

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)	
			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 (水)	ハムサラダサンド 牛乳 豆乳チャウダー いちごゼリー		コッペパン ノンエッグ マヨネーズ個袋 サラダ油 じゃがいも でん粉 いちごゼリー	ロースハム千切り 牛乳 若鶏肉むねぎざみ ベーコン 調整豆乳 白いんげん豆ペースト	キャベツ にんじん たまねぎ ホールコーン冷凍 パセリ	スープストック 食塩 こしょう白 チキンブイヨン 水	621 24
2 (木)	ごはん 牛乳 さわらの薬味ソースかけ キャベツとたくあんのおえ物 夏けんちん		精白米 でん粉 油 上白糖 ごま油 つきこんにやく	牛乳 さわら しぼり豆腐 油揚げ	白ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり にんじん 千切たくあん漬 洗いごぼう かぼちゃ ねぎ	しょうゆ みりん 米酢 うすくちしょうゆ 食塩 煮干し(だし) 水	621 27.5
3 (金)	ごはん 牛乳 若鶏のしょうが焼き いそ煮 白玉ふのすまし汁		精白米 上白糖 つきこんにやく サラダ油 白玉ふ	牛乳 若鶏肉ももカツ用 さつま揚げ ひじき カットわかめ	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 えのきたけ ねぎ	しょうゆ 酒 みりん 食塩 うすくちしょうゆ だし昆布 削りぶし(だし) 水	562 24.4
6 (月)	みそ豚丼 牛乳 野菜のレモン酢あえ 冷凍パイナップル		精白米 ごま油 上白糖 でん粉	豚肉もも 赤みそ 牛乳 カットわかめ	にんにく しょうが なす たまねぎ キャベツ にんじん 青ピーマン 白ねぎ きゅうり りよくとうもやし レモン果汁 冷凍パイナップル	酒 みりん しょうゆ 食塩 米酢	519 20.7
7 (火)	ごはん 牛乳 あじのすだちしょうゆかけ ひき肉とにらの炒め物 夏野菜のみそ汁		精白米 サラダ油	牛乳 あじ切身 豚肉ももミンチ 中みそ 赤みそ	すだち果汁 キャベツ りよくとうもやし にんじん いら 冬瓜 たまねぎ かぼちゃ なす ねぎ	食塩 しょうゆ こしょう白 オイスターソース 煮干し(だし) 水	523 29
8 (水)	パン 牛乳 かぼちゃコロッケ ツナサラダ とうがンスープ		コッペパン 油 上白糖 ごま油	牛乳 まぐろ水煮 若鶏肉ももぎざみ	かぼちゃコロッケ キャベツ きゅうり にんじん 冬瓜 たまねぎ しめじ パセリ	しょうゆ 食塩 米酢 こしょう白 うすくちしょうゆ チキンブイヨン 水	610 22.2
9 (木)	ピピンパ 牛乳 わかめスープ 冷凍黄桃		精白米 ごま油 上白糖	牛乳もも細切り 赤みそ 牛乳 豆腐 カットわかめ	にんじん りよくとうもやし ぜんまい水煮 チンゲンサイ にんにく しょうが たまねぎ たけのこゆで 生しいたけ ねぎ 冷凍黄桃	しょうゆ 酒 トウバンジャン みりん 米酢 食塩 こしょう白 うすくちしょうゆ スープストック チキンスープ 水	555 24.1
10 (金)	ごはん 牛乳 肉じゃが 大豆とわかめの酢の物 ゆかりふりかけ		精白米 サラダ油 じゃがいも 上白糖 ごま油	牛乳 牛肉スライス だいた カットわかめ しらす干し小	にんじん たまねぎ 冷凍さやいんげん キャベツ ゆかりふりかけ	酒 みりん しょうゆ 水 米酢	536 21.1
13 (月)	ぶっかけうどん 牛乳 ちくわのいそ揚げ もやしのからしあえ		うどん 上白糖 油	もみのり個袋 牛乳 ちくわの磯辺揚げ	乾しいたけスライス たまねぎ しょうが ねぎ りよくとうもやし きゅうり にんじん	みりん しょうゆ 削りぶし(だし) だし昆布 水 洋からし粉 米酢	654 22.2
14 (火)	ごはん 牛乳 えびと豆腐のうま煮 ばんさんすう 冷凍みかん		精白米 サラダ油 上白糖 でん粉 マロニー ごま油	牛乳 豚肉もも えび冷凍 冷凍豆腐 うずら卵水煮 ロースハム千切り	白ねぎ しょうが にんじん たけのこゆで チンゲンサイ 乾しいたけスライス キャベツ きゅうり 冷凍みかん	スープストック しょうゆ 酒 みりん 水 洋からし粉 米酢	596 25.9
15 (水)	パン 牛乳 ホキのマリネ 三色ソテー かぼちゃのポタージュ		コッペパン でん粉 油 上白糖 サラダ油 じゃがいも	牛乳 ホキ角切り ウイナーズスライス ベーコン 調理用牛乳	たまねぎ 赤ピーマン にんじん 黄ピーマン レモン果汁 キャベツ ホールコーン冷凍 かぼちゃペースト冷凍 パセリ	食塩 こしょう白 しょうゆ 米酢 一味 水 こしょう黒 クリームポタージュ チキンブイヨン	674 30.5
