

日付	献立名	盛り付け方	食品の主なたらき				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	
1 (火)	まめまめハヤシ 牛乳 ひじき入りサラダ	  	精白米 サラダ油 じゃがいも 上白糖 ごま油	牛肉スライス だいず レンズ豆水煮 調製豆乳 牛乳 ひじき しらす干し小	にんにく たまねぎ にんじん むきえだまめ冷凍 キャベツ こまつな	ハヤシシウ デミグラスソース ケチャップ ウスターソース チキンブイヨン 赤ワイン ローリエ 食塩 こしょう 白 水 しょうゆ 米酢	790 30.3
2 (水)	連島バーガー (ソーイ) 牛乳 ミネストラスープ 甘夏ゼリー	  	ソーイブレッド 上白糖 でん粉 ノンエッグタルトソース個袋 オリーブ油 じゃがいも シェルフマカロニ 甘夏ゼリー	若鶏肉ももカツ用 牛乳 ベーコン	しょうが 洗いごぼう にんにく 青ピーマン にんにく たまねぎ セロリ ダイストマト パセリ	酒 しょうゆ みりん 水 しょうゆ 食塩 こしょう スープストック チキンブイヨン	817 35.5
3 (木)	ごはん 牛乳 焼き肉 チンゲンサイと卵のスープ	  	精白米 サラダ油 でん粉	牛乳 豚肉ロースカツ用 ベーコン 豆腐 冷凍液卵	キャベツ 赤ピーマン 青ピーマン たまねぎ にんにく しょうが にんにく すりおろしりんご きくらげスライス チンゲンサイ	食塩 こしょう白 ケチャップ しょうゆ ウスターソース みりん 一味 チキンブイヨン 水	823 33.6
4 (金)	チキントマトスパゲッティ 牛乳 野菜サラダ 黒糖ピーンズ	  	ソフトめん オリーブ油 上白糖 サラダ油	若鶏肉ももきざみ カットチーズ 牛乳 冷凍手芷豆 黒糖ピーンズ	にんにく にんにく たまねぎ ダイストマト パセリ こまつな キャベツ ホールコーン冷凍	ケチャップ ビューレー ローリエ オレガノ 食塩 こしょう白 ウスターソース スープストック 水 うすくちしょうゆ 米酢	826 37.0
7 (月)	ごはん 牛乳 みそ肉じゃが きびなのから揚げ 小松菜のあえ物	  	精白米 サラダ油 じゃがいも 糸こんにゃく 上白糖 油 ごま油	牛乳 豚肉もも 中みそ きびなのから揚げ	しょうが にんにく にんにく たまねぎ 冷凍さやいんげん 切干しだいこん こまつな	酒 一味 しょうゆ みりん 水 米酢 塩こうじ	794 30.8
8 (火)	ごはん 牛乳 さばの薬味ソースかけ キャベツの塩昆布あえ じゃがいものみそ汁	  	精白米 ごま油 上白糖 じゃがいも	牛乳 さば 塩昆布 中みそ 白みそ	白ねぎ しょうが にんにく キャベツ こまつな にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	しょうゆ みりん 米酢 煮干し(だし) 水	734 34.3
9 (水)	パン 牛乳 豆腐のカレー炒め煮 フライドポテト ヨーグルト	  	コッペパン サラダ油 上白糖 でん粉 冷凍フライドポテト 油	牛乳 豚肉もも 冷凍豆腐 ヨーグルト	にんにく にんにく たまねぎ ヤングコーン缶詰 チンゲンサイ	カレー粉 酒 しょうゆ みりん 食塩	800 37.1
10 (木)	とりめし 牛乳 大豆とわかめの酢の物 にとたまねぎのみそ汁	  	精白米 上白糖 サラダ油	若鶏肉ももきざみ もみのり個袋 牛乳 大豆水煮 カットわかめ 中みそ 赤みそ	しょうが むきえだまめ冷凍 にんにく こまつな キャベツ たまねぎ だいこん しめじ にら	みりん しょうゆ 酒 米酢 煮干し(だし) 水	740 33.8
11 (金)	ごはん 牛乳 さわらの香味焼き 切干大根の煮付け 夏けんちん	  	精白米 上白糖 サラダ油 ごま油 つきこんにゃく	牛乳 さわら 若鶏肉むねきざみ しほり豆腐	白ねぎ しょうが にんにく 切干しだいこん 乾しいたけスライス むきえだまめ冷凍 洗いごぼう かぼちゃ ねぎ	しょうゆ みりん 酒 水 食塩 煮干し(だし)	753 36.7
14 (月)	玄米入りごはん 牛乳 いわしのみりん干し はりはりあえ 豆腐のすまし汁	  	玄米 精白米 上白糖	牛乳 いわしのみりん干し 刻み昆布 豆腐	花切りだいこん きゅうり にんにく しょうが たまねぎ しめじ ねぎ	しょうゆ 米酢 食塩 うすくちしょうゆ 削りぶし(だし) だし昆布 水	686 33.1
15 (火)	連島ごぼう丼 牛乳 干しえび入り酢の物 冷凍みかん	  	精白米 サラダ油 つきこんにゃく 上白糖 でん粉 ごま油	豚肉もも 牛乳 干しえび	洗いごぼう たまねぎ にんにく ねぎ にんにく きゅうり キャベツ りょくとうもやし 冷凍みかん	しょうゆ みりん 酒 削りぶし(だし) 水 食塩 米酢	742 28.9
16 (水)	パン 牛乳 さけのオニオン ガーリックソースからめ 野菜ソテー コンスープ	  	コッペパン でん粉 油 サラダ油	牛乳 さけ角切り ワインチナーズスライス ベーコン 冷凍手芷豆	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ にんにく 冷凍さやいんげん しめじ ホールコーン冷凍 パセリ	酒 みりん しょうゆ 水 食塩 こしょう白 チキンブイヨン	801 38.1
