

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		
2 (月)	ごはん 牛乳 いり豆腐 はりはりあえ かしわもち	ごはん 是りはりあえ いり豆腐	精白米 サラダ油 じゃがいも 上白糖 ごま油 かしわもち	牛乳 牛肉ミンチ しほり豆腐 冷凍液卵 しらす干し小 刻み昆布	にんじん たまねぎ 乾いたけスライス たけのこゆで ねぎ 花切りだいこん こまつな しょうが	酒 食塩 うすくちしょうゆ しょうゆ 米酢	829 30.6
6 (金)	ごはん 牛乳 ホイコーロー 中華の酢の物 杏仁ムース	ごはん 中華の酢の物 ホイコーロー	精白米 ごま油 上白糖 でん粉 サラダ用糸こんにゃく 杏仁ムース	牛乳 豚肉もも 赤みそ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこゆで キャベツ 青ピーマン 白ねぎ りよくとうもやし こまつな きくらげスライス	酒 しょうゆ テンメンジャン トウバンジャン 洋からし粉 米酢	698 26.1
9 (月)	豆ごはん 牛乳 いわしのみりん干し キャベツの甘酢あえ わかめ汁	豆ごはん みりん干し 甘酢あえ わかめ汁	精白米 上白糖	牛乳 いわしのみりん干し カットわかめ 豆腐	ピースご飯のもと キャベツ こまつな りよくとうもやし しょうが にんじん たまねぎ ねぎ	しょうゆ 米酢 食塩 うすくちしょうゆ だし昆布 削りぶし(だし) 水	677 34
10 (火)	ごはん 牛乳 さわらの緑茶揚げ 五目煮 えのきたけのみそ汁	ごはん 緑茶揚げ 五目煮 みそ汁	精白米 でん粉 油 サラダ油 こんにゃく 上白糖 じゃがいも	牛乳 さわら だいち 角切り昆布 カットわかめ 中みそ 白みそ	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	食塩 こしょう白 粉茶 酒 みりん しょうゆ 煮干し(だし) 水	779 31.2
11 (水)	パン 牛乳 豚肉のマーマレード焼き アスパラのサラダ グリーンポターージュ	丸パン サラダ マーマレード 焼き グリーンポターージュ	コッパン 上白糖 サラダ油 じゃがいも	牛乳 豚肉ロースカツ用 ベーコン 調理用牛乳	マーマレード にんにく キャベツ にんじん アスパラガス たまねぎ ホールコーン冷凍 ほうれんそうペースト冷凍	食塩 こしょう白 白ワイン しょうゆ 米酢 クリームポターージュ チキンブイヨン 水 スープストック	838 37.6
12 (木)	玄米入りごはん 牛乳 大根のみそ煮 チンゲンサイのあえ物 美生かん	玄米入りごはん あえ物 みそ煮	玄米 精白米 サラダ油 こんにゃく 上白糖	牛乳 豚肉もも 厚揚げ 中みそ 塩蔵きわかめ しらす干し小	しょうが にんにく にんじん 白ねぎ だいこん 冷凍さやいんげん キャベツ チンゲンサイ 美生かん	酒 みりん しょうゆ 水	707 28.5
13 (金)	ごはん 牛乳 あじの梅しそかけ いそ煮 三つ葉入りすまし汁	ごはん あじの梅しそかけ いそ煮 すまし汁	精白米 上白糖 サラダ油 つきこんにゃく	牛乳 あじ切身 赤みそ 若鶏肉むねぎざみ ひじき 豆腐	しそ葉 ねり梅 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 根みつば	酒 みりん しょうゆ 水 食塩 うすくちしょうゆ だし昆布 削りぶし(だし)	663 32.4
16 (月)	肉ごぼううどん 牛乳 小いわし梅の香揚げ きゅうりとわかめの酢の物	肉ごぼううどん 梅の香揚げ 酢の物 うどんの汁	うどん 上白糖 油	牛肉スライス 牛乳 カットわかめ 小いわし梅の香揚げ	洗いごぼう にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり こまつな	しょうゆ 酒 みりん 食塩 うすくちしょうゆ 削りぶし (だし) だし昆布 水 一味 米酢	754 30.2
17 (火)	ごはん 牛乳 親子煮 丸干し 野菜のレモン酢あえ	ごはん 丸干し レモン酢あえ 親子煮	精白米 サラダ油 じゃがいも 上白糖	牛乳 若鶏肉むねぎざみ 高野豆腐 冷凍液卵 うるめいわし(丸干し) カットわかめ	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり レモン果汁	酒 うすくちしょうゆ 削りぶし(だし) 水 しょうゆ 米酢	745 38.9
18 (水)	ドライカレーサンド (胚芽パン) 牛乳 ミネストラスープ 蒜山ヨーグルト	ドライカレーサンドの具 ミネストラスープ	胚芽パン サラダ油 オリーブ油 じゃがいも 上白糖	牛肉ミンチ 豚レバーチップ ひよこ豆粗挽き 牛乳 チ キンウインナーズライス 蒜山ヨーグルト	にんじん たまねぎ ホールコーン冷凍 にんにく セロリー ダイストマト パセリ	赤ワイン 食塩 こしょう白 カレー粉 ウスターソース カレールウ 水 ビュー レー スープストック チキンブイヨン	813 34.6
