

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 (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 ジャがいも、 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 うすくちしょう ゆ チキンブイヨン 水	687 27.2
2 (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 ジャがいも	牛乳 さば ひじき 油揚げ 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	765 35
3 (金)	ごはん 牛乳 いかの照りじょうゆかけ れんこんのきんぴら さつま汁		精白米 上白糖 つきこ んにゃく 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)	720 35.8
6 (月)	ごはん 牛乳 厚揚げとキャベツの 甘辛みそ炒め煮 寒天のあえ物		精白米 サラダ油 上白糖 でん粉	牛乳 豚肉もも 厚揚げ 赤 みそ サラダ用糸寒天	にんにく しょうが にんじん たけのこゆで キャベツ 白ねぎ チンゲンサイ りょくとうもやし	酒 しょうゆ トウバンジャン テ ンメンジャン 米酢 食塩	694 28.9
7 (火)	ごはん 牛乳 だまご鍋 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 だいこん ゆず果汁	うすくちしょうゆ 食塩 削りぶし (だし) だし昆布 水 しょうゆ 米酢	764 28.9
8 (水)	胚芽パン 牛乳 ポルシチ れんこんと豆のサラダ メーブルジャム		胚芽パン サラダ油 上白 糖 メーブルシロップ	牛乳 牛肉もも角切り ミツク スピーズ 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
9 (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 いさいとも つきこんやく	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	638 28.4
10 (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 りょくとうもやし 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
13 (月)	ミートソーススパゲッティ 牛乳 ブロッコリーのサラダ 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 ハヤシルウ 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 トリプル	879 39
14 (火)	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 こんにゃく ジャがいも	牛乳 さけ 若鶏肉むねぎざ み だいず 角切り昆布 塩蔵 くきわかめ 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
15 (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 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 うすくちしょうゆ チキンブ イヨン 水	841 35.3
16 (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 サラダ油 上白糖 ごま油 韓国餅(スライス)	豚肉もも 牛乳 若鶏ももきざ み	たまねぎ にんじん はくさいキムチ ねぎ 切干しだいこん 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 う すくちしょうゆ チキンスープ スープストック 水	631 24.7
17 (金)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 中華のあえ物		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 りょくとうもやし きくらげスライス	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	733 27
20 (月)	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 ジャが 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 りょくとうもやし パレンシアオレンジ	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	759 28.8
21 (火)	ごはん 牛乳 すきやき 白菜のあえ物 味付けのり		精白米 サラダ油 ジャが いも 糸こんにゃく 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
22 (水)	パン 牛乳 若鶏のマスタード焼き 大根サラダ 豆乳スープ		コッペパン 上白糖 ジャ がいも	牛乳 若鶏肉ももカツ用 ベ ーコン 調製豆乳 中みそ	にんにく だいこん こまつな にん じん たまねぎ しめじ パセリ	食塩 こしょう白 赤ワイン しょ うゆ あらびきマスタード 米酢 チキンブイヨン 水	726 34.4
23 (木)	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 ジャがい も でん粉	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	737 34.1
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】



かぶ キャベツ こまつな しょうが せり だいこん チンゲンサイ
ねぎ はくさい ブロッコリー ほうれんそう
みずな りょくとうもやし れんこん 生しいたけ
洗いさいとも 白ねぎ たけのこゆで

※ 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 10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。

