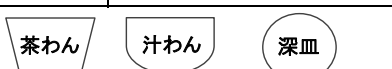


日付	献立名	盛り付け方	食品の主なはたらき				エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
			エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	その他		
7 (金)	ごはん 牛乳 野菜と豆腐の炒め煮 中華のあえ物	ごはん 中華のあえ物 豆腐の炒め煮	精白米 サラダ油 上白糖 でん粉 マロニー ごま油	牛乳 豚肉もも 冷凍豆腐(カルシウム・鉄強化)	しょうが にんじん たまねぎ たけのこゆで はくさい 乾しいたけスライス ねぎ こまつな キャベツ	食塩 しょうゆ スープストック 酒 米酢	676	24.4
11 (火)	玄米入りごはん 牛乳 おでん れんこんの梅肉あえ みかん	玄米入りごはん れんこんの梅肉あえ おでん	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
12 (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	丸パン ソテー 若鶏のハーブ焼き 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 うすくちしょうゆ チキンブイオン 水	720	33.5
13 (木)	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	ごはん 豚肉の甘酢からめ煮びたし 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
14 (金)	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	ごはん ホキのみそからめ 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
17 (月)	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	五目あんかけラーメン中華めん あえ物 しゅうまい(1個) ラーメンの汁	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	うすくちしょうゆ 食塩 こしょう白 チキンスープ スープストック 水 しょうゆ 米酢 洋からし粉	714	31.1
18 (火)	ごはん 牛乳 さわらの照り焼き 紅白なます 雑煮	ごはん 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
19 (水)	カツバーガー 牛乳 白いんげん豆の ポタージュ 黒豆	カツバーガー丸パン スライス入り ホイルキャベツ とんかつ ポタージュ	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 ペーコン 白いんげん豆ペースト 調理用牛乳 ロースト黒まめ	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 クリームポタージュ チキンブイオン	860	32.7
20 (木)	ごはん 牛乳 厚揚げとキャベツの 甘辛みそ炒め 大根のあえ物	ごはん 大根のあえ物 甘辛みそ炒め	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 細切り昆布 しらす干し小	にんにく しょうが にんじん たけのこゆで キャベツ ねぎ だいこん こまつな	酒 しょうゆ トウバンジャン テンメンジャン 食塩 米酢	693	29.1
21 (金)	たこめし 牛乳 宝島寺漬け のっぺい	たこめし 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
24 (月)	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	ごはん さばのゆず香焼き あえ物 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 米酢 食塩 うすくちしょうゆ 削りぶし(だし) だし昆布 水	690	29.4
25 (火)	ごはん 牛乳 若鶏のから揚げ ぐる煮 どろめ汁	ごはん 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 乾しいたけスライス 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
26 (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 海藻サラダ ポトフ	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 ウインナー小 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
27 (木)	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	ポーク&マッシュルームカレー フレンチサラダ カレーライスの具	精白米 サラダ油 じゃがいも フレンチドレッシング1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 カレーウ ケチャップ ウスターソース 食塩 こしょう白 水	781	27
28 (金)	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	ごはん さけの塩焼き煮付け 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
31 (月)	かき揚げうどん 牛乳 もやしのからしあえ	かき揚げうどん かき揚げ もやしのからしあえ うどんの汁	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	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 うすくちしょうゆ 食塩 みりん 一味 水 しょうゆ 洋からし粉 米酢	726	25.2

【食器の種類】



【今月の倉敷市内の産物】

洗いごぼう しょうが ほうれんそう りょくとうもやし れんこん 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・ビーナッツ・そば)を使用しない献立の日(飲用牛乳を除く)

: 7日 13日 14日 18日 20日 21日 24日 25日 28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。