

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	
1 (木)	ごはん 牛乳 豚肉の竜田揚げ ひじき入り酢の物 大根と春菊のみそ汁	ごはん 豚肉の竜田揚げ酢の物 みそ汁	○精白米 ○でん粉 ○油 ○ 上白糖 ○ごま油	○牛乳 ○豚肉もも角切り ○ひじ き ○豆腐 ○カットわかめ ○白 みそ ○中みそ	○しょうが ○キャベツ ○にんじん ○だ いこん ○しゆんぎく	○酒 ○しょうゆ ○米酢 ○煮干し (だし) ○水	753 32.4
2 (金)	ごはん 牛乳 だまご鍋 なます いわしのみりん干し	ごはん いわしの なます だまご鍋	○精白米 ○つきこんにやく ○ だまご餅 ○上白糖	○牛乳 ○若鶏肉もも きざみ ○ 油揚げ ○いわしのみりん干し	○にんじん ○はくさい ○洗いごぼう ○ まいたけ 生 ○せじ ○白ねぎ ○だい こん ○ゆず 果汁	○うすくちしょうゆ ○食塩 ○削りぶ し(だし) ○だし昆布 ○水 ○しょう ゆ ○米酢	780 37.8
5 (月)	チキンカレーライス 牛乳 海藻サラダ ヨーグルト	チキン カレーライス 海藻 サラダ チキン カレーライ スの具	○精白米 ○サラダ油 ○じゃ がいも ○上白糖 ○ごま油	○若鶏肉もも きざみ ○牛乳 ○ 海藻ミックス ○まぐろ 水煮 ○ ヨーグルト(鉄強化)	○にんにく ○しょうが ○たまねぎ ○に んじん ○グリーンピース 冷凍 ○キャベツ ○りよくとうもやし	○赤ワイン ○食塩 ○こしょう 白 ○カレー粉 ○チキンブイヨン ○カ レールウ ○ローリエ ○ウスターソー ス ○ケチャップ ○水 ○しょうゆ ○米酢	795 27.7
6 (火)	ごはん 牛乳 さけの塩こうじ焼き れんこんのきんぴら のっぺい汁	ごはん さけの 塩こうじ焼 き きんぴら のっぺい 汁	○精白米 ○サラダ油 ○つき こんにやく ○上白糖 ○洗いさ といも ○でん粉	○牛乳 ○さけ ○牛肉スライス ○油揚げ	○れんこん ○にんじん ○冷凍さやい んげん ○洗いごぼう ○だいこん ○ねぎ	○塩こうじ ○酒 ○米酢 ○しょうゆ ○みりん ○食塩 ○うすくちしょうゆ ○だし昆布 ○削りぶし(だし) ○水	684 34.6
7 (水)	ポテトサンド 牛乳 かぼちゃのポタージュ ケーキ	ポテト サンド かの ぼちゃの ポタージュ ケーキ	○コッペパン ○じゃがいも ○ ノンエッグマヨネーズ個装 10g ○サラダ油 ○冷凍ショートケ ーキ	○ローズハム千切り ○牛乳 ○ ベーコン ○白いんげん豆ペースト ○調理用牛乳	○にんじん ○きゅうり ピクルス ○たま ねぎ ○かぼちゃペースト 冷凍 ○パセリ	○クリームポタージュ ○食塩 ○こ しょう 白 ○チキンブイヨン ○水	885 30.2
8 (木)	ごはん 牛乳 すきやき ほうれん草のおひたし みかん	ごはん ほうれん草 のおひたし すきやき	○精白米 ○サラダ油 ○じゃ がいも ○糸こんにやく ○焼き ふ ○上白糖	○牛乳 ○牛肉スライス ○焼き豆 腐	○にんじん ○たまねぎ ○洗いごぼう ○ 白ねぎ ○はくさい ○ほうれん草 ○う んしゅうみかん	○しょうゆ ○酒	707 27.3
