

日付	献立名	盛り付け方	食品の主なたらき				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	
1 (月)	ごはん 牛乳 肉みそおでん 白菜の甘酢あえ		精白米 サラダ油 上白糖 洗いさいとも こんにゃく	牛乳 牛肉ミンチ 赤みそ 厚揚げ ちくわ 刻み昆布	しょうが にんじん だいこん はくさい	しょうゆ みりん だし昆布 水 米酢	750 27
2 (火)	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン きくらげのあえ物 はるさめスープ		精白米 上白糖 ごま油 はるさめ	牛乳 若鶏肉ももカツ用 豚肉もも	キャベツ りょくとうもやし きくらげスライス にんじん はくさい たまねぎ ねぎ	食塩 こしょう白 酒 しょうゆ みりん コチュジャン 洋からし粉 米酢 チキンスープ 水	689 28.4
4 (木)	吹き寄せごはん 牛乳 小さいわしの梅の香揚げ 根菜のみそ汁		精白米 サラダ油 むき栗 上白糖 油 洗いさいとも	小さいわしの梅の香揚げ むき栗 上白糖 油 洗いさいとも 短冊いか 油揚げ 牛乳 中みそ 赤みそ	にんじん しめじ むきえだまめ冷凍 洗いごぼう だいこん 白ねぎ	みりん 酒 しょうゆ 食塩 煮干し(だし) 水	767 32.7
5 (金)	ベーコンの和風スパゲッティ 牛乳 野菜サラダ 梨ゼリー		ソフトめん オリーブ油 でん粉 上白糖 ごま油 梨ゼリー	ベーコン 若鶏肉ももきざみ 牛乳	にんにく たまねぎ にんじん 生しいたけ しめじ 冷凍エリンギ マッシュルームレトルト ねぎ みずな キャベツ ホールコーン冷凍	食塩 こしょう白 しょうゆ スープストック チキンブイヨン 水 米酢	763 31.4
8 (月)	ごはん 牛乳 ホイコーロー チンゲンサイのスープ みかん		精白米 サラダ油 上白糖 でん粉	牛乳 豚肉もも 赤みそ 豆腐	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ にんじん たけのこゆで 青ピーマン 白ねぎ チンゲンサイ きくらげスライス うんしゅうみかん	しょうゆ 酒 テンメンジャン トウバンジャン 食塩 こしょう白 スープストック チキンスープ 水	693 27.3
9 (火)	ごはん 牛乳 ちぬの薬味ソースかけ キャベツのあえ物 春菊のみそ汁		精白米 でん粉 油 ごま油 上白糖 じゃがいも	牛乳 ちぬ 中みそ 白みそ	白ねぎ しょうが にんにく にんじん たまねぎ えのきたけ しゅんぎく キャベツ こまつな 干切たくあん漬	食塩 こしょう白 しょうゆ みりん 水 米酢 煮干し(だし) 水	737 29.8
10 (水)	ドッグサンド 牛乳 レタススープ 黒豆		コッパン 上白糖	荒びきウイナーロング 牛乳 ベーコン 冷凍手苳豆 ロースト黒まめ	キャベツ にんじん たまねぎ レタス パセリ	ケチャップ ウスターソース 赤ワイン 食塩 こしょう白 しょうゆ チキンブイヨン 水	736 28.8
11 (木)	玄米入りごはん 牛乳 若鶏の照り焼き 大根のあえ物 わかめのみそ汁		玄米 精白米 上白糖 でん粉	牛乳 若鶏肉ももカツ用 しらす干し 豆腐 油揚げ カットわかめ 中みそ 赤みそ	だいこん こまつな にんじん たまねぎ ねぎ	食塩 こしょう白 しょうゆ みりん 水 煮干し(だし)	752 34.5
12 (金)	ごはん 牛乳 さんまのしょうが煮 さわかめの酢の物 のっぺい汁		精白米 上白糖 つきこんにゃく 洗いさいとも でん粉	牛乳 さんましょうが煮 塩蔵きわかめ 若鶏肉むねきざみ 油揚げ	こまつな キャベツ にんじん 洗いごぼう ねぎ	しょうゆ 米酢 食塩 うすくちしょうゆ 酒 だし昆布 削りぶし(だし) 水	736 28
15 (月)	ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ キャベツの甘辛炒め えのきたけのすまし汁		精白米 でん粉 油 サラダ油 上白糖	牛乳 さば 豚肉ももミンチ 厚揚げ カットわかめ	しょうが キャベツ 白ねぎ にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	しょうゆ 酒 食塩 削りぶし(だし) だし昆布 水	787 31.3
16 (火)	さけと小松菜の混ぜごはん 牛乳 大根のオイスターソース煮 みかん		精白米 ごま油 サラダ油	紅さけフレーク 牛乳 豚肉もも 厚揚げ	こまつな にんにく しょうが だいこん にんじん しめじ 冷凍さやいんげん うんしゅうみかん	食塩 酒 うすくちしょうゆ しょうゆ オイスターソース 一味 水	701 30.2
