーキ		コッペパン 上白糖 パター 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
2 (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		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 きざみ	たまねぎ にんじん はくさいキムチ ねぎ 切干しいたごん 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 塩こうじ チキンスープ 水	632 24.8
3 (金)	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		精白米 でん粉 油	牛乳 豚肉もも角切り 糸が つお 油揚げ 豆腐 中みそ 赤みそ	しょうが はくさい ほうれんそう に んじん だいごん しゅんぎく	酒 しょうゆ 煮干し(だし) 水	803 37.7
6 (月)	ごはん 牛乳 若鶏のピリ辛焼き もやしとにらの炒め物 わかめスープ		精白米 サラダ油 ごま 油	牛乳 若鶏肉ももカツ用 焼 き豚 カットわかめ	にんにく キャベツ りよくともやし にんじん たら たまねぎ えのきた け はくさい	トウバンジャン 酒 しょうゆ みりん 食塩 こしょう白 チキ ンスープ スープストック 水	680 28.1
7 (火)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 中華のあえ物 みかん		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 うんしゅうみか 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
8 (水)	ポテトサンド 牛乳 もち麦入り野菜スープ 角チーズ		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	ロースハム千切り 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
9 (木)	ごはん 牛乳 さばの塩焼き いそ煮 切干大根入りみそ汁		精白米 つきこんやく ごま油 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 切干しい たごん たまねぎ ねぎ	食塩 しょうゆ みりん 煮干し (だし) 水	744 33
10 (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		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 グリーンピース冷凍 ダイストマト キャベツ フロッキー 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 ハヤシルウ ウスター ソース 食塩 こしょう白 赤ウイ ン ローリエ 水 フレンチドレシ ング1リットル	879 39
13 (月)	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		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 若鶏肉むねきざみ 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 だいごん 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
14 (火)	ごはん 牛乳 たまご鍋 わかさぎのから揚げ なます		精白米 つきこんやく だまご餅 油 上白糖	牛乳 若鶏肉ももきざみ 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 だいごん 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
15 (水)	胚芽パン 牛乳 ポルンチ れんこんと豆のサラダ メープルジャム		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 スビーンズ ロースハム千切 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
16 (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 精白米 ごま油 洗いさといも つきこ んにやく	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 28.3
17 (金)	ごはん 牛乳 さけの香味焼き 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 さけ 若鶏肉むねきざ み だいず 角切り昆布 塩 蔵きわかめ 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
20 (月)	ごはん 牛乳 すきやき 白菜のあえ物		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	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	689 26.2
21 (火)	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		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
22 (水)	パン 牛乳 ポークビーンズ 大根サラダ		コッペパン サラダ油 じゃがいも 上白糖	牛乳 だいず ベーコン 豚 肉もも	にんじん たまねぎ こまつな マッ シュルームレトルト グリンピース冷 凍 だいごん	ローリエ 赤ワイン 食塩 こ しょう白 ビューレー ケチャッ プ ウスターソース 水 しょう ゆ 米酢	691 30.6
23 (木)	チキンカレーライス 牛乳 海藻サラダ オレンジ		精白米 サラダ油 じゃ がいも 上白糖 ごま油	若鶏肉むねきざみ 鶏し ばー 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 バレンシアオレンジ	赤ワイン 食塩 こしょう白 カ レー粉 チキンブイヨン カレ ールウ ウスターソース ケ チャップ 水 しょうゆ 米酢	723 28.2
24 (金)	ごはん 牛乳 豚肉の甘酢あえ たくあんとキャベツのあえ物 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 つわかめ 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 にんじん たまね ぎ かぶ 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】

りよくともやし れんこん 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):2日 3日 6日 7日 9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。