19 (木)	ごはん 牛乳 若鶏の木の芽みそかけ じゃがいもきんぴら 白玉ふのすまし汁	ごはん 木の芽みそかけ きんぴら すまし汁	精白米 上白糖 じゃがいも つきこんにゃく サラダ油 白玉ふ	牛乳 若鶏肉ももカツ用 白みそ さつま揚げ	木の芽 にんじん 青ピーマン たまねぎ しめじ 生しいたけ 白ねぎ	食塩 みりん 酒 うすくち しょうゆ 水 しょうゆ 一味 だし昆布 削りぶし(だし)	710 28.5
20 (金)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 はるさめのあえ物 日向夏	ごはん はるさめのあえ物 マーボー豆腐	精白米 サラダ油 上白糖 でん粉 はるさめ ごま油	牛乳 冷凍豆腐(カルシウム・鉄強化) 牛肉ミンチ 豚肉ももミンチ 鶏レバー 赤みそ ロースハム干切り	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこゆで 乾いたけスライス ねぎ こまつな キャベツ ひゅうがなつ	トウバンジャン オイスターソース しょうゆ 米酢 洋からし粉	723 27
23 (月)	ごはん 牛乳 ホキの大豆がらめ 切干大根のからしあえ きぬさやのみそ汁	ごはん 大豆がらめ からしあえ みそ汁	精白米 でん粉 油 上白糖 じゃがいも	牛乳 ホキ角切り だいちダイス 中みそ 白みそ	こまつな キャベツ にんじん 切干しいたけ こんにゃく たまねぎ えのきたけ さやえんどう冷凍	食塩 こしょう白 しょうゆ みりん カレー粉 水 米酢 洋からし粉 煮干し(だし)	752 31.6
24 (火)	ごはん 牛乳 肉じゃが きゅうりのおかかあえ ひじきふりかけ	ごはん きゅうりのおかかあえ 肉じゃが	精白米 サラダ油 じゃがいも 糸こんにゃく 上白糖	牛乳 牛肉スライス 糸がつお ひじきふりかけ	にんじん たまねぎ 冷凍さやいんげん きゅうり りよくとうもやし	酒 みりん しょうゆ 水	673 25.1
25 (水)	パン 牛乳 さけのオーロラソースあえ グリーンサラダ 野菜スープ	丸パン サラダ オーロラソースあえ 野菜スープ	コッパン でん粉 油 上白糖 サラダ油	牛乳 さけ角切り 白みそ ベーコン 冷凍手豆	キャベツ こまつな にんじん たまねぎ ホールコーン冷凍 パセリ	ケチャップ 水 食塩 こしょう白 米酢 うすくちしょうゆ チキンブイヨン	814 37.6
26 (木)	ジュースー 牛乳 にんじんしりしり もずくスープ 黒糖ピーンズ	ジュースー ごはん しょうゆの具 もずくスープ	精白米 サラダ油 上白糖	豚肉もも 細切り昆布 ひじき 牛乳 まぐろ水煮 もずく塩抜き 黒糖ピーンズ	にんじん 乾いたけスライス 冷凍さやいんげん キャベツ たまねぎ たけのこゆで チンゲンサイ	酒 みりん しょうゆ 削りぶし(だし) 水 食塩 こしょう白 うすくちしょうゆ 一味 スープストック チキンブイヨン	845 26.7
27 (金)	ごはん 牛乳 さばのしょうが煮 豚汁 味付けのり	ごはん さばのしょうが煮 豚汁	精白米 つきこんにゃく	牛乳 さばのしょうが煮 豚肉もも 赤みそ 中みそ 味付けのり	洗いごぼう にんじん たまねぎ だいこん ねぎ	煮干し(だし) 水	679 25.9
30 (月)	ちゃんぽんめん 牛乳 蒸しきょうざ きくらげのあえ物	ちゃんぽんめん あえ物 きょうざ ちゃんぽんめん汁	中華めん サラダ油 上白糖 ごま油	豚肉もも 短冊いか えび冷凍 かまぼこ 牛乳 冷凍きょうざ	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ きくらげスライス きゅうり りよくとうもやし	酒 食塩 こしょう白 うすくちしょうゆ チキンブイヨン 中華の素 水 しょうゆ 米酢	729 36.9
31 (火)	ごはん 牛乳 豚肉のブルコギ キムチスープ	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	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 はいきキムチ 乾いたけスライス 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 うすくちしょうゆ 水	724 29

【食器の種類】 茶わ 汁わ 深皿

【今月の倉敷市内の産物】  
アスパラガス きゅうり ごぼう しょうが セロリー たけのこ だいこん たまねぎ ねぎ  
りよくとうもやし 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):9日 10日 12日 13日 20日 23日 24日 26日 27日 31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。

