

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	
6 (木)	ごはん 牛乳 さけの緑茶揚げ 五目煮 大根のみそ汁	ごはん さけの 緑茶揚げ 五目煮 大根の みそ汁	精白米 でん粉 油 サラダ油 こんにやく 上白糖	牛乳 さけ だいず 角切り昆布 中みそ 赤みそ	にんじん 洗いごぼう 冷凍さやいんげん たまねぎ だいこん しめじ ねぎ	食塩 こしょう白 粉茶 酒 みりん しょうゆ 煮干し(だし) 水	763 31.8
7 (金)	肉うどん 牛乳 茎わかめの酢の物 美生かん	肉うどん 茎わかめの 酢の物 うどんの汁	うどん 上白糖	牛肉スライス 牛乳 塩蔵くわかめ	にんじん たまねぎ ねぎ こまつな キャベツ 美生かん	しょうゆ 酒 みりん 食塩 一味 削りぶし(だし) だし昆布 水 米酢	706 28.6
10 (月)	豆ごはん 牛乳 いわしのみりん干し 切干大根のからしあえ うず巻きふのすまし汁	豆ごはん いわしの みりん干し からしあえ すまし汁	精白米 上白糖 うず巻き麩	牛乳 いわしのみりん干し 豆腐	ピーズご飯のもと こまつな キャベツ にんじん 切干しだいこん たまねぎ ねぎ	しょうゆ 米酢 洋からし粉 食塩 うすちしょうゆ だし昆布 削りぶし(だし) 水	710 34.4
11 (火)	玄米入りごはん 牛乳 肉じゃが ひじき入り酢の物 甘夏かん	玄米入り ごはん ひじき入り 酢の物 肉じゃが	玄米 精白米 サラダ油 じゃがいも 糸こんにやく 上白糖 ごま油	牛乳 牛肉スライス ひじき しらす干し小	にんじん たまねぎ 冷凍さやいんげん キャベツ 甘夏かん	酒 みりん しょうゆ 水 米酢	728 24.4
12 (水)	パン 牛乳 豚肉のオーロソースからめ グリーンサラダ 野菜スープ	丸パン サラダ 豚肉のオーロ ソースからめ 野菜 スープ	コッペパン でん粉 油 上白糖 サラダ油	牛乳 豚肉もも角切り 白みそ ベーコン 冷凍手芒豆	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ホールコーン冷凍 パセリ	ケチャップ 水 食塩 しょうゆ 米酢 こしょう チキンブイヨン	860 37.3
13 (木)	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 干草あえ にらのすまし汁	ごはん さばの 塩焼き 干草あえ にらの すまし汁	精白米 上白糖	牛乳 さば 油揚げ カットわかめ	キャベツ りょくとうもやし し にんじん たまねぎ えのきたけ にら	食塩 しょうゆ 水 うすちしょうゆ だし昆布 削りぶし(だし)	742 31.2
14 (金)	ごはん 牛乳 若鶏の照り焼き 煮びたし じゃがいものみそ汁	ごはん 若鶏の 照り焼き 煮びたし みそ汁	精白米 上白糖 でん粉 じゃがいも	牛乳 若鶏肉ももカツ用 油揚げ 中みそ 赤みそ	こまつな にんじん キャベツ たまねぎ えのきたけ ねぎ	酒 しょうゆ みりん 水 削りぶし(だし) 煮干し(だし)	759 29.9
17 (月)	ごはん 牛乳 さわらの木の芽みそかけ 小松菜のあえ物 えのきたけのすまし汁	ごはん さわらの 木の芽 みそかけ あえ物 すまし汁	精白米 上白糖	牛乳 さわら 白みそ カットわかめ	木の芽 キャベツ こまつな りょくとうもやし にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	食塩 みりん 酒 水 しょうゆ うすちしょうゆ だし昆布 削りぶし(だし)	682 29.9
18 (火)	ごはん 牛乳 酢鶏 ごぼうの中華あえ 杏仁ムース	ごはん ごぼうの 中華あえ 酢鶏	精白米 でん粉 じゃがいも 油 サラダ油 上白糖 ごま油 杏仁ムース	牛乳 若鶏肉むねカツ用	しょうが にんじん たまねぎ きくらげスライス たけのこゆで 青ピーマン 黄ピーマン 洗いごぼう チンゲンサイ ホールコーン冷凍	酒 食塩 こしょう白 しょうゆ ケチャップ 米酢 オイスターソース	810 28
19 (水)	パン 牛乳 豚肉のマスタート焼き アスパラのサラダ グリーンポタージュ	丸パン サラダ 豚肉の マスタート焼き グリーン ポタージュ	コッペパン 上白糖 サラダ油 じゃがいも	牛乳 豚肉コースカツ用 ベーコン 調理用牛乳	にんにく キャベツ にんじん アスパラガス ホールコーン冷凍 たまねぎ ほうれんそうペースト冷凍	食塩 こしょう白 赤ワイン しょうゆ あらびきマスタート 米酢 クリームポタージュ チキンブイヨン 水	865 37.6
