

| 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   |  |             |
| 1<br>(火)  | 赤飯 牛乳<br>さわらの塩焼き<br>菜の花あえ<br>祝い汁                  | 赤飯 さわらの塩焼き 祝い汁                   | 赤飯 上白糖                                   | 牛乳 さわら 豆腐 ちらし蒲鉾                                   | 菜の花ゆで にんじん キャベツ<br>たまねぎ えのきたけ<br>根みつば                       | 食塩 しょうゆ<br>うすくちしょうゆ<br>削りぶし(だし) だし昆布<br>水                            | 640<br>31.5 |
| 2<br>(水)  | 胚芽パン 牛乳<br>ホキのパジルソースからめ<br>小松菜とコーンのソテー<br>コンソメスープ | 胚芽パン 丸パン 小松菜とコーンのソテー コンソメスープ     | 胚芽パン でん粉 油<br>上白糖 サラダ油 じゃがいも             | 牛乳 ホキ角切り<br>チキンウインナースライス                          | レモン果汁 ホールコーン冷凍<br>こまつな キャベツ にんじん<br>たまねぎ レタス                | 食塩 こしょう白 白ワイン<br>パジル粉 うすくちしょうゆ<br>水 こしょう黒 しょうゆ<br>チキンブイヨン            | 741<br>35.2 |
| 3<br>(木)  | ごはん 牛乳<br>山頭火鍋<br>はすのさんばい                         | ごはん はすのさんばい 山頭火鍋                 | 精白米 上白糖                                  | 牛乳 合鴨入りボール 厚揚げ<br>白みそ しらす干し小                      | はくさい にんじん だいこん<br>洗いごぼう しめじ 白ねぎ<br>れんこん こまつな                | みりん しょうゆ 煮干し(だし)<br>水 米酢   | 703<br>26.9 |
| 4<br>(金)  | ごはん 牛乳<br>親子煮 はりはりあえ<br>デコボン                      | ごはん はりはりあえ 親子煮                   | 精白米 サラダ油 じゃがいも<br>上白糖                    | 牛乳 若鶏肉むねぎざみ<br>高野豆腐 冷凍凍卵 刻み昆布                     | にんじん たまねぎ ねぎ<br>花切りだいこん こまつな<br>しょうが デコボン                   | 酒 しょうゆ 削りぶし(だし)<br>水 米酢  | 726<br>29.5 |
| 7<br>(月)  | ごはん 牛乳<br>みそカツ<br>レバニラ炒め<br>もずく汁                  | ごはん みそカツ レバニラ炒め もずく汁             | 精白米 油 上白糖 サラダ油                           | 牛乳 豚カツ冷凍 赤みそ<br>豚レバーチップ<br>もずく塩焼き                 | しょうが キャベツ<br>りよくとうもやし なら<br>えのきたけ にんじん<br>たまねぎ ねぎ           | 酒 みりん 水<br>食塩 こしょう白 しょうゆ<br>オイスターソース<br>うすくちしょうゆ<br>削りぶし(だし) だし昆布    | 727<br>23.6 |
| 8<br>(火)  | 玄米入りごはん 牛乳<br>いわしのみりん干し<br>ぬた<br>沢煮わん             | 玄米入りごはん いわしのみりん干し ぬた 沢煮わん        | 玄米 精白米 上白糖                               | 牛乳 いわしのみりん干し<br>短冊いか 白みそ 豚肉もも<br>油揚げ              | わけぎ ほうれんそう しょうが<br>洗いごぼう にんじん<br>たけのこゆで ねぎ                  | みりん 食塩 米酢<br>こしょう白 うすくちしょうゆ<br>削りぶし(だし) 水                            | 735<br>38.4 |
| 9<br>(水)  | 照り焼きチキンバーガー<br>牛乳<br>豆乳チャウダー<br>ヨーグルト             | 照り焼きチキンバーガー キャベツ 照り焼きチキン 豆乳チャウダー | コッペパン 上白糖 でん粉<br>じゃがいも                   | 若鶏肉ももカツ用 牛乳<br>ペーコン 白いんげん豆ペースト<br>調製豆乳 ヨーグルト(鉄強化) | しょうが キャベツ たまねぎ<br>にんじん しめじ バセリ                              | 食塩 こしょう白 しょうゆ<br>みりん 水 チキンブイヨン<br>スープストック                            | 797<br>36.3 |
| 10<br>(木) | ごはん 牛乳<br>じゃがいものそぼろ煮<br>丸干し<br>千草あえ               | ごはん 丸干し 千草あえ じゃがいものそぼろ煮          | 精白米 サラダ油 じゃがいも<br>上白糖                    | 牛乳 豚肉ももミンチ<br>大豆ひき肉<br>うるめいわし(丸干し)                | にんじん たまねぎ 洗いごぼう<br>冷凍さやいんげん こまつな<br>キャベツ ホールコーン冷凍           | しょうゆ 酒 みりん 水<br>食塩 米酢  | 717<br>31.7 |
