


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		
1 (水)	パン 牛乳 厚揚げのカレー炒め煮 ハムサラダ	パン ハム 厚揚げの カレー 炒め煮	コッペパン サラダ油 上白糖 小麦粉 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ個袋	牛乳 牛肉スライス 冷凍ミニ厚揚げ ロースハム千切り	にんにく にんにく たまねぎ きゅうり ヤングコーン缶詰 キャベツ チンゲンサイ	カレー粉 酒 しょうゆ みりん 水	835 36.1
2 (木)	ごはん 牛乳 さわらの香味焼き もやしのおえ物 白ねぎのみそ汁	ごはん さわらの 香味焼き おえ物 みそ汁	精白米 上白糖 ごま油	牛乳 さわら 油揚げ カットわかめ 中みそ	白ねぎ しょうが キャベツ にんにく りょくとうもやし たまねぎ だいこん	しょうゆ みりん 酒 米酢 煮干し(だし) 水	665 30
3 (金)	チキントマトスパゲッティ 牛乳 野菜と豆のサラダ ネーブル	チキントマト スパゲッティ ソフトめん サラダ スパゲッティ の具	ソフトめん オリーブ油 上白糖 サラダ油	若鶏肉ももきざみ カットチーズ 牛乳 大豆水煮	にんにく にんにく たまねぎ パセリ ダイストマト キャベツ こまつな ネーブル	ケチャップ ビューレー ローリエ オレガノ 食塩 こしょう ウスターソース スープストック 水 米酢	785 36.2
6 (月)	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 キャベツの甘酢あえ 納豆	ごはん キャベツの 甘酢あえ じゃがいも のそぼろ煮	精白米 サラダ油 じゃがいも つきごんにやく 上白糖	牛乳 牛肉ミンチ しらす干し小 納豆	にんにく たまねぎ 冷凍さやいんげん キャベツ こまつな しょうが	しょうゆ 酒 みりん 水 米酢	731 27.7
7 (火)	ガバオライス 牛乳 はるさめサラダ トムヤムクン	ガバオライス ごはん はるさめ サラダ トムヤム クン	精白米 サラダ油 上白糖 はるさめ ごま油	豚肉ももミンチ 豚レバーチップ 牛乳 ロースハム千切り えび冷凍	にんにく たまねぎ 青ピーマン 赤ピーマン りょくとうもやし こまつな しょうが にんにく しめじ チンゲンサイ レモン果汁 きくらげスライス	酒 オイスターソース しょうゆ スープストック パジル粉 水 米酢 洋からし粉 食塩 こしょう白 ナンブラー トウバンジャン チキンスープ	671 32.7
8 (水)	ソーイブレッド 牛乳 いわしのトマトソースかけ 野菜ソテー マカロニスープ	ソーイ ブレッド 丸パン 野菜ソテー いわしの トマトソース スープ	ソーイブレッド 小麦粉 油 オリーブ油 上白糖 サラダ油 じゃがいも シェルマカロニ	牛乳 いわし開き ベーコン	ダイストマト たまねぎ セロリー 青ピーマン パセリ にんにく キャベツ にんにく しめじ ホールコーン冷凍	食塩 こしょう白 水 ケチャップ ホワイト こしょう黒 しょうゆ チキンブイヨン スープストック	767 32.6
9 (木)	ごはん 牛乳 肉野菜炒め チンゲンサイと卵のスープ	ごはん 肉野菜 炒め スープ	精白米 サラダ油 小麦粉	牛乳 豚肉ロースカツ用 若鶏肉むねミンチ 豆腐 冷凍液卵	キャベツ 赤ピーマン 青ピーマン たまねぎ にんにく しょうが にんにく チンゲンサイ きくらげスライス すりおろしりんご	食塩 こしょう白 ケチャップ しょうゆ オスターソース みりん 一味 うすくちしょうゆ チキンスープ 水	753 32.8
