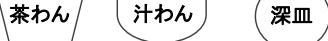


日付	献立名	盛り付け方	食品の主なはたらき				エネルギー(kcal)
			エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	その他	
7 (金)	五目あんかけラーメン 牛乳 蒸ししゅうまい きくらげのあえ物		中華めん サラダ油 でん粉 上白糖 ごま油	若鶏肉ももきざみ な ると 牛乳 冷凍しゅ うまい	しょうが にんじん たま ねぎ キャベツ 乾しい たけスライス チンゲン サイ こまつな りょくとう もやし きくらげスライス	しょうゆ 食塩 こしょう 白 チキンスープ スー プストック 水 米酢 洋からし粉	716 31.3
11 (火)	ごはん 牛乳 豚肉の甘酢からめ 白菜の煮びたし 豆腐のみそ汁		精白米 でん粉 油 上白糖	牛乳 豚肉もも角切り さつま揚げ 油揚げ 豆腐 中みそ 赤みそ	しょうが みずな にんじ ん はくさい たまねぎ しめじ ねぎ	食塩 しょうゆ 米酢 水 煮干し(だし)	786 35.9
12 (水)	胚芽パン 牛乳 ポトフ 海藻サラダ マーマレード		胚芽パン じゃがいも 上白糖 ごま油 マー マレード	牛乳 牛肉もも角切り ウイナー小 海藻 ミックス しらす干し小	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな りょ くとうもやし	赤ワイン 食塩 こしょ う白 ローリエ スープ ストック チキンブイ オン 水 しょうゆ 米酢	739 33.1
13 (木)	ごはん 牛乳 さわらの照り焼き 紅白なます 雑煮		精白米 上白糖 で ん粉 煮込み餅	牛乳 さわら 油揚げ 若鶏肉むねきざみ かまぼこ	だいこん 金時人参 ゆ ず果汁 にんじん ほう れんそう	食塩 しょうゆ みりん 水 米酢 酒 うすくち しょうゆ だし昆布 削 りぶし(だし)	738 32.2
14 (金)	ごはん 牛乳 野菜と豆腐の炒め煮 中華のあえ物 みかん		精白米 サラダ油 上 白糖 でん粉 マロ ニー ごま油	牛乳 豚肉もも 冷凍 豆腐(カルシウム・鉄 強化)	しょうが にんじん たま ねぎ たけのこゆで は くさい 乾しいたけスライ ス ねぎ こまつな キャ ベツ うんしゅうみかん	食塩 しょうゆ スープ ストック 酒 米酢	710 24.9
17 (月)	ごはん 牛乳 ホキの青大豆 みそからめ じゃがいものそぼろ煮 わかめ汁		精白米 でん粉 油 上白糖 サラダ油 じゃがいも	牛乳 ホキ角切り 青 大豆ペースト 中みそ 豚肉ももミンチ カット わかめ	にんじん たまねぎ 冷 凍さやいんげん えのき たけ たけのこゆで ね ぎ	食塩 こしょう白 みり ん 水 しょうゆ 酒 う すくちしょうゆ 削りぶ し(だし) だし昆布	728 29.9
18 (火)	玄米入りごはん 牛乳 おでん れんこんの梅肉あえ みかん		玄米 精白米 こんに やく 洗いさといも 上白糖	牛乳 豚肉もも 厚揚 げ ちくわ うずら卵 水煮	だいこん にんじん こ まつな れんこん ねり 梅 うんしゅうみかん	しょうゆ 洋からし粉 だし昆布 水 みりん	729 27.3
19 (水)	パン 牛乳 若鶏のハーブ焼き 三色ソテー マカロニスープ		コッペパン 上白糖 サラダ油 シェルマカ ロニ	牛乳 若鶏肉ももカツ 用 ベーコン	にんにく ローズマリー (パウダー) バジル粉 こまつな 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	食塩 こしょう白 しょう ゆ 白ワイン こしょう 黒 チキンブイオン 水	721 33.6