| 14<br>(月) | ごはん 牛乳<br>さけの香味焼き<br>切干大根の煮付け<br>豆腐とにらのみそ汁        | ごはん さけの香味焼き 切干大根の煮付け 豆腐とにらのみそ汁   | 精白米 上白糖 サラダ油                             | 牛乳 さけ 若鶏肉むねぎざみ<br>豆腐 油揚げ 中みそ 白みそ                  | 白ねぎ しょうが<br>切干しだいこん にんじん<br>こまつな たまねぎ<br>えのきたけ なら           | しょうゆ みりん 酒 水<br>煮干し(だし)  | 718<br>37.4 |
| 15<br>(火) | ごはん 牛乳<br>マーボー豆腐<br>チンゲンサイと<br>しめじの中華あえ           | ごはん チンゲンサイと しめじの中華あえ マーボー豆腐      | 精白米 サラダ油 上白糖<br>でん粉 ごま油                  | 牛乳 冷凍豆腐 牛肉ミンチ<br>豚肉ももミンチ 大豆ひき肉<br>赤みそ             | しょうが にんにく たまねぎ<br>にんじん たけのこゆで<br>乾しいたけスライス ねぎ<br>チンゲンサイ しめじ | トウバンジャン<br>オイスターソース しょうゆ<br>洋からし粉 米酢                                 | 691<br>28.2 |
| 16<br>(水) | パン 牛乳<br>野菜たっぷりポトフ<br>フルーツミックス                    | パン フルーツミックス 野菜たっぷりポトフ            | コッペパン サラダ油<br>じゃがいも<br>ダイゼリー(レモン)<br>上白糖 | 牛乳 豚肉もも ウインナー小                                    | にんじん たまねぎ キャベツ<br>みかん缶詰 黄桃缶角<br>星型ナタデココ                     | 食塩 こしょう白 ローリエ<br>スープストック チキンブイヨン<br>水                                | 721<br>29.4 |
| 17<br>(木) | ごはん 牛乳<br>豚肉の甘辛<br>キャベツの炒め物<br>大根と春菊のみそ汁          | ごはん 豚肉の甘辛 キャベツの炒め物 大根と春菊のみそ汁     | 精白米 でん粉 油 上白糖<br>ごま油 洗いさといも              | 牛乳 豚肉もも角切り<br>さつま揚げ 中みそ 白みそ                       | キャベツ チンゲンサイ<br>にんじん だいこん しめじ<br>しゆんぎく                       | しょうゆ カレー粉 みりん<br>水 煮干し(だし)   | 775<br>33.8 |
| 18<br>(金) | カレーライス 牛乳<br>海藻サラダ                                | カレーライスごはん 海藻サラダ カレーライスの具         | 精白米 サラダ油 じゃがいも<br>上白糖 ごま油                | 豚肉もも 牛乳 海藻ミックス<br>しらす干し小                          | にんにく しょうが たまねぎ<br>にんじん グリンピース冷凍<br>キャベツ りよくとうもやし            | こしょう白 赤ワイン<br>カレー粉 チキンブイヨン<br>カレーウウスターソース<br>ケチャップ 水 しょうゆ 食塩<br>米酢   | 695<br>23.9 |
| 22<br>(火) | ごはん 牛乳<br>ハンバーグおろしソース<br>きのこの炒め物<br>茎わかめのみそ汁      | ごはん ハンバーグおろしソース きのこの炒め物 茎わかめのみそ汁 | 精白米 サラダ油 じゃがいも                           | 牛乳 ハンバーグ冷凍<br>塩蔵きわかめ 中みそ<br>赤みそ                   | だいこん ねぎ キャベツ<br>にんじん 冷凍エリンギ しめじ<br>たまねぎ                     | うすくちしょうゆ みりん 水<br>食塩 こしょう白<br>しょうゆ 煮干し(だし)                           | 712<br>27.6 |
| 23<br>(水) | パン 牛乳<br>クリーム煮<br>野菜の盛り合わせ                        | パン 野菜の盛り合わせ クリーム煮                | コッペパン サラダ油<br>じゃがいも                      | 牛乳 若鶏肉むねぎざみ<br>調理用牛乳                              | にんじん たまねぎ しめじ<br>グリーンピース冷凍 こまつな<br>キャベツ ホールコーン冷凍            | チキンブイヨン 食塩<br>こしょう白 スープストック<br>ホワイルウ<br>クリームポタージュ 水<br>しそドレッシング1リットル | 675<br>29.9 |

【食器の種類】



【今月の倉敷市内の産物】

りよくとうもやし れんこん ほうれんそう  
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):1日 3日 8日 10日 14日 15日 17日 22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。