9 (金)	キムチチャーハン 牛乳 コグマムテム トック	キムチ チャーハン 具 コグマ ムテム トック	○精白米 ○油 ○ごま油 ○ 上白糖 ○韓国餅(スライス) ○冷凍さつまいも 乱切り	○焼き豚 ○豚肉もも ○牛乳 ○ 豆腐	○たまねぎ ○にんじん ○はくさい ○キ ムチ ○ねぎ ○金時人参 ○冷凍さやい んげん ○にんにく ○白ねぎ ○たけのこ ゆで ○生しいたけ ○チンゲンサイ	○食塩 ○こしょう 白 ○しょうゆ ○ オイスターソース ○米酢 ○コチュ ジャン ○一味 ○うすくちしょうゆ ○ チキンスープ ○スープストック ○水	683 26
12 (月)	クリームスパゲッティ 牛乳 れんこんとブロッコリーのサラダ 黒糖ビーンズ	クリーム スパゲッティ ソフトめん れん こんと ブロッコ リーのサ ラダ スパゲッ ティの具	○ソフトめん ○サラダ油 ○上 白糖	○若鶏肉 むね きざみ ○調理用 牛乳 ○牛乳 ○ローズハム千切り ○黒糖ビーンズ	○にんにく ○たまねぎ ○にんじん ○し めじ ○マッシュルーム レトルト ○パセリ ○れんこん ○ブロッコリー ○ホールコー ン 冷凍	○食塩 ○こしょう 白 ○チキンブイ ヨン ○ホワイトルウ ○クリームポ タージュ ○スープストック ○白ウイ ン ○水 ○米酢	771 37.6
13 (火)	玄米入りごはん 牛乳 肉みそおでん 白菜の甘酢あえ みかん	玄米入 りごは ん 白菜 の甘酢 あえ 肉み そおで ん	○玄米 ○精白米 ○サラダ油 ○上白糖 ○洗いさといも ○こ んにやく	○牛乳 ○牛肉ミンチ ○赤みそ ○厚揚げ ○ちくわ ○干しえび	○にんじん ○だいこん ○はくさい ○し ょうが ○うんしゅうみかん	○みりん ○しょうゆ ○だし昆布 ○ 水 ○米酢	751 28.4
14 (水)	胚芽パン 牛乳 ボルシチ 小松菜とコーンのサラダ	胚芽 パン 小松 菜と コーン のサ ラダ ボル シチ	○胚芽パン ○サラダ油 ○上 白糖	○牛乳 ○牛肉もも角切り ○カッ つわかめ ○しらす干し 小	○にんじん ○たまねぎ ○キャベツ ○か ぶ ○ダイストマト ○こまつな ○ホー ルコーン 冷凍	○ローリエ ○赤ワイン ○食塩 ○こ しょう 白 ○ケチャップ ○チミグ ラソース ○ウスターソース ○水 ○ノ ンオイルドレッシング個装 10g	688 31.1
15 (木)	ごはん 牛乳 いかの甘酢かけ いそ煮 えのきたけのみそ汁	ごはん いか の甘酢 かけ い そ煮 み そ汁	○精白米 ○春巻き ○上白糖 ○でん粉 ○サラダ油 ○つき こんにやく	○牛乳 ○いか切身 ○若鶏肉 む ね きざみ ○ひじき ○油揚げ ○ 豆腐 ○カットわかめ ○中みそ ○ 赤みそ	○にんじん ○れんこん ○冷凍さやい んげん ○えのきたけ ○ねぎ	○酒 ○しょうゆ ○米酢 ○水 ○み りん ○煮干し(だし)	665 34
16 (金)	ごはん 牛乳 豆腐のチリソース煮 中華のあえ物 揚げ春巻き	ごはん あえ物 揚げ 春 巻き 豆腐 のチリ ソース煮	○精白米 ○春巻き ○サラダ 油 ○上白糖 ○でん粉 ○こ ま油 ○油	○牛乳 ○豚肉もも ○冷凍豆腐 (カルシウム・鉄強化)	○しょうが ○にんにく ○乾しいたけス ライス ○たけのこ ゆで ○たまねぎ ○に んじん ○ねぎ ○キャベツ ○こまつな ○りよくとうもやし ○きくらげスライス	○酒 ○パプリカ ○チリパウダー ○ スープストック ○しょうゆ ○ケチャッ プ ○水 ○米酢	826 28.5
