

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 (水)	パン 牛乳 ポークビーンズ グリーンサラダ	パン グリーン サラダ ポーク ビーンズ	コッペパン サラダ油 じゃがいも 上白糖	牛乳 だいたず 豚肉もも ベーコン	にんじん たまねぎ マッシュルームレトルト グリーンピース冷凍 キャベツ きゅうり ホールコーン冷凍	ローリエ 赤ワイン 食塩 こしょう白 ビューレー ケチャップ ウスターソース 水 フレンチドレッシング	764 31.5
8 (木)	ごはん 牛乳 若鶏のしょうが焼き もやしとにらの炒め物 えのきたけのすまし汁	ごはん 若鶏の しょうが焼き 炒め物 えのきたけの すまし汁	精白米 上白糖 サラダ油	牛乳 若鶏肉ももカツ用 カットわかめ	しょうが キャベツ りょくとうもやし にんじん にら たまねぎ えのきたけ ねぎ	しょうゆ 酒 食塩 こしょう黒 うすくちしょうゆ だし昆布 削りぶし(だし) 水	688 27.2
9 (金)	ごはん 牛乳 すきやき 小松菜のおかかあえ はっさく	ごはん 小松菜の おかかあえ すきやき	精白米 サラダ油 じゃがいも 焼きふ 糸こんにゃく 上白糖	牛乳 牛肉スライス 焼き豆腐 糸がつお	にんじん たまねぎ 洗いごぼう 白ねぎ こまつな キャベツ はっさく	酒 しょうゆ	731 27.8
12 (月)	ごはん 牛乳 ホキの南蛮漬け キャベツのあえ物 豆腐とわかめのみそ汁	ごはん ホキの 南蛮漬け キャベツの あえ物 豆腐とわかめ のみそ汁	精白米 上白糖 でん粉 油	牛乳 ホキ角切り 豆腐 カットわかめ 中みそ 赤みそ	たまねぎ ねぎ しょうが キャベツ テンゲンサイ にんじん	しょうゆ 米酢 一味 煮干し(だし) 水	741 29.4
14 (水)	ハンバーガー 牛乳 豆乳チャウダー	ハンバーガー 丸パン スライス入り ポイルキャベツ ハンバーガー 豆乳 チャウダー	コッペパン 上白糖 サラダ油 じゃがいも でん粉	牛乳 ハンバーグ冷凍 若鶏肉むねぎざみ 調整豆乳 白いんげん豆ペースト	キャベツ にんじん たまねぎ ホールコーン冷凍 パセリ	ケチャップ ウスターソース みりん 赤ワイン スーパーストック 食塩 こしょう白 チキンブイヨン 水	761 33
15 (木)	ごはん 牛乳 みそ肉じゃが 寒天の酢の物 甘夏かん	ごはん 寒天の 酢の物 みそ 肉じゃが	精白米 サラダ油 じゃがいも 糸こんにゃく 上白糖	牛乳 豚肉もも 中みそ サラダ用寒天	しょうが にんにく にんじん たまねぎ グリーンピース冷凍 テンゲンサイ きゅうり りょくとうもやし 甘夏かん	酒 みりん しょうゆ 一味 水 米酢	720 25.7
16 (金)	スパゲッティミートソース 牛乳 ツナサラダ 角チーズ	ミートスパ ソフトめん ツナサラダ ソフトめん ミートソース の具	ソフトめん サラダ油 上白糖 オリーブ油	牛肉ミンチ 豚肉肩ミンチ 牛乳 まぐろ水煮 角チーズ(カルシウム・鉄強化)	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルームレトルト グリーンピース冷凍 ダイストマト キャベツ 冷凍さやいんげん	ケチャップ ビューレー デミグラスソース ハヤシルウ ウスターソース 食塩 こしょう白 赤ワイン ローリエ 水 しょうゆ 米酢	870 37.1
19 (月)	ごはん 牛乳 若鶏の甘辛 高野豆腐の含め煮 茎わかめのみそ汁	ごはん 若鶏の甘辛 高野豆腐の 含め煮 茎わかめのみ みそ汁	精白米 上白糖 でん粉 油	牛乳 若鶏肉むねカツ用 高野豆腐 塩蔵きわかめ 中みそ 赤みそ	にんじん 乾しいたけスライス さやえんどう冷凍 たまねぎ だいこん ねぎ	みりん しょうゆ カレー粉 水 酒 うすくちしょうゆ 削りぶし(だし) 煮干し(だし)	785 33.1
20 (火)	赤飯 牛乳 さわらの照り焼き たけのこの木の芽あえ 湯葉入りすまし汁	赤飯 さわらの 照り焼き 木の芽あえ 湯葉入り すまし汁	赤飯 上白糖 だん粉	牛乳 さわら 短冊いか 白みそ 冷凍カット湯葉	たけのこゆで 木の芽 ほうれんそうペースト冷凍 にんじん たまねぎ えのきたけ 根みつば	しょうゆ みりん 水 酒 食塩 うすくちしょうゆ だし昆布 削りぶし(だし)	738 38.2
