

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 (金)	きのこカレー 牛乳 れんこんサラダ 冷凍みかん		精白米 サラダ油 じゃがいも	牛肉スライス 牛乳	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 れんこん きゅうり ホールコーン冷凍 冷凍みかん	食塩 こしょう白 カレーウ ケチャップ しょうゆ チキンブイヨン 水 フレンチドレッシング	644 21.8
4 (月)	ごはん 牛乳 豚肉のブルコギ キムチスープ 韓国のみそ		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	645 28
5 (火)	ごはん 牛乳 いかのみそだれ 昆布の酢の物の のっぺい汁		精白米 上白糖 つきごんにやく 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) うすくちしょう ゆ	561 29.3
6 (水)	パン 牛乳 ポークピザ 海藻サラダ ニュービオーネゼリー		コッペパン サラダ油 じゃがいも 上白糖 ごま油 ニュービオーネゼリー	牛乳 だいたず ベーコン 豚肉もも 海藻ミックス しらす干し小	にんじん たまねぎ マッシュルームレトルト キャベツ りよくともやし	ローリエ 赤ワイン 食塩 こしょう白 ビューレー ケチャップ ウスターソース 水 しょうゆ 米酢	601 26.1
7 (木)	ごはん 牛乳 しずのから揚げ 切干大根の酢の物 目汁		精白米 油 上白糖 つきごんにやく	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 しょうゆ 米酢 だし昆布 水 うすくちしょうゆ	572 20.7
8 (金)	ごはん 牛乳 油淋鶏(ユーリンチー) 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 りよくともやし 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	679 31.1
11 (月)	ごはん 牛乳 とりちゃんこ れんこんの梅肉あえ 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	621 24.5
12 (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 茎わかめのみそ汁		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 塩蔵くわわかめ 中みそ 白みそ	にんじん りよくともやし 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)	623 27.2
13 (水)	パン 牛乳 コンクリーム煮 野菜と豆のサラダ ブルーベリージャム		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 若鶏肉ももきざみ 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	602 24.1
14 (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 りよくともやし 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	653 24.6
15 (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 りよくともやし 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 うすくちしょうゆ	582 27.1
18 (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 りよくともやし 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 酒 しょうゆ 煮干し(だし) 水	612 29.7
19 (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 うすくちしょうゆ 削りぶし(だし) だし昆布 水	569 26.1
20 (水)	フィッシュバーガー 牛乳 ジュリアンスープ ヨーグルト		コッペパン 油 じゃがいも ノンエッグタルタルソース	ホキフライ 牛乳 ベーコン ヨーグルト(鉄強化)	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	662 27.7
21 (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		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	596 22.5
22 (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 つきごんにやく 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 冷凍さやえんげん たまねぎ だいこん ねぎ	酒 みりん しょうゆ 水 煮干し(だし)	573 30.5
25 (月)	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 りよくともやし	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 うすくちしょうゆ	675 28.7
26 (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	644 26.5
27 (水)	胚芽パン 牛乳 若鶏のマーメイド焼き キャベツのソテー 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	マーメイド 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 うすくちしょうゆ	631 30.4
28 (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 あじのみりん干し 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)	596 25.8
29 (金)	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	600 24.7

【しよっきのしゅるい】



【今月の倉敷市内の産物】

りよくともやし れんこん  
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・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 18日 21日 22日 26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。