

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) たんぱく質(g)
			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)	冷めん 牛乳 ホキの甘辛 冷凍みかん		○学校給食用中華めん ○ でん粉 ○油 ○上白糖	○ほぐしさきみ(水煮) ○ カットわかめ ○牛乳 ○ホ キ角切り	○にんじん ○きゅうり ○チ ンゲンサイ ○ホールコーン 冷凍 ○りょくとうもやし ○冷凍みか ん	○中華めんのタレ ○食塩 ○ こしょう 白 ○しょうゆ ○みり ん* ○カレー粉 ○水	827 42.5
4 (月)	ごはん 牛乳 いり豆腐 たこの酢の物 ひじきのり佃煮		○精白米 ○サラダ油 ○ じゃがいも ○上白糖 ○ご ま油	○牛乳 ○牛肉ミンチ ○し ぼり豆腐 ○冷凍液卵 ○ たこ スライス ○カットわか め ○ひじきのり佃煮	○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 ○キャベツ ○きゅ うり	○酒 ○食塩 ○うすくちしょ ゆ ○しょうゆ ○米酢	711 30.7
5 (火)	ごはん 牛乳 若鶏の梅みそ焼き きんぴら 七タすまし汁 七タゼリー		○精白米 ○つきこんやく ○じゃがいも ○ごま油 ○ 上白糖 ○七タゼリー	○牛乳 ○若鶏肉もも カツ 用 ○赤みそ ○魚そうめ ん	○しそ葉 ○ねり梅 ○洗いご ぼう ○にんじん ○青ピーマ ン ○たまねぎ ○しめじ ○オクラ	○酒 ○みりん* ○しょうゆ ○一味 ○食塩 ○うすくちしょ うゆ ○だし昆布 ○削りぶし (だし) ○水	728 28.4
6 (水)	パン 牛乳 豚肉のトマトジンジャーソースかけ 粉ふきいも ビーンズスープ		○コッペパン ○オリーブ油 ○じゃがいも	○牛乳 ○豚肉ロースカツ 用 ○青のり粉 ○若鶏肉 むね きざみ ○ミックス ビーンズ	○たまねぎ ○しょうが ○ダイ ストマト ○にんじん ○キャベ ツ ○パセリ	○食塩 ○こしょう 白 ○ケ チャップ ○白ワイン ○バジル 粉 ○しょうゆ ○チキンブイヨ ン ○スープストック ○水	748 37.1
7 (木)	玄米入りごはん 牛乳 あじの南蛮漬け キャベツのあえ物 とうがん汁		○アルファ化玄米 ○精 白米 ○でん粉 ○油 ○上 白糖	○牛乳 ○あじ 切身 ○若 鶏肉もも きざみ ○油揚げ	○たまねぎ ○ねぎ ○しょうが ○レモン 果汁 ○キャベツ ○ きゅうり ○千切たくあん漬 ○ 冬瓜 ○にんじん ○乾しいたけ スライス	○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	715 30.3
8 (金)	夏野菜のカレーライス 牛乳 海藻サラダ アセロラゼリー		○精白米 ○サラダ油 ○ じゃがいも ○上白糖 ○ご ま油 ○アセロラゼリー	○牛肉スライス ○鶏レ バー ○カットチーズ ○牛 乳 ○海藻ミックス ○しら す干し 小	○にんにく ○しょうが ○たま ねぎ ○かぼちゃ ○なす ○冷 凍さやいんげん ○きゅうり ○ りょくとうもやし ○にんじん	○食塩 ○こしょう 白 ○カ レー粉 ○ターメリック ○ガラム マサラ ○カレールウ ○ウス ターソース ○ケチャップ ○チ キンブイヨン ○水 ○しょうゆ ○米酢	761 28.1
11 (月)	ごはん 牛乳 焼きししゃも かぼちゃのそぼろ煮 油揚げのみそ汁		○精白米 ○サラダ油 ○ じゃがいも ○上白糖	○牛乳 ○ししゃも ○牛肉 ミンチ ○カットわかめ ○ 豆腐 ○油揚げ ○中みそ ○白みそ	○たまねぎ ○かぼちゃ ○冷 凍さやいんげん ○にんじん ○ ねぎ	○酒 ○みりん* ○しょうゆ ○水 ○煮干し(だし)	703 30.7
12 (火)	ごはん 牛乳 豚キムチ豆腐 揚げぎょうざ もやしのナムル		○精白米 ○サラダ油 ○ 上白糖 ○油 ○ごま油	○牛乳 ○豚肉もも ○冷 凍豆腐(カルシウム・鉄強 化) ○冷凍ぎょうざ	○たまねぎ ○キャベツ ○は くさい キムチ ○にら ○チンゲ ンサイ ○きくらげスライス ○ にんじん ○りょくとうもやし ○ 白ねぎ ○にんにく	○酒 ○しょうゆ ○米酢 ○こ しょう 白	754 29
13 (水)	パン 牛乳 ポークビーンズ フルーツミックス 角チーズ		○コッペパン ○サラダ油 ○じゃがいも ○上白糖 ○ ダイスゼリー(レモン)	○牛乳 ○だいたい ○ペ ーコン ○豚肉もも ○角チ ーズ(カルシウム・鉄強化)	○にんじん ○たまねぎ ○マ ッシュルーム レトルト ○キャベ ツ ○みかん 缶詰 ○黄桃缶 角 ○星型ナタデココ	○ローリエ ○赤ワイン ○食塩 ○こしょう 白 ○ピューレー ○ ケチャップ ○ウスターソース ○水	774 32.5
14 (木)	ごはん 牛乳 さけの塩こうじ焼き みょうが入り酢の物 なすのみそ汁 ゆかりふりかけ		○精白米 ○上白糖	○牛乳 ○さけ ○カットわ かめ ○中みそ ○赤みそ	○きゅうり ○キャベツ ○みょう が ○にんじん ○たまねぎ ○ なす ○えのきたけ ○ねぎ	○酒 ○塩こうじ ○しょうゆ ○ 米酢 ○煮干し(だし) ○水 ○ ゆかりふりかけ	656 32.6

【盛り付け方について】
牛乳は右奥に置いてください。
果物・デザート・個袋は左奥に置いてください。
スプーンまたはフォークの絵がない日ははしです。

【食器の種類】
茶わん 汁わん 深皿

【今月の倉敷市内の産物】
ごぼう しょうが
りょくとうもやし なす
チンゲンサイ たけのこ



※ 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):5日 7日 11日 14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。