

日付	献立名	盛り付け方	食品の主なたらき			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		
1 (金)	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	ごはん 焼きししゃも(3尾) 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
4 (月)	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	ごはん 若鶏の梅みそ焼ききんぴら 七タすまし汁	○精白米 ○つきこんにやく ○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
5 (火)	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	玄米入りごはん 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 ○干切たくあん漬 ○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
6 (水)	ツナサンド(ソーイ) 牛乳 トマトスープ オレンジ	ツナサンド(ソーイ) ツナサンドの具 トマトスープ	○ソーイブレッド ○ノンエッグマヨネーズ小袋 10g ○シエルマカロニ ○上白糖	○まぐろ 水煮 ○牛乳 ○ベーコン ○冷凍手芷豆	○キャベツ ○たまねぎ ○きゅうり ○にんにく ○ダイストマト ○パセリ ○バレンシアオレンジ	○食塩 ○こしょう 白 ○スープストック ○うすくちしょうゆ ○チキンブイヨン ○水	690 27.5
7 (木)	ごはん 牛乳 いり豆腐 たこの酢の物 ひじきのり佃煮	ごはん たこの酢の物 いり豆腐	○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 ○しほり豆腐 ○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 ○うすくちしょうゆ ○しょうゆ ○米酢	711 30.7
8 (金)	冷めん 牛乳 ホキの甘辛 冷凍みかん	冷めん 中華めん ホキの甘辛 冷麺の具	○学校給食用中華めん ○でん粉 ○油 ○上白糖	○ほぐしささみ(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 ○りよくとうもやし ○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
11 (月)	夏野菜のカレーライス 牛乳 海藻サラダ アセロラゼリー	夏野菜のカレーライス 海藻サラダ カレーの具	○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 ○りよくとうもやし ○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
12 (火)	ごはん 牛乳 さけの塩こうじ焼き みょうがが入り酢の物 なすのみそ汁 ゆかりふりかけ	ごはん さけの塩こうじ焼きみょうがが入り酢の物 なすのみそ汁	○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
13 (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	丸パン 豚肉のトマトジンジャーソース粉ふきいも 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 ○ベーコン ○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	767 36.5
14 (木)	牛丼 牛乳 切干大根入り煮びたし 小魚のあまからめ	牛丼 煮びたし 牛丼の具	○精白米 ○サラダ油 ○糸こんにやく ○上白糖	○牛肉スライス ○牛乳 ○油揚げ ○パリッシュ	○洗いごぼう ○たまねぎ ○にんじん ○ねぎ ○切干したいこん ○キャベツ ○さやいんげん 生	○酒 ○みりん* ○しょうゆ ○水 ○削りぶし(だし)	705 29.9
15 (金)	ごはん 牛乳 豚キムチ豆腐 揚げぎょうざ もやしのナムル	ごはん ナムル 揚げぎょうざ 豚キムチ豆腐	○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 ○りよくとうもやし ○白ねぎ ○にんにく	○酒 ○しょうゆ ○米酢 ○こしょう 白	754 29

【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】



【今月の倉敷市内の産物】

りよくとうもやし たけのこ  
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):1日 4日 5日 12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。