20 (木)	ごはん 牛乳 石狩鍋 水菜のあえ物 ポンカン		精白米 じゃがいも こんにやく 上白糖 ごま油	牛乳 さけ角切り 焼 き豆腐 中みそ 刻み 昆布	だいこん にんじん はく さい ねぎ みずな 花 切りだいこん ぼんかん	酒 みりん 削りぶし (だし) だし昆布 水 しょうゆ 米酢	661 26.6
21 (金)	かき揚げうどん 牛乳 もやしのからしあえ 黒豆		うどん 油 上白糖	若鶏肉ももきざみ か まぼこ カットわかめ 牛乳 ロースト黒まめ	野菜かき揚げ たまね ぎ はくさい ねぎ ほうれ んそう りょくとうもやし にんじん	削りぶし(だし) だし 昆布 しょうゆ 食塩 みりん 一味 水 洋から し粉 米酢	763 28.3
24 (月)	ポーク& マッシュルームカレー 牛乳 フレンチサラダ ヨーグルト		精白米 サラダ油 じゃがいも フレンチド レッシングリットル	豚肉もも角切り 鶏レ バー 牛乳 ヨーグル ト	にんにく しょうが たま ねぎ にんじん マッシュ ルームレトルト グリン ピース冷凍 キャベツ ホールコーン冷凍 チン ゲンサイ	チキンブイオン カレー ルウ ケチャップ ウス ターソース 食塩 こ しょう白 水	745 26.4
25 (火)	ごはん 牛乳 さばのゆず香焼き キャベツのあえ物 えのきたけのすまし汁		精白米 上白糖 サラ ダ油	牛乳 さば 中みそ 豆腐	ゆず果汁 キャベツ チ ンゲンサイ にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	しょうゆ みりん 水 米 酢 食塩 うすくちしょ う 削りぶし(だし) だ し昆布	692 29.4
26 (水)	カツバーガー 牛乳 白いんげん豆の ポターージュ		コッペパン 油 上白 糖 サラダ油 じゃがい も	豚カツ冷凍 牛乳 ベーコン 白いんげん 豆ペースト 調理用牛 乳	キャベツ にんじん た まねぎ パセリ	ケチャップ ウスター ソース 赤ワイン 水 食塩 こしょう白 クリ ムポターージュ チキン ブイオン	825 29.8
27 (木)	ごはん 牛乳 若鶏のから揚げ ぐる煮 どろめ汁		精白米 でん粉 油 サラダ油 洗いさとい も こんにやく 上白 糖	牛乳 若鶏肉むねカ ツ用 鶏肉団子 豆 腐 カットわかめ しら す干し小 中みそ 赤 みそ	にんじん だいこん 洗 いごぼう 乾しいたけ ライス たまねぎ ねぎ	食塩 こしょう白 しょう ゆ 煮干し(だし) 水	775 36.8
28 (金)	たこめし 牛乳 宝島寺漬け のっぺい		精白米 上白糖 洗 いさといも こんにやく でん粉	たこ乱切 油揚げ 牛 乳 しらす干し小 若 鶏肉むねきざみ	にんじん むきえだまめ 冷凍 れんこん 花切 りだいこん はくさい 洗 いごぼう ねぎ	酒 みりん 食塩 しょう ゆ 米酢 一味 うすく ちしょうゆ 削りぶし (だし) だし昆布 水	665 30.2
31 (月)	ごはん 牛乳 さけの塩焼き 切干大根の煮付け じゃがいものみそ汁		精白米 サラダ油 上 白糖 じゃがいも	牛乳 さけ 油揚げ 中みそ 白みそ	切干しだいこん にん じん 乾しいたけスライ ス 冷凍さやいんげん た まねぎ えのきたけ ねぎ	食塩 しょうゆ みりん 水 煮干し(だし)	701 35

【食器の種類】



【今月の倉敷市内の産物】

りょくとうもやし れんこん 金時人参  
こまつな チンゲンサイ 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)

:11日 13日 14日 17日 20日 25日 27日 28日 31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。