

日付	献立名	盛り付け方	食品の主なはたらき				エネルギー0kcal 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 (木)	牛丼 牛乳 小松菜のおひたし 冷凍黄桃		精白米 サラダ油 糸こんにやく 上白糖	牛肉スライス 牛乳	洗いごぼう たまねぎ にんじん ねぎ こまつな キャベツ 冷凍黄桃	酒 みりん しょうゆ 水	566 21.6
2 (金)	玄米入りごはん 牛乳 すずきの塩焼き きんぴら とうがんと汁		玄米 精白米 つきこんにやく じゃがいも ごま油 上白糖	牛乳 すずき 若鶏肉ももぎざみ 油揚げ	洗いごぼう にんじん 青ピーマン 冬瓜 乾しいたけスライス ねぎ	食塩 しょうゆ 酒 みりん 一味 だし昆布 削りぶし(だし) 水 うすくちしょうゆ	529 25.4
5 (月)	夏野菜のカレーライス 牛乳 海藻サラダ オレンジ		精白米 サラダ油 じゃがいも 上白糖 ごま油	牛肉スライス 鶏レバー ミックスチーズ 牛乳 海藻ミックス しらす干し小	にんにく しょうが たまねぎ かぼちゃ なす さやいんげん生 きゅうり りょくとうもやし にんじん パレンシアオレンジ	食塩 こしょう白 カレー粉 ターメリック ガラムマサラ カレールウ ウスターソース ケチャップ チキンブイヨン 水 しょうゆ 米酢	597 23.5
6 (火)	ごはん 牛乳 若鶏の梅みそ焼き みょうが入り酢の物 七タすまし汁 七タゼリー		精白米 上白糖 七タゼリー	牛乳 若鶏肉ももカツ用 赤みそ カツわかめ 魚そうめん	しそ葉 わり梅 きゅうり キャベツ みょうが にんじん たまねぎ しめじ オクラ	酒 みりん しょうゆ 米酢 食塩 うすくちしょうゆ だし昆布 削りぶし(だし) 水	579 24.7
7 (水)	パン 牛乳 野菜たっぷりポトフ フルーツミックス		コッペパン オリーブ油 じゃがいも ダイスゼリー(レモン) 上白糖	牛乳 豚肉もも ウインナー小	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ みかん缶詰 黄桃缶詰 星型ナタデココ	食塩 こしょう白 ローリエ スープストック チキンブイヨン 水	593 23.9
8 (木)	ごはん 牛乳 いわしのいそ揚げ 五目煮 なすのみそ汁		精白米 油 サラダ油 こんにやく 上白糖	牛乳 いわしそ揚げ 若鶏肉むねぎざみ 角切り昆布 だいず カットわかめ 中みそ 赤みそ	にんじん 洗いごぼう たまねぎ なす えのきたけ ねぎ	酒 みりん しょうゆ 煮干し(だし) 水	656 27.4
9 (金)	ごはん 牛乳 豚キムチ豆腐 きゅうりのナムル		精白米 サラダ油 上白糖 ごま油	牛乳 豚肉もも 冷凍豆腐	たまねぎ キャベツ はくさいキムチ なら きゅうり きくらげスライス チンゲンサイ にんじん 白ねぎ にんにく	酒 しょうゆ 米酢 こしょう白	530 23.7
12 (月)	冷めん 牛乳 揚げ春巻き 冷凍みかん		中華めん 油	ロースハム干切り カットわかめ 牛乳 春巻き	にんじん きゅうり チンゲンサイ ホールコーン冷凍 りょくとうもやし 冷凍みかん	中華めんのだレ	761 26.5
13 (火)	ごはん 牛乳 焼きししゃも かぼちゃのそぼろ煮 油揚げのみそ汁		精白米 サラダ油 じゃがいも 上白糖	牛乳 ししゃも 牛肉ミンチ 豆腐 油揚げ 中みそ 赤みそ	たまねぎ かぼちゃ 冷凍さやいんげん にんじん ねぎ	酒 みりん しょうゆ 水 煮干し(だし)	570 27
14 (水)	ツナサンド(ソーイ) 牛乳 フライドポテト トマトスープ		ソーイブレッド ノンエッグマヨネーズ小袋 冷凍フライドポテト 油 シェルマカロニ 上白糖	まぐろ水煮 牛乳 ベーコン 冷凍手豆	キャベツ たまねぎ きゅうり にんにく ダイストマト パセリ	食塩 スープストック こしょう白 うすくちしょうゆ チキンブイヨン 水	615 23.3
15 (木)	ごはん 牛乳 さばのみそだれ ひじきと切干大根のあえ物 もずく入りすまし汁		精白米 でん粉 油 上白糖	牛乳 さば 赤みそ ひじき もずく塩抜き	切干しだいこん こまつな にんじん たまねぎ えのきたけ 乾しいたけスライス ねぎ	みりん 酒 水 しょうゆ 米酢 食塩 うすくちしょうゆ だし昆布 削りぶし(だし)	584 23.7
16 (金)	ごはん 牛乳 いり豆腐 野菜のレモン酢あえ のりつくだ煮		精白米 サラダ油 じゃがいも 上白糖 ごま油	牛乳 牛肉ミンチ しほり豆腐 冷凍液卵 のりつくだ煮	にんじん たまねぎ 乾しいたけスライス たけのこゆで ねぎ キャベツ こまつな レモン果汁	酒 食塩 うすくちしょうゆ 米酢 しょうゆ	593 26.1
19 (月)	玄米入りごはん 牛乳 若鶏のから揚げ キャベツのおかかあえ えのきたけのみそ汁		玄米 精白米 でん粉 油 じゃがいも	牛乳 若鶏肉むねカツ用 糸がとお 豆腐 白みそ 中みそ	キャベツ こまつな にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	食塩 こしょう白 しょうゆ 煮干し(だし) 水	599 31.1

【しよっきのしるい】



【今月の倉敷市内の産物】



かぼちゃ キャベツ きゅうり ごぼう こまつな さやいんげん生
しょうが チンゲンサイ なす ねぎ りょくとうもやし 青ピーマン
冬瓜

※ 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)

:1日 2日 6日 8日 9日 13日 15日 19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。

