

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)	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	まめごはん いわしの みりんぼし からしあえ すましじる	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 うすくちしょうゆ だし昆布 削りぶし(だし) 水	588 31.7
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	ごはん わかどりの てりやき にびたし みそしる	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)	650 26.2
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	げんまい いり ごはん ひじきいり すのもの にくじゃが	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	616 21.6
11 (火)	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 りよくちあけ ごもくに だいこんの みそしる	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	642 27.4
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	ドライカレー サンド はいがパン スライスしり とうにゆう 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	682 30.4
13 (木)	ジュース 牛乳 にんじんしりしり もずくスープ	ジュース ごはんに ジュースの ぐ 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	562 23
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	ごはん さわらの 木の芽 みそかけ あえもの すましじる	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 りよくともやし にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	食塩 みりん 酒 しょうゆ うすくちしょうゆ だし昆布 削りぶし(だし)	585 26.3
17 (月)	肉うどん 牛乳 茎わかめの酢の物 美生かん	にくうどん うどん すのもの うどんの しる	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	570 23.6
18 (火)	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 うめしそかけ いそに わかめ じる	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 だし昆布 うすくちしょうゆ だし昆布 削りぶし(だし) 水	597 28.9
19 (水)	パン 牛乳 豚肉のオーロラスからめ グリーンサラダ 野菜スープ	まるパン サラダ ぶたにくの オーロラス からめ やさい 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 冷凍手芷豆	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	707 31.3
20 (木)	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 草あえ にらのすまし汁	ごはん さばの しおやき ちぐさあえ すましじる	精白米 上白糖	牛乳 さば 油揚げ カットわかめ	キャベツ りよくともやし にんじん たまねぎ えのきたけ には	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)	633 27.4
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	ごはん ちゅうか いため マーボー どうふ	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	607 24.8
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	ごはん はりはり あえ あまから みそいため	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	640 25
25 (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 ちゅうか あえ すどり	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	703 24
26 (水)	パン 牛乳 豚肉のマスタード焼き アスパラのサラダ グリーンポターージュ	まるパン サラダ ぶたにくの マスタードやき グリーン ポターージュ	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 クリームポターージュ チキンブイヨン 水	727 32
27 (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 まるほし (1ひ) レモンず あえ おやこに	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	659 33.7
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	ごはん ホキの だいがらめ おかかあえ きぬさやの みそしる	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 糸がとお 中みそ 白みそ	きゅうり りよくともやし 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)	654 28
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	ちゃんぽん めん あえもの むしぎょうざ (1こ) ちゃんぽん めん のしる	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 りよくともやし	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	596 30

もりつけかたについて
ぎゅうにゆうはみぎおくにおいてください。
くだもの・デザート・こぶくろはひだりおくにおいてください。
スプーンまたはフォークのえがないひは、はしです。

【しよっきのしゆるい】
ちやわん しるわん ふかざら

【こんげつものくらしきしないさんのさんぶつ】
たけのこ りよくともやし 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コードをご活用ください。

