

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		
1 (金)	五目ラーメン 牛乳 蒸ししゅうまい 中華のあえ物		中華めん 上白糖 ごま油	豚肉もも なたと 牛乳 冷凍コーンしゅうまい	たまねぎ りょくとうもやし にんじん 味付けしなち(レトルト) ねぎ にんにく キャベツ こまつな きくらげスライス	しょうゆ 食塩 こしょう白 スープストック チキンスープ 水 洋からし粉 米酢	708 32.5
4 (月)	ごはん 牛乳 しずのから揚げ 切干大根の酢の物 五目汁		精白米 油 上白糖 つきこんにやく	牛乳 シズフィーレ(粉付き) 油揚げ	チンゲンサイ 切干しだいこん にんじん 洗いごぼう たけのこゆで れんこん 乾しいたけスライス ねぎ しょうが	食塩 しょうゆ 米酢 削りぶし(だし) だし昆布 水	670 23.2
5 (火)	ごはん 牛乳 とりちゃんこ れんこんの梅肉あえ 冷凍みかん		精白米 こんにやく 上白糖	牛乳 若鶏肉ももきざみ 冷凍ミニ厚揚げ 赤みそ 糸がつつお	だいこん はくさい にんじん ねぎ にんにく しょうが れんこん こまつな ねり梅 冷凍みかん	しょうゆ みりん 煮干し(だし) 水	767 28.5
6 (水)	パン 牛乳 野菜と豆腐の炒め煮 フライドポテト ブルーベリージャム		精白米 上白糖	牛乳 冷凍豆腐 豚肉もも	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	しょうゆ スープストック 酒 食塩	804 34.7
7 (木)	ごはん 牛乳 さばのり辛焼き はりはりあえ しめじとらのすまし汁		精白米 上白糖	牛乳 さば 刻み昆布 豆腐	にんにく ねぎ 花切りだいこん にんじん きゅうり しょうが たまねぎ しめじ たら	食塩 トウバンジャン 酒 みりん しょうゆ 米酢 うすくししょうゆ 削りぶし(だし) だし昆布 水	728 31.8
8 (金)	きのこカレー 牛乳 海藻サラダ ヨーグルト		精白米 サラダ油 じゃがいも 上白糖 ごま油	牛肉スライス 牛乳 海藻ミックス しらす干し小 ヨーグルト(鉄強化)	にんにく たまねぎ にんじん しめじ マッシュルームレトルト 冷凍エリンギ グリンピース冷凍 キャベツ りょくとうもやし	食塩 こしょう白 カレールー ケチャップ しょうゆ チキンブイヨン 水 米酢	784 29.4
11 (月)	ごはん 牛乳 若鶏のいそべ揚げ 野菜炒め きのこ汁		精白米 でん粉 油 サラダ油	牛乳 若鶏肉むねカツ用 青のり粉 さつま揚げ 中みそ 赤みそ	しょうが キャベツ りょくとうもやし にんじん だいこん えのきたけ なめこ生 まいたけ生 ねぎ	食塩 こしょう白 酒 しょうゆ 煮干し(だし) 水	721 34.8
12 (火)	岡山ずし 牛乳 湯葉入りすまし汁 みかん		精白米 上白糖	えび冷凍 短冊いか あなご焼き 牛乳 豆腐 冷凍カット湯葉	炊き込みごはんちらし寿し 乾しいたけスライス れんこん にんじん さやえんどう冷凍 たまねぎ えのきたけ ねぎ うんしゅうみかん	酒 食塩 うすくししょうゆ 削りぶし(だし) だし昆布 水	662 28
13 (水)	フィッシュバーガー 牛乳 ジュリアンスープ ニュービーオーネゼリー		精白米 洗いさといも こんにやく 上白糖	牛乳 ベーコン ホキフライ	キャベツ にんじん たまねぎ はくさい パセリ	食塩 こしょう白 しょうゆ チキンブイヨン 水	750 29.2
14 (木)	ごはん 牛乳 みそ煮込みおでん 白菜の酢の物 味付け乾燥黒豆		精白米 洗いさといも こんにやく 上白糖	牛乳 豚肉もも 冷凍ミニ厚揚げ 赤みそ 刻み昆布 しらす干し小 やわらか丹波黒	にんじん だいこん しょうが はくさい こまつな	だし昆布 しょうゆ みりん 水 米酢	697 26
15 (金)	ごはん 牛乳 油淋鶏(ユースター) もやしの オイスターソース炒め 卵スープ		精白米 でん粉 油 ごま油 上白糖 サラダ油	牛乳 若鶏肉むねカツ用 冷凍ミニ厚揚げ カットわかめ 冷凍液卵	白ねぎ しょうが りょくとうもやし チンゲンサイ きくらげスライス にんじん にんにく たまねぎ ねぎ	しょうゆ 米酢 水 食塩 こしょう白 オイスターソース チキンスープ スープストック	806 35.8
