

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	その他	
1 (火)	いわしの甘辛丼 緑茶 れんごんの梅肉あえ けんちん汁		精白米 でん粉 油 上白糖 ごま油 つぎこんにやく 洗いさといも	いわし開き 若鶏肉むねぎざみ しほり豆腐	しょうが れんこん ごまつな にんじん ねり梅 だいこん ねぎ	酒 みりん しょうゆ 水 緑茶(飲用) うすくちしょうゆ 食塩 煮干し(だし)	623 23.2
2 (水)	ツナサンド 牛乳 ミートボールの甘酢煮 角チーズ		コッペパン ノンエッグマヨネーズ小袋 じゃがいも サラダ油 上白糖 でん粉	まぐろ水煮 牛乳 ポーク&チキンミートボール ベーコン 角チーズ(カルシウム・鉄強化)	キャベツ ホールコーン冷凍 たまねぎ きゅうりピクルス にんじん たけのこゆで 乾しいたけスライス グリーンピース冷凍	しょうゆ みりん 米酢 ケチャップ スープストック 水	821 35
3 (木)	ごはん 牛乳 とりちゃんこ はりはりあえ いよかん		精白米 こんにやく ごま油 上白糖	牛乳 若鶏肉ももぎざみ 赤みそ しらす干し小 刻み昆布	だいこん はくさい にんじん 白ねぎ にんにく しょうが 花切りだいこん ごまつな いよかん	しょうゆ みりん 煮干し(だし) 水 米酢	653 23.1
4 (金)	ごはん 牛乳 いかの幽庵焼き いそ煮 油揚げと春菊のみそ汁		精白米 サラダ油 つきこんにやく 上白糖	牛乳 いか切身 若鶏肉むねぎざみ ひじき 油揚げ 豆腐 中みそ 白みそ	ゆず果汁 にんじん 洗いごぼう 冷凍さやいんげん だいこん しゆんぎく	しょうゆ 酒 みりん 煮干し(だし) 水	681 34.4
7 (月)	ごはん 牛乳 さばのみぞれかけ キャベツにとらの炒め物 さつま汁		精白米 サラダ油 さつまいも つきこんにやく	牛乳 さば 若鶏肉むねぎざみ 中みそ 赤みそ	だいこん ねぎ キャベツ りょくとうもやし にんじん なら 洗いごぼう	しょうゆ みりん 食塩 こしょう白 煮干し(だし) 水	732 33.1
8 (火)	ごはん 牛乳 筑前煮 焼きししゃも もやしのからしあえ		精白米 サラダ油 こんにやく じゃがいも 上白糖	牛乳 若鶏肉むねぎざみ 角切り昆布 ちくわ ししゃも	にんじん 洗いごぼう れんこん 冷凍さやいんげん ごまつな りょくとうもやし	みりん しょうゆ 水 洋からし粉 米酢	681 28.7
9 (水)	胚芽パン 牛乳 豚肉の オニオソースがらめ 粉ふきいも コーンスープ		胚芽パン でん粉 油 はちみつ じゃがいも	牛乳 豚肉もも角切り ベーコン レンズ豆水煮	たまねぎ にんにく にんじん ホールコーン冷凍 キャベツ パセリ	食塩 こしょう白 赤ワイン しょうゆ みりん 水 チキンフイヨン	825 38.5
10 (木)	ごはん 牛乳 さわらの西京みそかけ れんごんのきんぴら わかめ汁		精白米 上白糖 ごま油 つきこんにやく	牛乳 さわら 白みそ 豚肉ももミンチ カットわかめ 豆腐	れんこん にんじん 冷凍さやいんげん たまねぎ ねぎ	食塩 酒 みりん しょうゆ うすくちしょうゆ 削りぶし(だし) だし昆布 水	696 30.9
14 (月)	玄米入りごはん 牛乳 肉みそおでん 白菜の甘酢あえ		玄米 精白米 サラダ油 上白糖 洗いさといも こんにやく	牛乳 牛肉ミンチ 赤みそ 冷凍ニ厚揚げ ちくわ	しょうが にんじん だいこん はくさい	しょうゆ みりん だし昆布 水 米酢	733 25.9
15 (火)	ごはん 牛乳 れんこんコロッケ 小松菜の炒め物 豆腐のみそ汁		精白米 油 サラダ油	牛乳 れんこんコロッケ さつま揚げ 豆腐 中みそ 白みそ	キャベツ ごまつな にんじん たまねぎ だいこん ねぎ	食塩 みりん しょうゆ 煮干し(だし) 水	721 23.3