20 (木)	ごはん 牛乳 親子煮 丸干し キャベツのレモン酢あえ	ごはん 丸干し(1尾) レモン酢 あえ 親子煮	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 高野豆腐 冷凍液卵 うるめいわし(丸干し) カットわかめ	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり レモン果汁	酒 しょうゆ 削りぶし(だし) 水 米酢	792 37
21 (金)	ちゃんぽんめん 牛乳 蒸しぎょうざ きくらげのあえ物	ちゃんぽんめん あえ物 蒸しぎょうざ (1個) ちゃんぽん めんの汁	中華めん サラダ油 上白糖 ごま油	豚肉もも 短冊いか えび冷凍 かまぼこ 牛乳 冷凍ぎょうざ	しょうが たまねぎ たけのこゆで にんじん キャベツ チンゲンサイ きくらげスライス きゅうり りょくとうもやし	酒 食塩 こしょう白 しょうゆ チキンブイヨン 中華の素 水 米酢 洋からし粉	746 37.3
24 (月)	ごはん 牛乳 あじの梅しそかけ いそ煮 わかめ汁	ごはん あじの 梅しそかけ いそ煮 わかめ汁	精白米 上白糖 ごま 油 つきこんにやく	牛乳 あじ切身 赤みそ 若鶏肉むねぎざみ ひじき カットわかめ 豆腐	しそ葉 ねり梅 にんじん 洗いごぼう 冷凍さやいんげん たまねぎ ねぎ	酒 みりん しょうゆ 食塩 うすちしょうゆ だし昆布 削りぶし(だし) 水	728 33.4
25 (火)	ごはん 牛乳 厚揚げとキャベツの 甘辛みそ炒め はりはりあえ 味付けのり	ごはん はりはり あえ 甘辛 みそ炒め	精白米 サラダ油 上白糖 でん粉	牛乳 豚肉もも 冷凍ミニ厚揚げ 赤みそ 刻み昆布 味付けのり	にんにく しょうが にんじん たけのこゆで キャベツ ねぎ 花切りだいこん きゅうり	酒 しょうゆ トウバンジャン テンメンジャン 米酢	755 28.7
26 (水)	ドライカレーサンド (胚芽パン) 牛乳 豆乳スープ ヨーグルト	ドライカレー サンドの具 豆乳スープ	胚芽パン サラダ油 じゃがいも	牛肉ミンチ ひよこ豆粗挽き 牛乳 若鶏肉むねぎざみ 調理豆乳 中みそ ヨーグルト	にんじん たまねぎ ホールコーン冷凍 しめじ パセリ	食塩 こしょう白 カレー粉 ウスターソース カレールウ 水 スープストック チキンブイヨン	817 35.5
27 (木)	ジュシー 牛乳 にんじんしりしり もずくのみそ汁	ジュシー にんじん しりしり もずくの みそ汁	精白米 サラダ油 上白糖 じゃがいも	豚肉肩 細切り昆布 ひじき 牛乳 まぐろ水煮 もずく塩抜き 豆腐 中みそ 白みそ	にんじん 乾しいたけスライス 冷凍さやいんげん キャベツ たまねぎ ねぎ	酒 みりん しょうゆ 削りぶし(だし) 水 食塩 こしょう白 煮干し(だし)	693 26.7
28 (金)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 エリンギとにらの中華炒め 日向夏	ごはん 中華炒め 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 鶏レバー 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 冷凍エリンギ キャベツ チンゲンサイ にら ひゅうがなつ	トウバンジャン オイスターソース しょうゆ 食塩 こしょう黒 テンメンジャン 一味	753 29.4
31 (月)	ごはん 牛乳 ホキの大豆がらめ きゅうりのおかかあえ きぬさやのみそ汁	ごはん ホキの 大豆がらめ おかかあえ きぬさやの みそ汁	精白米 でん粉 油 上白糖 じゃがいも	牛乳 ホキ角切り だいずダイス 糸がつつお 中みそ 白みそ	きゅうり りょくとうもやし にんじん たまねぎ さやえんどう冷凍	食塩 こしょう白 しょうゆ みりん カレー粉 水 煮干し(だし)	768 31.9

**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

**【今月の倉敷市内の産物】**

たけのこ 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):6日 11日 13日 14日 17日 24日 25日 27日 28日 31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。