17 (水)	胚芽パン 牛乳 秋野菜のシチュー キャベツとコーンのサラダ		胚芽パン さつまいも バター 上白糖 サラダ油	牛乳 若鶏肉ももきざみ バター 調理用牛乳 生クリーム	たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう キャベツ ホールコーン冷凍	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 水 米酢	788 29.7
18 (木)	ごはん 牛乳 寄せ鍋 昆布入りはりはり漬け プチたい焼き		精白米 マロニー 上白糖 プチたい焼き	牛乳 若鶏肉ももきざみ 短冊いか えび冷凍 うずら卵水煮 焼き豆腐 刻み昆布	にんじん しめじ はくさい ほうれんそう 花切りだいこん こまつな しょうが	しょうゆ 食塩 削りぶし(だし) だし昆布 水 米酢	729 30.9
19 (金)	きつねうどん 牛乳 根っこ野菜のカレー きんぴら 小魚のあまからめ		うどん 上白糖 ごま油	油揚げ 若鶏肉むねきざみ かまぼこ カットわかめ 牛乳 ハリッシュュ	にんじん たまねぎ 乾しいたけスライス ねぎ 洗いごぼう れんこん 冷凍さやいんげん	しょうゆ みりん 食塩 一味 削りぶし(だし) だし昆布 水 カレー粉	750 31.6
22 (月)	ごはん 牛乳 豚肉と根菜の甘酢あえ きのこ汁 みかん		精白米 でん粉 油 サラダ油 上白糖 冷凍さつまいも乱切り	牛乳 豚肉もも角切り 豆腐 中みそ 赤みそ	たまねぎ れんこん にんじん だいこん えのきたけ なめこ生 乾しいたけスライス ねぎ うんしゅうみかん	食塩 こしょう白 しょうゆ 米酢 スープストック 煮干し(だし) 水	838 29.9
24 (水)	パン 牛乳 ホキのオーロラソースからめ エリンギのソテー コンソメスープ		コッパン でん粉 油 上白糖 サラダ油 じゃがいも	牛乳 ホキ角切り 白みそ ベーコン	冷凍エリンギ キャベツ にんじん たまねぎ はくさい パセリ	食塩 こしょう白 ケチャップ こしょう黒 しょうゆ スープストック チキンブイヨン 水	724 34.1
25 (木)	ごはん 牛乳 いり豆腐 小松菜とれんこんのおかかあえ ひじきのり佃煮		精白米 サラダ油 じゃがいも 上白糖 ごま油	牛乳 牛肉ミンチ しほり豆腐 冷凍液卵 糸がつつお ひじきのり佃煮	にんじん たまねぎ たけのこゆで 乾しいたけスライス ねぎ こまつな れんこん	うすくちしょうゆ 食塩 酒 しょうゆ	769 29.7
26 (金)	ごはん 牛乳 さわらの西京みそかけ 切干大根のからしあえ 生ふのすまし汁		精白米 上白糖 生麩スライス	牛乳 さわら 白みそ カットわかめ	切干しだいこん りょくとうもやし こまつな にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	食塩 酒 みりん 水 しょうゆ 洋からし粉 米酢 うすくちしょうゆ だし昆布 削りぶし(だし)	683 31.1
29 (月)	ハヤシライス 牛乳 ひじき入りサラダ ヨーグルト		精白米 サラダ油 じゃがいも 上白糖 ごま油	牛肉スライス 鶏レバー 牛乳 ひじき しらす干し ヨーグルト	にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース冷凍 キャベツ こまつな	食塩 こしょう白 ローリエ ハヤシルウ ケチャップ 米酢 ウスターソース 赤ワイン デミグラスソース 水 しょうゆ	811 29.7
30 (火)	ごはん 牛乳 さけのきのこあんかけ ほうれん草と黄にらのおひたし 大根のみそ汁		精白米 でん粉 上白糖	牛乳 さけ 油揚げ 豆腐 中みそ 白みそ	たまねぎ えのきたけ 乾しいたけスライス にんじん はくさい ほうれんそう 黄にら だいこん ねぎ	食塩 しょうゆ みりん 水 酒 煮干し(だし)	676 36.2

【食器の種類】



【今月の倉敷市内の産物】

ごぼう しょうが りょくとうもやし
れんこん こまつな たけのこ



※ 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):1日 2日 8日 9日 11日 12日 15日 16日 22日 30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。