

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		
1 (火)	ごはん 牛乳 山頭火鍋 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 合鴨入りホール 厚揚げ 白みそ しらす干し小	はくさい にんじん だいこん 洗いごぼう しめじ 白ねぎ れんこん こまつな	みりん うすくちしょうゆ 煮干し(だし) 水 米酢 しょうゆ	702 26.8
2 (水)	照り焼きチキンバーガー 牛乳 豆乳チャウダー 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 じゃがいも	若鶏肉ももカツ用 牛乳 ベーコン 白いんげん豆ペースト 調製豆乳 ヨーグルト(鉄強化)	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん しめじ パセリ	食塩 こしょう白 しょうゆ みりん 水 チキンブイオン スープストック	800 36.4
3 (木)	ごはん 牛乳 みそカツ レバニラ炒め 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 赤みそ 豚カツ冷凍 豚レバーチップ もずく塩抜き	しょうが キャベツ りょくとうもやし にら えのきたけ にんじん たまねぎ ねぎ	酒 みりん 水 食塩 こしょう白 しょうゆ オイスターソース うすくちしょうゆ 削りぶし(だし) だし昆布	727 23.6
4 (金)	ごはん 牛乳 さけの香味焼き 切干大根の煮付け 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 豆腐 油揚げ 中みそ 白みそ	白ねぎ しょうが 切干しだいこん にんじん こまつな たまねぎ えのきたけ にら	しょうゆ みりん 酒 水 煮干し(だし)	718 37.4
7 (月)	赤飯 牛乳 さわらの塩焼き 菜の花あえ 祝い汁	赤飯 さわらの塩焼き 菜の花あえ 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 たまねぎ えのきたけ 根みつば	食塩 しょうゆ うすくちしょうゆ 削りぶし(だし) だし昆布 水	640 31.5
8 (火)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 チンゲンサイと 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 でん粉 ごま油	牛乳 冷凍豆腐 牛肉ミンチ 豚肉ももミンチ 大豆ひき肉 赤みそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこゆで 乾しいたけスライス ねぎ チンゲンサイ しめじ	トウバンジャン オイスター ソース しょうゆ 洋からし粉 米酢	691 28.2
9 (水)	パン 牛乳 クリーム煮 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 じゃがいも	牛乳 若鶏肉むねぎざみ 調理用牛乳	にんじん たまねぎ しめじ グリーンピース冷凍 こまつな キャベツ ホールコーン冷凍	チキンブイオン 食塩 こしょう白 スープストック ホワイトルウ クリームポタージュ 水 しそドレッシングリットル	675 29.9
10 (木)	ごはん 牛乳 豚肉の甘辛 キャベツの炒め物 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 ごま油 洗いたいも	牛乳 豚肉もも角切り さつま揚げ 中みそ 白みそ	キャベツ チンゲンサイ にんじん だいこん しめじ しゅんぎく	しょうゆ カレー粉 みりん 水 煮干し(だし)	775 33.8
14 (月)	キムチラーメン 牛乳 揚げ春巻き きくらげのあえ物	キムチラーメン 中華めん きくらげのあえ物揚げ 春巻き キムチ ラーメンの汁	中華めん サラダ油 油 上白糖 ごま油	豚肉もも 中みそ 牛乳 春巻き	にんにく にんじん りょくとうもやし 味付けしなちく(レトルト) はくさいキムチ チンゲンサイ きくらげスライス キャベツ こまつな	酒 みりん うすくちしょうゆ チキンスープ 水 しょうゆ 米酢	832 32.8
15 (火)	ごはん 牛乳 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	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 塩蔵きわかめ 中みそ 赤みそ	だいこん ねぎ キャベツ にんじん 冷凍エリンギ しめじ たまねぎ	うすくちしょうゆ みりん 水 食塩 こしょう白 しょうゆ 煮干し(だし)	709 27.5
16 (水)	胚芽パン 牛乳 ホキのバジルソースからめ 小松菜とコーンのソテー 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 ホキのバジルソース コンソメスープ	胚芽パン でん粉 油 上白糖 サラダ油 じゃがいも	牛乳 ホキ角切り チキンウインナーライス	レモン果汁 ホールコーン冷凍 こまつな キャベツ にんじん たまねぎ レタス	食塩 こしょう白 白ワイン バジル粉 うすくちしょうゆ 水 こしょう黒 チキンブイオン	740 35.1
17 (木)	中華大豆ごはん 牛乳 はるさめスープ フルーツミックス	中華大豆ごはん・具 フルーツミックス はるさめスープ	精白米 ごま油 はるさめ ダイゼリー(レモン) 上白糖	焼き豚 だいたず 牛乳 若鶏肉むねミンチ	にんじん 乾しいたけスライス ホールコーン冷凍 ねぎ はくさい りょくとうもやし みかん缶詰 黄桃缶角 星型ナタデココ	オイスターソース しょうゆ 食塩 こしょう白 うすくちしょうゆ チキンスープ 水	694 25.4
18 (金)	ごはん 牛乳 若鶏のヤンニョムカンジャン 大根のナムル わかめスープ	ごはん 大根のナムル 若鶏のヤンニョムカンジャン わかめスープ	精白米 でん粉 油 上白糖 ごま油	牛乳 若鶏肉むねカツ用 豆腐 カットわかめ	にんにく ねぎ しょうが ゆず果汁 だいこん チンゲンサイ にんじん 白ねぎ たけのこゆで たまねぎ	食塩 こしょう白 しょうゆ みりん 水 米酢 スープストック チキンスープ うすくちしょうゆ	726 30.8
22 (火)	玄米入りごはん 牛乳 いわしのみりん干し ぬた 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 短冊いか 白みそ 豚肉もも 油揚げ	わけぎ ほうれんそう しょうが 洗いごぼう にんじん たけのこゆで ねぎ	みりん 食塩 米酢 こしょう白 うすくちしょうゆ 削りぶし(だし) 水	735 38.4
23 (水)	パン 牛乳 豚肉の オーロラソースからめ キャベツと豆のサラダ マカロニスープ	丸パン キャベツと豆のサラダ 豚肉のオーロラソース マカロニスープ	コッペパン でん粉 油 上白糖 サラダ油 シェルマカロニ	牛乳 豚肉もも角切り 白みそ 冷凍手苺豆 ベーコン	キャベツ こまつな にんじん たまねぎ はくさい パセリ	ケチャップ 水 食塩 こしょう白 米酢 うすくちしょうゆ チキンブイオン	830 36.5
24 (木)	カツカレー 牛乳 海藻サラダ	カツカレーごはん・カツ 海藻サラダ カレーライスの具	精白米 小麦粉 卵粉 油 サラダ油 じゃがいも 上白糖 ごま油	豚肉ロースカツ用 牛肉スライス 牛乳 海藻ミックス しらす干し小	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース冷凍 キャベツ りょくとうもやし	食塩 こしょう白 水 赤ワイン カレー粉 チキンブイオン カレールウ ウスターソース ケチャップ しょうゆ 米酢	874 30.6

【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 たけのこゆで こまつな



※ 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 4日 7日 8日 10日 15日 17日 18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。