

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)	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	616 23.2
4 (月)	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	560 25.4
5 (火)	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	559 25.3
6 (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 ○ダイズゼリー(レモン)	○牛乳 ○だいたい ○ベーコン ○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	637 27.2
7 (木)	ごはん 牛乳 若鶏の梅みそ焼き きんぴら セタすまし汁 セタゼリー		○精白米 ○つきこんにやく ○じゃがいも ○ごま油 ○上白糖 ○セタゼリー	○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	587 24.3
8 (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		○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)	545 24.1
11 (月)	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	379 23.6
12 (火)	牛丼 牛乳 切干大根入り煮びたし 小魚のあまからめ		○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 ○切干しだいこん ○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)	556 25.2
13 (水)	ツナサンド(ソーイ) 牛乳 トマトスープ オレンジ		○ソーイブレッド ○ノンエッグマヨネーズ小袋 10g ○シェルマカロニ ○上白糖	○まぐろ 水煮 ○牛乳 ○ベーコン ○冷凍手苺豆	○キャベツ ○たまねぎ ○きゅうり ○にんにく ○ダイズマト ○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	575 22.8
14 (木)	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	609 24.3
15 (金)	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	528 28.0
19 (火)	ごはん 牛乳 若鶏のから揚げ 野菜のレモン酢あえ えのきたけのみそ汁		○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 ○短冊いか(0.5×4) ○中みそ ○赤みそ	○キャベツ ○にんじん ○こまつな ○レモン 果汁 ○たまねぎ ○えのきたけ ○ねぎ	○食塩 ○こしょう 白 ○ガーリックパウダー ○酒 ○米酢 ○しょうゆ ○煮干し(だし) ○水	573 27.1

【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】
りょくとうもやし 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): 4日 7日 8日 12日 15日 19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。