

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 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	  	精白米 上白糖 うず巻き麩	牛乳 いわしのみりん干し 豆腐	ピースご飯のもと こまつな キャベツ にんじん 切干しいんげん たまねぎ ねぎ	しょうゆ 米酢 洋からし粉 食塩 うすくちしょうゆ だし昆布 削りぶし(だし) 水	709 34.3
7 (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	  	精白米 上白糖 でん粉 じゃがいも	牛乳 若鶏肉もかもツ用 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 みりん しょうゆ 水 削りぶし(だし) 煮干し(だし)	759 29.8
10 (月)	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 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
11 (火)	ごはん 牛乳 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 しょうゆ みりん しょうゆ 煮干し(だし) 水	764 31.9
12 (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	  	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 調製豆乳 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
13 (木)	ジュシー 牛乳 にんじんしりしり もずくスープ	  	精白米 サラダ油 上白糖	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	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 たけのこゆで ねぎ	酒 みりん しょうゆ 削りぶし(だし) 水 食塩 こしょう 白 うすくちしょうゆ スープストック 一味 チキンスープ	665 26.4
14 (金)	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	  	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 りよくとうもやし 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 うすくちしょうゆ だし昆布 削りぶし(だし)	683 29.8
17 (月)	肉うどん 牛乳 荳わかめの酢の物 美生かん	  	うどん 上白糖	牛肉スライス 牛乳 塩蔵きわかめ	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 うすくちしょうゆ 一味 削りぶし(だし) だし昆布 水 米酢	705 28.5
18 (火)	ごはん 牛乳 あじの梅しそかけ いそ煮 わかめ汁	  	精白米 上白糖 サラダ油 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 うすくちしょうゆ だし昆布 削りぶし(だし) 水	728 33.4
19 (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	  	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 冷凍手苺豆	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 こしょう 白 米酢 うすくちしょうゆ チキンブイヨン	859 37.1
20 (木)	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 千草あえ 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 りよくとうもやし にんじん たまねぎ えのきたけ にはら	食塩 しょうゆ 水 うすくちしょうゆ だし昆布 削りぶし(だし)	741 31.3
21 (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	  	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 にはら ひゅうががなつ	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	749 28.6
24 (月)	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	  	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 刻み昆布 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 28.8
25 (火)	ごはん 牛乳 酢鶏 ごぼうの中華あえ 杏仁ムース	  	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 27.1
26 (水)	パン 牛乳 豚肉のマスタード焼き アスパラのサラダ 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 豚肉ロースカツ用 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 あらびきマスタード 米酢 クリームポタージュ チキンブイヨン 水	860 37.6
27 (木)	ごはん 牛乳 親子煮 丸干し キャベツのレモン酢あえ	  	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
28 (金)	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	  	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 だいず 糸がつお 中みそ 白みそ	きゅうり りよくとうもやし 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)	767 31.9
31 (月)	ちゃんぽんめん 牛乳 蒸しぎょうざ きくらげのあえ物	  	中華めん サラダ油 上白糖 ごま油	豚肉もも 短冊しか 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 りよくとうもやし	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

**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 りよくとうもやし  
こまつな  
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):7日 10日 11日 13日 14日 18日 20日 21日 24日 28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。