18 (月)	ごはん 牛乳 いかのみそだれ 昆布の酢の物 のつべい汁		精白米 上白糖 つきこんにやく 洗いさといも でん粉	牛乳 いか切身 赤みそ 細切り昆布 若鶏肉むねきざみ 油揚げ	こまつな キャベツ にんじん だいこん ねぎ	酒 みりん 水 しょうゆ 米酢 食塩 煮干し(だし)	666 34.4
19 (火)	ごはん 牛乳 さんまの甘露煮 キャベツのあえ物 さつまいものみそ汁		精白米 さつまいも	牛乳 さんま甘露煮 油揚げ 中みそ 赤みそ	キャベツ こまつな 千切たくあん漬 だいこん にんじん しめじ ねぎ	しょうゆ 煮干し(だし) 水	754 29.4
20 (水)	胚芽パン 牛乳 若鶏のマーマレード焼き キャベツのソテー マカロニスープ いちごゼリー		胚芽パン サラダ油 マカロニ いちごゼリー	牛乳 若鶏肉ももカツ用 ベーコン	マーマレード にんにく キャベツ にんじん ホールコーン冷凍 たまねぎ はくさい パセリ	食塩 こしょう白 白ワイン しょうゆ こしょう黒 チキンブイヨン 水	818 36.1
21 (木)	ごはん 牛乳 あじのみりん干し 卵の花の豆乳煮 大根のみそ汁		精白米 サラダ油 上白糖	牛乳 あじみりん干し 若鶏肉むねミンチ 油揚げ おから 調製豆乳 中みそ 白みそ	洗いごぼう にんじん 乾しいたけスライス だいこん たまねぎ しゅんぎく	酒 しょうゆ 食塩 みりん 水 煮干し(だし)	691 29
22 (金)	かやくうどん 牛乳 ちくわのカレー揚げ 小松菜としめじのからしあえ		うどん 小麦粉 油 上白糖	若鶏肉ももきざみ 油揚げ 牛乳 ちくわ	たまねぎ にんじん 乾しいたけスライス はくさい ねぎ こまつな しめじ りょくとうもやし	食塩 しょうゆ みりん 一味 削りぶし(だし) だし昆布 水 カレー粉 洋からし粉 米酢	815 33.5
25 (月)	ごはん 牛乳 いも煮 おみ漬け 納豆		精白米 洗いさといも こんにやく 上白糖	牛乳 牛肉スライス 納豆	にんじん だいこん 洗いごぼう しめじ 白ねぎ こまつな 切干しだいこん しょうが しそ葉	しょうゆ 酒 みりん 水 米酢	736 27.9
26 (火)	玄米入りごはん 牛乳 さわらのもみじ揚げ もやしのあえ物 荻わかめのみそ汁		玄米 精白米 小麦粉 でん粉 油 上白糖 ごま油 じゃがいも	牛乳 さわら 塩蔵きわかめ 中みそ 白みそ	にんじん りょくとうもやし こまつな たまねぎ ねぎ	食塩 こしょう白 水 しょうゆ 米酢 煮干し(だし)	781 32
27 (水)	パン 牛乳 コーンクリーム煮 野菜と豆のサラダ 小魚入り芋けんぴ		コッペパン サラダ油 じゃがいも 上白糖	牛乳 若鶏肉ももきざみ 粉チーズ 調理用牛乳 ミックスビーンズ いもけんぴ/リッシュ	にんじん たまねぎ マッシュルームレトルト グリンピース冷凍 クリームコーン キャベツ こまつな	食塩 こしょう白 ホワイトルー クリームポタージュ 水 米酢	725 30.1
28 (木)	ごはん 牛乳 酢豚 干しえびと チンゲンサイのあえ物 みかん		精白米 でん粉 じゃがいも 油 サラダ油 上白糖 ごま油	牛乳 豚肉もも角切り 干しえび	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 青ピーマン 黄ピーマン チンゲンサイ キャベツ りょくとうもやし うんしゅうみかん	しょうゆ スープストック ケチャップ 米酢 食塩	768 28.9
29 (金)	ごはん 牛乳 さけのしょうが焼き いそ煮 豆腐のみそ汁		精白米 ごま油 つきこんにやく 上白糖	牛乳 さけ 若鶏肉むねきざみ ひじき 豆腐 カットわかめ 赤みそ 中みそ	しょうが 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 ねぎ	酒 みりん しょうゆ 水 煮干し(だし)	676 35.6

【食器の種類】



【今月の倉敷市内の産物】

ごぼう しょうが りょくとうもやし

れんこん うんしゅうみかん たけのこ

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)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): 4日 5日 7日 11日 14日 18日 19日 21日 25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。