21 (水)	パン 牛乳 豆腐のチリソース煮 ビーフンサラダ いちごジャム	パン ビーフン サラダ 豆腐の チリソース煮 いちごジャム	コッペパン サラダ油 上白糖 だん粉 ビーフン ごま油 いちごジャム	牛乳 豚肉もも 冷凍豆腐 ほぐしざさみ(水煮)	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこゆで 乾しいたけスライス ねぎ キャベツ	酒 パブリカ チリパウダー ケチャップ しょうゆ 水 食塩 こしょう白 米酢	786 36.9
22 (木)	ごはん 牛乳 豚肉の甘酢あえ 小松菜とじゃこの炒め煮 切干大根のみそ汁	ごはん 豚肉の甘酢あえ 炒め煮 切干大根の みそ汁	精白米 上白糖 だん粉 上白糖 ごま油 じゃがいも	牛乳 豚肉もも角切り さつま揚げ しらす干し小 中みそ 白みそ	しょうが こまつな にんじん キャベツ 切干しだいこん たまねぎ ねぎ	米酢 しょうゆ 水 みりん 煮干し(だし)	795 31.3
23 (金)	カレーライス 牛乳 海藻サラダ ヨーグルト	カレーライス ごはん 海藻サラダ カレーの具	精白米 サラダ油 じゃがいも 上白糖 ごま油	牛肉スライス 牛乳 海藻ミックス ヨーグルト(鉄強化)	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース冷凍 キャベツ りょくとうもやし	赤ワイン 食塩 こしょう白 カレー粉 チキンブイヨン カレールウ ウスターソース ケチャップ ローリエ 水 しょうゆ 米酢	828 28
26 (月)	春の香りごはん 牛乳 小いわしの梅の香揚げ 油揚げとわらびのみそ汁	春の香りごはん 小いわしの 梅の香揚げ みそ汁	精白米 サラダ油 油	若鶏肉むねぎざみ 牛乳 小いわしの梅の香揚げ 油揚げ 豆腐 中みそ 白みそ	たけのこゆで ふき水煮 にんじん さやえんどう冷凍 たまねぎ ねぎ わらび水煮カット(国産)	みりん しょうゆ 食塩 削りぶし(だし) 水 煮干し(だし)	736 30
27 (火)	ごはん 牛乳 若竹煮 にしきあえ ひじきのり佃煮	ごはん にしきあえ 若竹煮	精白米 サラダ油 じゃがいも 上白糖	牛乳 若鶏肉むねぎざみ 油揚げ カットわかめ ひじきのり佃煮	にんじん たけのこゆで さやえんどう冷凍 こまつな りょくとうもやし ホールコーン冷凍	酒 しょうゆ 削りぶし(だし) 水	767 29.1
28 (水)	胚芽パン 牛乳 さけの バーベキューソースかけ 粉ふきいも レタススープ	胚芽パン 丸パン さけの バーベキュー ソースかけ レタス スープ	胚芽パン 上白糖 じゃがいも	牛乳 さけ ベーコン 冷凍手芷豆	しょうが すりおろしりんご レモン果汁 にんじん たまねぎ レタス パセリ	酒 みりん しょうゆ 米酢 一味 食塩 こしょう白 チキンブイヨン 水	781 40.4
30 (金)	玄米入りごはん 牛乳 さばの塩焼き 昆布の酢の物 白玉ふのみそ汁	玄米入り ごはん さばの塩焼き 昆布の酢の物 白玉ふのみ すまし汁	玄米 精白米 上白糖 白玉ふ	牛乳 さば 刻み昆布 カットわかめ	キャベツ こまつな にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	食塩 しょうゆ 米酢 うすくちしょうゆ だし昆布 削りぶし(だし) 水	730 30.4

盛り付け方について

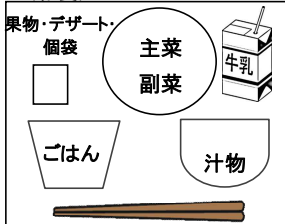
牛乳は右奥に置いてください。果物・デザート・個袋は左奥に置いてください。スプーンまたはフォークの絵がない日ははしです。

【食器の種類】

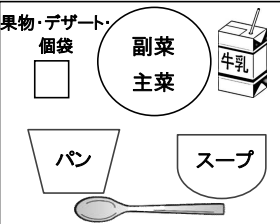


【基本の盛り付け方】

(和食)



(洋食)



【今月の倉敷市内の産物】

キャベツ 白ねぎ
しょうが こまつな
ねぎ
りょくとうもやし
テンゲンサイ



※ 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):8日 12日 15日 19日 20日 22日 27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。