16 (水)	パン 牛乳 タンドリーチキン ピーンスサラダ 白菜スープ		コッペパン 上白糖 サラダ油	牛乳 若鶏肉ももカツ用 調理用ヨーグルト ミックスピーンス ベーコン	ごまつな キャベツ ホールコーン冷凍 たまねぎ にんじん はくさい しめじ パセリ	食塩 こしょう白 しょうゆ カレー粉 ターメリック パブリカ 米酢 チキンフイヨン 水	732 34.2
17 (木)	ごはん 牛乳 大根のオイスターソース煮 チンゲンサイと しめじのおひたし ひじきふりかけ		精白米 サラダ油 ごま油 上白糖	牛乳 豚肉もも 厚揚げ ひじきふりかけ	にんにく しょうが だいこん にんじん 冷凍さやいんげん チンゲンサイ キャベツ しめじ	しょうゆ オイスターソース 一味 水	671 27.2
18 (金)	クリームスパゲッティ 牛乳 寒天サラダ ブルーン		ソフトめん サラダ油 上白糖 ごま油	若鶏肉むねぎざみ ベーコン 調理用牛乳 牛乳 サラダ用寒天	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 グリーンピース冷凍 キャベツ チンゲンサイ りょくとうもやし ブルーン個袋	白ワイン 食塩 こしょう白 ホワイトルウ クリームポタージュ チキンフイヨン 水 しょうゆ 米酢	791 33.4
21 (月)	ごはん 牛乳 さけの塩こうじ焼き 昆布の酢の物 えのきたけのみそ汁		精白米 上白糖 じゃがいも	牛乳 さけ 刻み昆布 中みそ 赤みそ	ごまつな キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	塩こうじ 酒 米酢 しょうゆ 煮干し(だし) 水	644 32.6
22 (火)	ごはん 牛乳 キムチ鍋 ナムル		精白米 上白糖 ごま油	牛乳 合巻入りボール 豚肉もも 厚揚げ 中みそ	にんにく にんじん はくさい りょくとうもやし えのきたけ はくさいキムチ なら きくらげスライス ほうれんそう だいこん 白ねぎ	酒 みりん 水 しょうゆ 米酢	681 26.9
24 (木)	ごはん 牛乳 若鶏の磯辺揚げ 茎わかめの酢の物 白玉ふのすまし汁		精白米 でん粉 油 上白糖 白玉ふ	牛乳 若鶏肉むねカツ用 青のり粉 塩蔵きわかめ しらす干し小	キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ ほうれんそう ねぎ	食塩 こしょう白 しょうゆ 米酢 うすくちしょうゆ だし昆布 削りぶし(だし) 水	712 31.4
25 (金)	カレーうどん 牛乳 キャベツのおかかあえ ネーブル		うどん サラダ油 じゃがいも 上白糖	豚肉もも 牛乳 系がつお	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しめじ 白ねぎ キャベツ チンゲンサイ ネーブル	食塩 こしょう白 しょうゆ ケチャップ カレー粉 削りぶし(だし) だし昆布 水	728 27.7
28 (月)	ごはん 牛乳 酢豚 卵スープ		精白米 でん粉 冷凍フライドポテトナチュラル 油 サラダ油 上白糖	牛乳 豚肉もも角切り 冷凍液卵 豆腐	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 ねぎ	しょうゆ ケチャップ 米酢 食塩 こしょう白 チキンスープ 水	797 29.2

【食器の種類】



【今月の倉敷市内の産物】

りょくとうもやし れんこん  
ごまつな チンゲンサイ たけのこゆで



※ 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):1日 3日 4日 7日 8日 10日 14日 17日 21日 22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。