

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 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	730 27.5
9 (金)	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 でん粉 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	739 29.1
12 (月)	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
14 (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 粉ふきいも 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 冷凍芋 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 うすくちしょうゆ チキンブイオン 水	770 38.2
15 (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 でん粉 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 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
16 (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 チキンブイオン 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
19 (月)	スパゲッティミートソース 牛乳 ツナサラダ 角チーズ	ミートソース ソナサラダ 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 豚肉ももミンチ 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 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 ビューラー 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	867 37.2
20 (火)	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 サラダ用糸寒天	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 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
21 (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 ホイルキャベツ 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 ベーコン 若鶏肉むねぎざみ 調製豆乳 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 チキンブイオン 水	790 33
22 (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 でん粉	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)	720 36.2
23 (金)	ごはん 牛乳 若鶏の甘辛 高野豆腐の含め煮 荻わかめのみそ汁	ごはん 若鶏の甘辛高野豆腐の含め煮 荻わかめのみそ汁	精白米 でん粉 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
26 (月)	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	711 27.3
27 (火)	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	玄米入りごはん さばの塩焼き昆布の酢の物 白玉ふのすまし汁	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 さやえんどう 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	705 28.4
28 (水)	パン 牛乳 豆腐のチリソース煮 ピーフンサラダ いちごジャム	パン ピーフンサラダ 豆腐のチリソース煮	コッペパン サラダ油 上白糖 でん粉 ピーフン ごま油 いちごジャム	牛乳 豚肉もも 冷凍豆腐 ロースハム千切り	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	788 36.3
30 (金)	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 小さ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)	733 29.8

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】

茶わん

汁わん

深皿

【基本の盛り付け方】

(和食)

果物・デザート 個袋

主菜 副菜

牛乳

ごはん 汁物

(洋食)

果物・デザート 個袋


副菜 主菜

牛乳

パン スープ

【今月の倉敷市内の産物】

きゅうり ごぼう
こまつな だいこん
りょくとうもやし
木の芽
チンゲンサイ



※ 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):9日 12日 15日 20日 22日 23日 26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。

