

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)	たんぱく質(g)
			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)	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	ごはん	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	629	29.8
2(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	パン	コッペパン サラダ油 上白糖 だん粉 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 にんじん 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	669	31.6
3(木)	ごはん 牛乳 ホキのピリ辛揚げ はるさめのあえ物 華風スープ	ごはん	精白米 だん粉 油 はるさめ 上白糖 ごま油	牛乳 ホキ角切り ローズハム千切り 豚肉もも 豆腐	こまつな キャベツ にんじん たまねぎ たけのこゆで きくらげスライス いら	酒 みりん しょうゆ トウバンジャン 水 米酢 洋からし粉 食塩 しょうゆ うすちししょうゆ チキンブイヨン	615	27.4
4(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	ごはん	精白米 上白糖 サラダ油 ごま油 つきこんにやく	牛乳 さわら 若鶏肉むねぎざみ しほり豆腐	白ねぎ しょうが 切干しだいこん にんじん 乾しいたけスライス 冷凍さやいんげん 洗いごぼう かぼちゃ ねぎ	しょうゆ みりん 酒 水 食塩 うすちししょうゆ 煮干し(だし)	628	30.8
7(月)	チキントマトスパゲッティ 牛乳 野菜サラダ 黒糖ビーンズ	チキントマトスパゲッティ	ソフトめん オリブ油 上白糖 サラダ油	若鶏肉ももぎざみ カットチーズ 牛乳 冷凍手苺豆 黒糖ビーンズ	にんにく にんじん 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 ウスターソース スープストック 水 うすちししょうゆ 米酢	669	30.5
8(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	ごはん	精白米 だん粉 油 上白糖 サラダ油 つきこんにやく	牛乳 あじ切身 若鶏肉むねぎざみ 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 にんじん 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	659	30.8
9(水)	パン 牛乳 チコンカン じゃがいものサラダ 角チーズ	パン	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 だいたい 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 にんじん マッシュルームレトルト 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 ローリエ スープストック 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	665	31.9
10(木)	ごはん 牛乳 焼き肉 チンゲンサイと卵のスープ	ごはん	精白米 サラダ油 だん粉	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 にんじん 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	666	28.8
11(金)	ごはん 牛乳 みそ肉じゃが きびなごのから揚げ 小松菜のあえ物	ごはん	精白米 サラダ油 じゃがいも 上白糖 油 ごま油	牛乳 豚肉もも 中みそ きびなごのから揚げ	しょうが にんにく にんじん 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	675	26.9
14(月)	ごはん 牛乳 このしろの甘辛 じゃがいものそばろ煮 さわかめのみそ汁	ごはん	精白米 だん粉 油 上白糖 サラダ油 じゃがいも	牛乳 このしろ開き 豚肉ももミンチ 塩蔵くわわかめ 中みそ 赤みそ	にんじん 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)	647	28.2
15(火)	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	いりごはん	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 にんじん しょうが たまねぎ しめじ ねぎ	しょうゆ 米酢 食塩 うすちししょうゆ 削りぶし(だし) だし昆布 水	596	31.3
16(水)	パン 牛乳 ベーコン煮 アスパラのサラダ 白桃ジャム	パン	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	にんじん たまねぎ マッシュルームレトルト 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	612	23.9
17(木)	連島ごぼう丼 牛乳 干しえび入り酢の物 冷凍みかん	ごぼう丼	精白米 サラダ油 つきこんにやく 上白糖 だん粉 ごま油	豚肉もも 牛乳 干しえび	洗いごぼう たまねぎ にんじん 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	602	23.9
18(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	ごはん	精白米 上白糖 白玉ふ	牛乳 いか切身 赤みそ ほぐしきさみ(水煮) 糸がつつお 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 にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	酒 みりん 水 しょうゆ 食塩 うすちししょうゆ だし昆布 削りぶし(だし)	533	26.8
21(月)	ジャージャー麺 牛乳 寒天サラダ ブルー	ジャージャー	中華めん ごま油 上白糖 だん粉	牛肉ミンチ 豚肉ももミンチ ひよこ豆挽き 赤みそ 牛乳 サラダ用寒天	しょうが にんにく たまねぎ にんじん 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	644	29.1
22(火)	まめまめハヤシ 牛乳 ひじき入りサラダ	まめまめ	精白米 サラダ油 じゃがいも 上白糖 ごま油	牛肉スライス だいたい レンズ豆水煮 調理豆乳 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	ハヤシルウ 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	636	25.2
23(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	ごぼう丼	ソーイブレッド 上白糖 だん粉 ノンエッグタルソース個袋 オリブ油 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 にんじん 青ピーマン にんにく たまねぎ セロリー ダイストマト パセリ	酒 しょうゆ みりん 水 ビューレー 食塩 こしょう白 スープストック チキンブイヨン	689	30.1
24(木)	とりめし 牛乳 大豆とわかめの酢の物 にらたまねぎのみそ汁	とりめし	精白米 上白糖 サラダ油	若鶏肉ももぎざみ 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 にんじん こまつな キャベツ たまねぎ だいこん しめじ いら	みりん しょうゆ 酒 米酢 煮干し(だし) 水	599	28.7
25(金)	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	ごはん	精白米 だん粉 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 にんじん にかがうり 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 うすちししょうゆ 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	624	25.2
28(月)	ごはん 牛乳 いりどり もやしのからしあえ のり佃煮	ごはん	精白米 サラダ油 こんにやく じゃがいも 上白糖	牛乳 若鶏肉むねぎざみ ちくわ のりつくだ煮	にんじん 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	567	24.1
29(火)	ごはん 牛乳 八宝菜 きくらげの酢の物 冷凍洋梨	ごはん	精白米 サラダ油 上白糖 ごま油	牛乳 豚肉もも 短冊いか えび冷凍 うずら卵水煮 ローズハム千切り	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 キャベツ ねぎ きゅうり りょくとうもやし きくらげスライス 冷凍洋なし	食塩 こしょう白 しょうゆ 中華の素 水 米酢 オイスターソース	599	26.3
30(水)	パン 牛乳 若鶏のレモンソースかけ ハムサラダ 野菜スープ	まるパン	コッペパン だん粉 上白糖 サラダ油 じゃがいも	牛乳 若鶏肉ももカツ用 ローズハム千切り ベーコン	たまねぎ レモン果汁 キャベツ にんじん レタス パセリ	食塩 こしょう白 白ワイン 米酢 しょうゆ 水 チキンブイヨン うすちししょうゆ	617	29.4

【しよっきのしゅるい】



【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):1日 3日 4日 8日 11日 14日 15日 24日 25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。