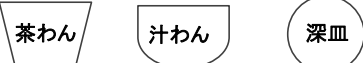


日付	献立名	盛り付け方	食品の主なはたらき				エネルギー(kcal)
			エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	その他	
8 (木)	ごはん 牛乳 ホキの南蛮漬け キャベツのあえ物 豆腐とわかめのみそ汁	ごはん	精白米 小麦粉 油 上白糖	牛乳 ホキ角切り 豆腐 カットわかめ 中みそ 赤みそ	たまねぎ ねぎ しょうが キャベツ チンゲンサイ にんじん	しょうゆ 米酢 一味 煮干し(だし) 水	741 29.4
9 (金)	ごはん 牛乳 若鶏のしょうが焼き もやしとにらの炒め物 えのきたけのすまし汁	ごはん	精白米 上白糖 サラダ油	牛乳 若鶏肉ももカツ用 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
12 (月)	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	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
13 (火)	ごはん 牛乳 酢豚 中華のあえ物	ごはん	精白米 小麦粉 油 じゃがいも サラダ油 上白糖 ごま油	牛乳 豚肉もも角切り	しょうが にんじん 乾しいたけスライス たけのこゆで たまねぎ 青ピーマン チンゲンサイ きくらげスライス キャベツ	しょうゆ スープストック ケチャップ 米酢	750 26.7
14 (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	コッペパン サラダ油 上白糖 小麦粉 ビーフン ごま油 いちごジャム	牛乳 豚肉もも 冷凍豆腐 焼き豚	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 キャベツ	789 36.4
15 (木)	赤飯 牛乳 さわらの照り焼き たけのこの木の芽あえ 湯葉入りのすまし汁	赤飯	赤飯 上白糖 小麦粉	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
16 (金)	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	精白米 小麦粉 油 上白糖	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
19 (月)	カレーライス 牛乳 海藻サラダ ヨーグルト	カレーライス	精白米 サラダ油 じゃがいも 上白糖 ごま油	牛乳 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
20 (火)	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	精白米 小麦粉 油 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 らつ干し小 中みそ 白みそ	しょうが こまつな にんじん キャベツ 切干しいたけ たまねぎ ねぎ	米酢 しょうゆ 水 みりん 煮干し(だし)	795 31.3
21 (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	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
22 (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	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 グリンピース冷凍 チンゲンサイ 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
23 (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 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 マッシュルームレイトルト グリーンピース冷凍 ダイズマト 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
26 (月)	玄米入りごはん 牛乳 さばの塩焼き 昆布の酢の物 白玉ふのすまし汁	玄米入り	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
27 (火)	春の香りごはん 牛乳 小さ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	精白米 サラダ油 油	若鶏肉むねぎざみ 牛乳 小さ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
28 (水)	ハンバーガー 牛乳 豆乳チャウダー	ハンバーガー	コッペパン 上白糖 じゃがいも 小麦粉	牛乳 ハンバーガー冷凍 ベーコン 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 スープストック 食塩 こしょう白 チキンブイヨン 水	779 32.8
30 (金)	ごはん 牛乳 若竹煮 にしきあえ ひじきのり佃煮	ごはん	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

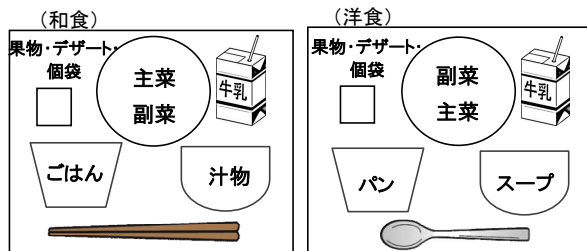
盛り付け方について

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】



【今月の倉敷市内の産物】

こまつな  
チンゲンサイ  
りょくとうもやし



※ 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 9日 13日 15日 16日 20日 22日 30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。