10 (金)	ごはん 牛乳 豚肉のから揚げ ゴーヤチャンプルー もずくのみそ汁 冷凍パン	ごはん 豚肉の から揚げ チャンプルー みそ汁	精白米 小麦粉 油 ごま油	牛乳 豚肉もも角切り ベーコン もずく塩抜き 豆腐 中みそ 白みそ	しょうが にんにく にんにく にがり たまねぎ ねぎ りょくとうもやし キャベツ 冷凍バイナッブル	酒 しょうゆ オスターソース 食塩 こしょう白 煮干し(だし) 水	780 31.2
13 (月)	連島ごぼう丼 牛乳 小松菜のからしあえ 黒豆	連島 ごぼう丼 ごはん からし あえ 連島 ごぼう の具	精白米 つきごんにやく 上白糖 小麦粉	豚肉もも 牛乳 しらす干し小 ロース黒まめ個袋	にんにく 洗いごぼう にんにく たまねぎ ねぎ こまつな キャベツ 切干しだいこん	しょうゆ みりん 酒 削りぶし(だし) 水 洋からし粉 米酢	696 30.1
14 (火)	ごはん 牛乳 すずきの塩焼き 金平つ餅 えのきたけのすまし汁	ごはん すずきの 塩焼き 金平つ餅 すまし汁	精白米 つきごんにやく サラダ油 上白糖	牛乳 すずき ひじき 油揚げ	洗いごぼう にんにく 冷凍さやいんげん ねぎ たまねぎ えのきたけ	食塩 酒 しょうゆ 水 米酢 うすくちしょうゆ だし昆布 削りぶし(だし)	621 28.3
15 (水)	連島バーガー 牛乳 コンスープ 清水白桃ゼリー	連島バーガー 丸パン スライス入り あえ物 若鶏の 照り焼き スープ	コッペパン 上白糖 小麦粉 サラダ油 ノンエッグタルタルソース個袋 白桃ゼリー	若鶏肉ももカツ用 牛乳 ベーコン	しょうが 洗いごぼう にんにく 青ピーマン たまねぎ クリームコーン ホールコーン冷凍 パセリ	しょうゆ みりん 水 食塩 こしょう白 チキンブイヨン	765 33.4
16 (木)	玄米入りごはん 牛乳 いりどり ぐちのから揚げ きゅうりの梅肉あえ	玄米入り ごはん ぐちの から揚げ 梅肉あえ いりどり	玄米 精白米 サラダ油 ごんにやく 上白糖 じゃがいも 油	牛乳 若鶏肉むねきざみ ぐちカット粉付き	にんにく 洗いごぼう 乾しいたけスライス きゅうり しょうが たけのこゆで キャベツ 冷凍さやいんげん りょくとうもやし	しょうゆ みりん 酒 水 食塩	737 31.1
17 (金)	担々麺 牛乳 揚げしゅうまい 大根の中華漬け	担々麺 中華めん 中華漬け 揚げしゅうまい (2個) 担々麺の 汁	中華めん サラダ油 上白糖 油 ごま油	豚肉ももミンチ 牛肉ミンチ 赤みそ 調理豆乳 牛乳 しらす干し小 冷凍しゅうまい	にんにく しょうが にんにく ねぎ たまねぎ 白ねぎ りょくとうもやし チンゲンサイ だいこん	酒 食塩 ラー油 水 一味 スープストック しょうゆ コチュジャン 米酢 オスターソース チキンスープ	823 36.1
20 (月)	ごはん 牛乳 いかの照り焼き 切干大根の煮つけ じゃがいものみそ汁	ごはん いかの 照り焼き 煮つけ みそ汁	精白米 上白糖 小麦粉 サラダ油 じゃがいも	牛乳 いか切身 油揚げ 中みそ 赤みそ	切干しだいこん にんにく ねぎ 乾しいたけスライス 冷凍さやいんげん たまねぎ えのきたけ	酒 みりん しょうゆ 水 煮干し(だし)	666 30.9
21 (火)	ごはん 牛乳 ホキのピリ辛揚げ きくらげのおえ物 華風スープ	ごはん ホキの ピリ辛揚げ おえ物 スープ	精白米 小麦粉 油 上白糖 ごま油 マロニー	牛乳 ホキ角切り ベーコン	むきえだまめ冷凍 にんにく きゅうり ねぎ きくらげスライス キャベツ たまねぎ チンゲンサイ	酒 みりん しょうゆ トウバンジャン 水 米酢 洋からし粉 食塩 こしょう白 チキンスープ	708 28.3
