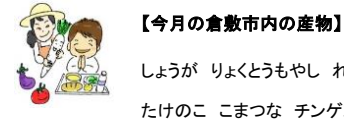


日付	献立名	盛り付け方	食品の主なはたらき				たんばく質(g)
			エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	その他	
1 (金)	ごはん 牛乳 油淋鶏(ニューリンチー) もやしの オイスターソース炒め 卵スープ 冷凍パイ	ごはん オイスター ソース炒め 油淋鶏 卵スープ	精白米 でん粉 油 ごま油 上白糖 サラダ油	牛乳 若鶏肉むねカツ用 冷凍ミニ厚揚げ カットわかめ 冷凍液卵	白ねぎ しょうが りょくとうもやし チンゲンサイ きくらげスライス にんじん にんにく たまねぎ ねぎ 冷凍パイナップル	しょうゆ 米酢 水 食塩 こしょう白 オイスターソース チキンスープ スープストック	806 35.8
4 (月)	ごはん 牛乳 さばのピリ辛焼き はりはりあえ しめじにのすまし汁	ごはん どり辛焼き はりはり あえ 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 花切だいこん にんじん きゅうり しょうが たまねぎ しめじ にら	食塩 トウバンジャン 酒 みりん しょうゆ 米酢 うすくちしょうゆ 削りぶし(だし) だし昆布 水	728 31.8
5 (火)	ごはん 牛乳 若鶏のいそべ揚げ 野菜炒め きのこ汁	ごはん 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 りょくとうもやし キャベツ 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 しょうゆ 煮干し(だし) 水	721 34.8
6 (水)	ミートサンド 牛乳 豆乳スープ 冷凍みかん	ミートサンド パン スライス入り ミートサンド の具 豆乳スープ	コッペパン サラダ油 じゃがいも	牛肉ミンチ 豚肉ももミンチ 大豆ひき肉 牛乳 ベーコン 白いんげん豆ペースト 調整豆乳	たまねぎ にんじん 青ピーマン パセリ 冷凍みかん	赤ワイン 食塩 こしょう白 ハヤシルウ ケチャップ ウスターソース スープストック チキンブイヨン 水	748 31.7
7 (木)	ごはん 牛乳 豚肉のブルコギ キムチスープ 韓国のり	ごはん 豚肉の ブルコギ キムチ スープ	精白米 サラダ油 上白糖 ごま油 でん粉	牛乳 豚肉ロースカツ用 豆腐 韓式味付のり	にんじん たまねぎ キャベツ 白ねぎ すりおろしりんご しょうが にんにく はくさいキムチ 生しいたけ チンゲンサイ	みりん しょうゆ チキンスープ 食塩 こしょう白 水	773 30.6
8 (金)	五目ラーメン 牛乳 蒸ししゅうまい 中華のあえ物	五目 ラーメン 中華めん しゅうまい (1個) 中華の あえ物 五目ラーメン の汁	中華めん 上白糖 ごま油	豚肉もも なたと 牛乳 冷凍コンシユウマイ	たまねぎ りょくとうもやし にんじん 味付けしなちく(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
11 (月)	ごはん 牛乳 いかのみそだれ 昆布の酢の物の のっぺい汁	ごはん いかの みそだれ 酢の物 のっぺい汁	精白米 上白糖 つきごんにやく 洗いさいとも でん粉	牛乳 いか切身 赤みそ 細切り昆布 若鶏肉むねぎざみ 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
12 (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	ごはん 甘露煮 キャベツの あえ物 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
13 (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	胚芽パン 丸パン ソテー マーマレード 焼き マカロニ スープ	胚芽パン サラダ油 マカロニ	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	766 36
14 (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	ごはん みりん干し 卵の花の 豆乳煮 みそ汁	精白米 サラダ油 上白糖	牛乳 あじのみりん干し 若鶏肉むねミンチ 油揚げ おから 調整豆乳 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
15 (金)	きのこカレー 牛乳 海藻サラダ ヨーグルト	きのこカレー ごはん 海藻 サラダ きのこカレー の具	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 グリーンピース冷凍 キャベツ りょくとうもやし	食塩 こしょう白 カレールウ ケチャップ しょうゆ チキンブイヨン 水 米酢	784 29.4
18 (月)	ごはん 牛乳 とりちゃんこ れんごんの梅肉あえ みかん	ごはん れんごんの 梅肉あえ とりちゃんこ	精白米 こんにやく 上白糖	牛乳 若鶏肉ももぎざみ 冷凍ミニ厚揚げ 赤みそ 糸がつお	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 うんしゅうみかん	しょうゆ みりん 煮干し(だし) 水	767 28.5
19 (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 荳わかめのみそ汁	玄米入り ごはん もみじ揚げ あえ物 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
20 (水)	パン 牛乳 コーンクリーム煮 野菜と豆のサラダ ブルーベリージャム	パン 野菜と豆の サラダ コーン クリーム煮	コッペパン サラダ油 じゃがいも 上白糖 ブルーベリージャム	牛乳 若鶏肉ももぎざみ 粉チーズ 調理用牛乳 ミックスビーンズ	にんじん たまねぎ マッシュルームレトルト グリーンピース冷凍 クリームコーン キャベツ こまつな	食塩 こしょう白 ホワイトルウ クリームポタージュ 水 米酢	731 29
21 (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	ごはん 干しえびと チンゲンサイ のあえ物 酢豚	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
22 (金)	ごはん 牛乳 いも煮 おみ漬け 納豆	ごはん おみ漬け いも煮	精白米 洗いさいとも 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
25 (月)	ごはん 牛乳 さげのしょうが焼き いそ煮 豆腐のみそ汁	ごはん さげの しょうが焼き いそ煮 みそ汁	精白米 ごま油 つきこんにやく 上白糖	牛乳 さげ 若鶏肉むねぎざみ 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
26 (火)	岡山ずし 牛乳 湯葉入りすまし汁 みかん	岡山ずし すしの具 湯葉入り すまし汁	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壽し 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 うすくちしょうゆ 削りぶし(だし) だし昆布 水	662 28
27 (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	フィッシュ バーガー 丸パン ジュリアン スープ	コッペパン 油 じゃがいも ノンエッグタルタルソース ニュービーオーネゼリー	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
28 (木)	ごはん 牛乳 みそ煮込みおでん 白菜の酢の物 味付乾燥黒豆	ごはん 白菜の 酢の物 みそ煮込み おでん	精白米 洗いさいとも 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
29 (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	かやくうどん うどん カレー揚げ (2本) からしあえ かやくうどん の汁	うどん 小麦粉 油 上白糖	若鶏肉ももぎざみ 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



※ 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):4日 5日 7日 11日 12日 14日 18日 22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。