19 (月)	ごはん 牛乳 とりちゃんこ 水菜のおかかあえ 味付けのり	ごはん 水菜 のおか かあえ と りちゃん こ	○精白米 ○こんにやく	○牛乳 ○若鶏肉もも きざみ ○ 厚揚げ ○赤みそ ○かがつお 味付けのり	○だいこん ○はくさい ○にんじん ○ね ぎ ○にんにく ○しょうが ○みずな ○ キャベツ	○うすくちしょうゆ ○みりん ○煮干 し(だし) ○水 ○しょうゆ	671 26.5
20 (火)	ごはん 牛乳 さわらのゆずみそかけ かぼちゃのいとこ煮 かきたま汁	ごはん さわ らのゆ ずみそ かけ か ぼちゃ のいと こ煮 か きたま 汁	○精白米 ○上白糖 ○洗いさ といも	○牛乳 ○さわら ○白みそ ○あ ずき ○厚揚げ ○カットわかめ ○ 冷凍液卵	○ゆず 果汁 ○かぼちゃ ○たまねぎ ○ にんじん ○えのきたけ ○ねぎ	○酒 ○みりん ○水 ○食塩 ○し ょうゆ ○うすくちしょうゆ ○削りぶ し(だし) ○だし昆布	763 36.6
21 (水)	パン 牛乳 フライドチキン 三色ソテー 野菜とマカロニのスープ	パン 三色 ソテー フライ ドチキ ン スー プ	○コッペパン ○でん粉 ○油 ○サラダ油 ○マカロニ	○牛乳 ○若鶏肉むね カツ用 ○ ベーコン	○レモン 果汁 ○にんじん ○キャベツ ○こまつな ○ホールコーン 冷凍 ○たま ねぎ ○はくさい ○パセリ	○食塩 ○こしょう 白 ○しょうゆ ○ 赤ワイン ○カレー粉 ○ケツウグ 粉 ○オレガノ ○こしょう 黒粉 ○う すくちしょうゆ ○チキンブイヨン ○水	735 36.9
22 (木)	ごはん 牛乳 石狩鍋 れんこんの梅肉あえ みかん	ごはん れん こんの 梅肉あ え 石 狩鍋	○精白米 ○じゃがいも ○こ んにやく ○上白糖	○牛乳 ○さけ 角切り ○焼き豆 腐 ○中みそ	○だいこん ○にんじん ○はくさい ○白 ねぎ ○れんこん ○こまつな ○ねり梅 ○うんしゅうみかん	○酒 ○みりん ○削りぶし(だし) ○ だし昆布 ○水 ○米酢 ○しょうゆ	667 27
23 (金)	ごはん 牛乳 酢豚 華風スープ	ごはん 酢 豚 華 風スー プ	○精白米 ○でん粉 ○じゃが いも ○油 ○サラダ油 ○上 白糖 ○マロニー ○ごま油	○牛乳 ○豚肉もも角切り ○豆腐	○しょうが ○にんじん ○たまねぎ ○た けのこ ゆで ○乾しいたけスライス ○チ ンゲンサイ ○きくらげスライス ○ねぎ	○しょうゆ ○スープストック ○ケ チャップ ○米酢 ○食塩 ○こしょう 白 ○うすくちしょうゆ ○チキンブイ ヨン ○水	760 28.8

【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 れんこん 金時人参 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)  
 1日 2日 6日 9日 15日 19日 22日 23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、右の【献立表】のQRコードをご活用下さい。

【献立表】



**学校給食試食会**  
 毎月試食会を実施しています。詳しくはホームページ  
 に掲載しています。「倉敷中央調理場試食会」で検索し  
 てください。又は、下のQRコードをご活用下さい。