22 (水)	パン 牛乳 若鶏のレモンソースかけ 海藻サラダ レタススープ	丸パン 海藻サラダ 若鶏の レモンソース スープ	コッペパン 上白糖 小麦粉 ごま油	牛乳 ベーコン 若鶏肉ももカツ用 海藻ミックス 冷凍手芷豆	たまねぎ レモン果汁 りょくとうもやし にんにく きゅうり レタス パセリ	食塩 こしょう白 白ワイン 米酢 水 うすくちしょうゆ しょうゆ チキンブイヨン	729 34.2
23 (木)	ごぼうのハヤシライス 牛乳 ひじき入りサラダ 冷凍みかん	ごぼうの ハヤシライス ごはん ひじき入り サラダ ハヤシの 具	精白米 サラダ油 上白糖 ごま油	牛肉スライス 鶏レバー レンズ豆水煮 牛乳 ひじき	洗いごぼう たまねぎ にんにく キャベツ むきえだまめ冷凍 こまつな 冷凍みかん	食塩 こしょう白 米酢 ハヤシルウ 赤ワイン 水 ケチャップ しょうゆ ウスターソース デミグラスソース	728 26.5
24 (金)	ごはん 牛乳 野菜と豆腐の炒め煮 干しえび入りあえ物 いそわかめふりかけ	ごはん 干しえび入り あえ物 野菜と 豆腐の 炒め煮	精白米 サラダ油 上白糖 小麦粉	牛乳 豚肉もも 干しえび 冷凍豆腐 (カルシウム・鉄強化) トッピングいそわかめ	しょうが にんにく たまねぎ こまつな たけのこゆで チンゲンサイ キャベツ 乾しいたけスライス	食塩 しょうゆ 米酢 スープストック 酒	667 27.3
27 (月)	ごはん 牛乳 さばのカレーしょうゆかけ 大豆とわかめの酢の物 つみれ汁	ごはん さばのカレー しょうゆ 酢の物 つみれ汁	精白米 上白糖 小麦粉	牛乳 さば 大豆水煮 カットわかめ 鶏肉団子	にんにく こまつな キャベツ ねぎ たまねぎ えのきたけ	カレー粉 しょうゆ 酒 水 米酢 だし昆布 食塩 うすくちしょうゆ 削りぶし(だし)	713 33.6
28 (火)	ごはん 牛乳 若鶏の塩こうじ焼き 小松菜とじゃこの炒め煮 厚揚げのみそ汁	ごはん 若鶏の 塩こうじ 焼き 炒め煮 みそ汁	精白米 塩こうじ ごま油	牛乳 さつま揚げ 若鶏肉ももカツ用 しらす干し小 中みそ 冷凍ミニ厚揚げ 赤みそ	こまつな にんにく キャベツ たまねぎ ねぎ	酒 みりん しょうゆ 煮干し(だし) 水	720 31.1
29 (水)	パン 牛乳 さけのオニオン ガーリックソースからめ 粉ふきいも もち麦入り野菜スープ	丸パン 粉ふきいも さけのオニオン ガーリック スープ	コッペパン 小麦粉 油 じゃがいも もち麦	牛乳 さけ角切り ベーコン レンズ豆水煮	たまねぎ にんにく しょうが パセリ にんにく キャベツ	酒 みりん しょうゆ 水 食塩 こしょう白 チキンブイヨン	746 37.2
30 (木)	とりめし 牛乳 はりはりあえ さわかめのみそ汁	とりめし ごはん はりはり あえ みそ汁	精白米 上白糖 サラダ油 じゃがいも	若鶏肉ももきざみ もみのり個袋 牛乳 刻み昆布 塩蔵きわかめ 中みそ 白みそ	しょうが ねぎ むきえだまめ冷凍 花切りだいこん きゅうり こまつな にんにく たまねぎ	みりん しょうゆ 酒 米酢 煮干し(だし) 水	736 29.7

【食器の種類】 茶わん 汁わん 深皿

【今月の倉敷市内の産物】 こまつな チンゲンサイ りょくとうもやし 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 10日 13日 14日 16日 20日 21日 27日 28日 30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。