

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		
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	げんまいいり ごはん れんこんの ばいにく おでん あえ	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	572	22.7
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	まるパン ソテー わかどりの 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	582	27.6
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 ふたにくの あますからめ どうふの 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)	620	29.6
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 わかめ汁 そぼろに	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	573	24.7
17 (月)	五目あんかけラーメン 牛乳 蒸しゅうまい きくらげのあえ物	ごもく あんかけ ラーメン ラーメンの しる ちゅうかめん あえもの しゅうまい (1こ)	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	577	25.9
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 てりやき ぞうに こうはく なます	精白米 上白糖 でん粉 煮込み餅	牛乳 さわら 油揚げ 若鶏肉むねぎざみ 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)	585	27
19 (水)	カツバーガー 牛乳 白いんげん豆の ポターージュ 黒豆	カツバーガー まるパン ホイル キャベツ ポターージュ スライスいり とんかつ	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 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 クリームポターージュ チキンブイオン	726	28.8
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 だいこんの あえもの あまから みそいため	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	543	23.8
21 (金)	たこめし 牛乳 宝島寺漬け のっぺい	たこめし ごはん ほうとうじ づけ のっぺい たこめしのぐ	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 若鶏肉むねぎざみ	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 味 しょうゆ 削りぶし(だし) だし昆布 水	553	25.6
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 ゆずかやき すまし汁 あえもの	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	547	24.5
25 (火)	ごはん 牛乳 若鶏のから揚げ ぐる煮 どろめ汁	ごはん わかどりの からあげ ぐるに だろめ汁	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	608	30.3
26 (水)	胚芽パン 牛乳 ポトフ 海藻サラダ マーマレード	はいが パン かいそう 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	604	27.1
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 ライスのぐ フレンチ サラダ	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 鶏リン 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 カレールー ケチャップ ウスターソース 食塩 こしょう白 水	595	22.5
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 しおやき みそ汁 につけ	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)	554	29.1
31 (月)	かき揚げうどん 牛乳 もやしのからしあえ	かきあげ うどん もやしの からしあえ うどんの しる	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	591	21.1

【しよっきのしゆるい】

ちやわん しるわん ふかざら



【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・ピーナッツ・そば)を使用しない献立の日(飲用牛乳を除く)

: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。