17 (木)	ごはん 牛乳 このしるの甘辛 じゃがいものそぼろ煮 茎わかめのみそ汁	  	精白米 でん粉 油 上白糖 サラダ油 じゃがいも	牛乳 このしる開き 豚肉ももミンチ 塩蔵くわわかめ 中みそ 赤みそ	にんにく たまねぎ さやいんげん生 えのきたけ ねぎ	みりん しょうゆ カレー粉 水 酒 煮干し(だし)	746 30.9
18 (金)	ジャージャー麺 牛乳 寒天サラダ ブルー	  	中華めん 上白糖 でん粉	牛肉ミンチ 豚肉ももミンチ ひよこ豆粗挽き 赤みそ 牛乳 サラダ用寒天	しょうが にんにく たまねぎ にんにく たけのこゆで 乾しいたけスライス ねぎ きゅうり キャベツ きくらげスライス ブルーン個袋	トウバンジャン 酒 しょうゆ テンメンジャン オイスターソース 水 米酢	788 35.1
21 (月)	ごはん 牛乳 豚肉のから揚げ ゴーヤチャンプルー もずくスープ	  	精白米 でん粉 油 ごま油	牛乳 豚肉もも角切り ベーコン もずく塩抜き	しょうが にんにく にがり たまねぎ りょくとうもやし キャベツ にんにく たけのこゆで チンゲンサイ	酒 しょうゆ オイスターソース 食塩 こしょう白 チキンブイヨン 一味 スープストック 水	743 29.2
22 (火)	ごはん 牛乳 あじの南蛮漬け いそ煮 豆腐とわかめのみそ汁	  	精白米 でん粉 油 上白糖 ごま油 つきこんにゃく	牛乳 あじ切身 若鶏肉むねきざみ ひじき 豆腐 油揚げ カットわかめ 中みそ 白みそ	たまねぎ ねぎ しょうが レモン果汁 にんにく 洗いごぼう 冷凍さやいんげん	しょうゆ 米酢 酒 みりん 煮干し(だし) 水	786 36.3
23 (水)	パン 牛乳 チリコンカン じゃがいものサラダ 角チーズ	  	コッペパン サラダ油 上白糖 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ個袋	牛乳 だいず 牛肉ミンチ 豚肉ももミンチ 鶏レバー ベーコン ひよこ豆水煮 レンズ豆水煮 角チーズ	たまねぎ にんにく マッシュルームトルト グリーンピース冷凍 ダイストマト きゅうり きゅうりピクルス	食塩 こしょう白 スープストック ローリエ ケチャップ ビューレー ウスターソース チリパウダー 赤ワイン 水	803 38.1
24 (木)	ごはん 牛乳 ホキのどり辛揚げ はるさめのあえ物 華風スープ	  	精白米 でん粉 油 はるさめ 上白糖 ごま油	牛乳 ホキ角切り ロースハム千切り 豚肉もも 豆腐	むきえだまめ冷凍 こまつな キャベツ にんにく たまねぎ たけのこゆで きくらげスライス にら	酒 みりん しょうゆ ウスターソース 水 米酢 洋からし粉 食塩 こしょう白 チキンブイヨン	743 32.8
25 (金)	ごはん 牛乳 いかのみそだれ きゅうりの梅肉あえ 白玉ふのすまし汁	  	精白米 上白糖 白玉ふ	牛乳 いか切身 赤みそ ほくしきさみ(水煮) 糸がとお カットわかめ	きゅうり キャベツ りょくとうもやし ねり梅 にんにく たまねぎ えのきたけ ねぎ	酒 みりん 水 しょうゆ 食塩 うすくちしょうゆ だし昆布 削りぶし(だし)	629 31.8
28 (月)	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 小松菜とじゃこの炒め煮 油揚げのみそ汁	  	精白米 上白糖 ごま油	牛乳 豚肉ロースカツ用 しらす干し小 さつま揚げ 豆腐 油揚げ 中みそ 白みそ	しょうが こまつな にんにく キャベツ たまねぎ ねぎ	しょうゆ 酒 みりん 煮干し(だし) 水	797 37.8
29 (火)	ごはん 牛乳 いりどり もやしのからしあえ のり佃煮	  	精白米 サラダ油 こんにゃく 上白糖 じゃがいも	牛乳 若鶏肉むねきざみ ちくわ のりつくだ煮	にんにく 洗いごぼう 乾しいたけスライス 冷凍さやいんげん しょうが こまつな りょくとうもやし	しょうゆ みりん 洋からし粉 米酢	697 27.9
30 (水)	パン 牛乳 ベーコン煮 アスパラのサラダ 白桃ジャム	  	コッペパン サラダ油 じゃがいも 上白糖 ごま油 白桃ジャム	牛乳 ベーコン 豚肉もも 海藻ミックス	にんにく たまねぎ マッシュルームトルト キャベツ グリンピース冷凍 りょくとうもやし アスパラガス	食塩 こしょう白 ウスターソース ビューレー ケチャップ 水 しょうゆ 米酢	739 28.4

【食器の種類】



【今月の倉敷市内の産物】

こまつな チンゲンサイ ごぼう りょくとうもやし たけのこ



※ 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・ピーナツ・そば)を使用しない献立の日(飲用牛乳を除く):7日 8日 10日 11日 14日 17日 21日 22日 24日 28日 29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。