

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	
2 (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 いわしの 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 りょくとうもやし 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	678 34
6 (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 つきこんにやく	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
9 (月)	ごはん 牛乳 さけの緑茶揚げ 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 こんにやく 上白糖 じゃがいも	牛乳 さわら だいず 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 しょうゆ 白粉茶 酒 みりん しょうゆ 煮干し(だし) 水	779 31.2
10 (火)	ごはん 牛乳 いり豆腐 はりはりあえ かしわもち	ごはん はりはり 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 乾しいたけスライス 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
11 (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	コッペパン 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 しょうゆ チキンピジョン	815 37.7
12 (木)	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 しょうゆ 削りぶし(だし) 水 米酢	746 39
13 (金)	肉ごぼううどん 牛乳 小さい梅の香揚げ 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 小さい梅の香揚げ	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 削りぶし(だし) だし昆布 水 一味 米酢	755 30.3
16 (月)	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 サラダ用糸こんにやく 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 こまつな りょくとうもやし 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
17 (火)	ごはん 牛乳 若鶏の木の芽みそかけ じゃがいものきんぴら 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 つきこんにやく 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
18 (水)	パン 牛乳 豚肉のマーメレード焼き アスパラのサラダ グリーンポタージュ	丸パン サラダ マーメレード 焼き グリーン ポタージュ	コッペパン 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	マーメレード にんにく キャベツ にんじん アスパラガス ホールコーン冷凍 たまねぎ 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 クリームポタージュ チキンピジョン 水 スープストック	838 37.6
19 (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 チンゲンサイ のあえ物 みそ煮	玄米 精白米 サラダ油 こんにやく 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
20 (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 つきこんにやく	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
23 (月)	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 糸こんにやく 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 りょくとうもやし	酒 みりん しょうゆ 水	673 25.1
24 (火)	ジュース 牛乳 にんじんしりしり もずくスープ 黒糖ビーゼ	ジュース にんじん しりしり 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 黒糖ビーゼ	にんじん 乾しいたけスライス 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 一味 スープストック チキンスープ	646 26.8
25 (水)	ドライカレーサンド (胚芽パン) 牛乳 ミネストラスープ 森山ヨーグルト	ドライカレ サンド 胚芽パン スライススリ 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 チキンウインナースライ ス	にんじん たまねぎ ホールコーン冷凍 にんにく セロリウ ダイスマト 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 ケチャップ 水 ピューレー スープストック チキンピジョン	813 34.6
26 (木)	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 だいずダイス 中みそ 白みそ	こまつな キャベツ にんじん 切干しだいこん 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
27 (金)	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 ぎょうざ 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 りょくとうもやし	酒 食塩 こしょう白 しょうゆ チキンピジョン 中華の素 水 米酢	730 37
30 (月)	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 ロースハム千切り	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこゆで 乾し 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
31 (火)	ごはん 牛乳 若鶏のいそ揚げ 干草あえ 荳わかめのみそ汁	ごはん いそ揚げ 干草あえ みそ汁	精白米 でん粉 油 上白糖 じゃがいも	牛乳 若鶏肉むねカツ用 青のり粉 油揚げ 塩蔵きわかめ 中みそ 白みそ	キャベツ りょくとうもやし にんじん たまねぎ ねぎ	食塩 こしょう白 しょうゆ 水 煮干し(だし)	749 31.5

【食器の種類】



【今月の倉敷市内の産物】

りょくとうもやし こまつな 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・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 9日 19日 20日 23日 24日 26日 30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。