16 (木)	キーマカレー 牛乳 コーンスロー オレンジ		精白米 サラダ油	豚肉ももミンチ 牛肉ミンチ ひよこ豆粗挽き 鶏レバー 牛乳	しょうが にんにく にんじん たまねぎ なす 青ピーマン きゅうり キャベツ ホールコーン冷凍 パレンシアオレンジ	赤ワイン 食塩 こしょう白 ローリエ ガラムマサラ ターメリック デミグラスソース カレー粉 ケチャップ ウスターソース カレールウ 水 フレンチドレッシング	590 21.9
17 (金)	ごはん 牛乳 さけの香りみそかけ 炊き合わせ とろろ昆布のすまし汁 月見だんご		精白米 上白糖 さといも冷凍 白玉ふ 月見団子	牛乳 さけ 中みそ 白みそ 冷凍ミニ厚揚げ とろろ昆布個袋	ねり梅 洗いごぼう にんじん 冷凍さやいんげん えのきたけ たまねぎ ねぎ	食塩 酒 水 削りぶし(だし) みりん しょうゆ だし昆布 うすくちしょうゆ	609 28.1
21 (火)	ごはん 牛乳 豚肉のみそがらめ チンゲンサイのおえ物 かきたま汁		精白米 でん粉 油 上白糖	牛乳 豚肉もも角切り スクール糸かまぼこ 中みそ 豆腐 冷凍液卵	キャベツ チンゲンサイ にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	食塩 こしょう白 みりん 水 しょうゆ うすくちしょうゆ 削りぶし(だし) だし昆布	625 30
22 (水)	ソーイブレッド 牛乳 若鶏のエスニック焼き ヤムウンセン レンズ豆のスープ		ソーイブレッド 上白糖 マロニー	牛乳 若鶏肉ももカツ用 干しえび ベーコン レンズ豆水煮	きゅうり にんじん レモン果汁 りよくとうもやし にんにく たまねぎ セロリー パセリ	トウバンジャン しょうゆ 米酢 食塩 カレー粉 一味 こしょう白 うすくちしょうゆ スープストック チキンスープ 水	633 31.4
24 (金)	玄米入りごはん 牛乳 豆あじの酢漬け 大豆あえ まいたけのみそ汁		玄米 精白米 油 上白糖 じゃがいも	牛乳 豆あじ(粉付) だいたすライス 中みそ 白みそ	キャベツ こまつな にんじん りよくとうもやし たまねぎ まいたけ生 ねぎ	しょうゆ 米酢 煮干し(だし) 水	549 24.9
27 (月)	なすのポローニヤスパゲッティ 牛乳 グリーンサラダ		ソフトめん サラダ油 上白糖 オリーブ油	牛乳ミンチ 豚肉ももミンチ 大豆ひき肉 牛乳 ロースハム千切り	にんにく にんじん たまねぎ なす グリンピース冷凍 キャベツ きゅうり ホールコーン冷凍	ローリエ 赤ワイン 食塩 こしょう白 ケチャップ ビュレー ウスターソース デミグラスソース ハヤシルウ チキンブイヨン 水 米酢	656 29.7
28 (火)	ごはん 牛乳 いわしのみりん干し 小松菜の煮びたし 豚汁		精白米 上白糖 つきこんにやく	牛乳 いわしのみりん干し 油揚げ 豚肉もも 中みそ 赤みそ	キャベツ こまつな にんじん たまねぎ 洗いごぼう 白ねぎ	しょうゆ 煮干し(だし) 水	593 34.7
29 (水)	パン 牛乳 ベーコン煮 寒天サラダ 冷凍みかん		コッペパン サラダ油 じゃがいも 上白糖 ごま油	牛乳 ベーコン 豚肉もも サラダ用糸寒天 塩蔵きわかめ	にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルームレトルト グリーンピース冷凍 きゅうり だいこん 冷凍みかん	食塩 こしょう白 ビュレー ケチャップ ウスターソース 水 しょうゆ 米酢	611 24.3
30 (木)	ごはん 牛乳 さばのピリ辛焼き はりはりあえ しめじとにらのすまし汁		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 いら	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	584 27.3

【しよつきのしゅるい】



【今月の倉敷市内の産物】

かぼちゃ ごぼう しょうが たまねぎ りよくとうもやし たけのこ
黄ピーマン 赤ピーマン 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): 2日 6日 7日 9日 10日 24日 28日 30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。