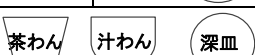


日付	献立名	盛り付け方	食品の主なたらき				エネルギー(kcal)		
			エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	その他			
1 (水)	連島バーガー 牛乳 コンスープ		スープ	コッペパン 上白糖 でん粉 サラダ油 ノンエグタルタルソース個袋	若鶏肉ももカツ用 牛乳 ベーコン	しょうが 洗いごぼう にんじん 青ピーマン たまねぎ クリームコーン パセリ ホールコーン冷凍	しょうゆ みりん 水 食塩 こしょう うすくちしょうゆ チキンブイヨン	734 33.4	
2 (木)	ガバオライス 牛乳 はるさめサラダ トムヤムクン				精白米 サラダ油 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 ローズハム千切り 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 にんじん しめじ チンゲンサイ きくらげスライス レモン果汁	酒 オイスターソース しょうゆ スープストック バジル粉 水 米酢 洋からし粉 食塩 うすくちしょうゆ こしょう ナンプラー トウバンジャン チキンスープ	671 32.7
3 (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				精白米 でん粉 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 にんじん にがり たまねぎ りょくとうもやし キャベツ にんにく ねぎ 冷凍バイナッブル	酒 しょうゆ オイスターソース 食塩 こしょう 煮干し(だし) 水	780 31.2
6 (月)	チキンマトスバゲッティ 牛乳 野菜と豆のサラダ ネーブル				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 にんじん たまねぎ ダイストマト パセリ 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
7 (火)	ごはん 牛乳 肉野菜炒め チンゲンサイと卵のスープ				精白米 サラダ油 でん粉	牛乳 豚肉ロースカツ用 ベーコン 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 にんじん すりおろしりんご きくらげスライス チンゲンサイ	食塩 こしょう 白 ケチャップ しょうゆ ウスターソース みりん 一味 うすくちしょうゆ チキンスープ 水	764 32.5
8 (水)	パン 牛乳 厚揚げのカラー炒め煮 ハムサラダ				コッペパン サラダ油 上白糖 でん粉 じゃがいも ノンエグマヨネーズ個袋	牛乳 牛肉スライス 冷凍ミニ厚揚げ ローズハム千切り	にんにく にんじん たまねぎ ヤングコーン缶詰 キャベツ チンゲンサイ きゅうり	カレー粉 酒 しょうゆ みりん 水	835 36.1
9 (木)	ごはん 牛乳 さわらの香味焼き もやしのあえ物 白ねぎのみそ汁				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 赤みそ	白ねぎ しょうが キャベツ りょくとうもやし にんじん 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 29.9
10 (金)	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				精白米 サラダ油 じゃがいも つきこんにやく 上白糖	牛乳 牛肉ミンチ しらす干し小 納豆	にんじん 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
13 (月)	ごはん 牛乳 すずきの塩焼き 金平つ酢 えのきたけのすまし汁				精白米 つきこんにやく サラダ油 上白糖	牛乳 すずき ひじき 油揚げ	洗いごぼう にんじん 冷凍さやいんげん たまねぎ えのきたけ ねぎ	食塩 酒 しょうゆ 米酢 うすくちしょうゆ だし昆布 削りぶし(だし) 水	621 28.3
14 (火)	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 精白米 サラダ油 こんにやく じゃがいも 上白糖 油	牛乳 若鶏肉むねきざみ ぐちカット粉付き	にんじん 洗いごぼう 乾しいたけスライス しょうが たけのこゆで きゅうり 冷凍さやいんげん ねり梅 りょくとうもやし キャベツ	しょうゆ みりん 酒 水 食塩	737 31.1
15 (水)	ソーイブレッド 牛乳 いわしのマトソースかけ 野菜ソテー マカロニスープ				ソーイブレッド でん粉 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 青ピーマン にんにく キャベツ にんじん パセリ ホールコーン冷凍 しめじ	食塩 こしょう 白 ケチャップ 白ワイン こしょう黒 チキンブイヨン 水 うすくちしょうゆ スープストック	766 32.5
16 (木)	連島ごぼう丼 牛乳 小松菜のからしあえ 黒豆				精白米 つきこんにやく 上白糖 でん粉	豚肉もも 牛乳 しらす干し小 ロースト黒まめ個袋	にんにく 洗いごぼう にんじん たまねぎ ねぎ こまつな キャベツ 切干しいんげん	しょうゆ みりん 酒 削りぶし(だし) 水 洋からし粉 米酢	656 30.1
17 (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				精白米 サラダ油 上白糖 でん粉	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 にんじん たまねぎ たけのこゆで チンゲンサイ こまつな キャベツ 乾しいたけスライス	食塩 しょうゆ スープストック 酒 米酢	667 27.3
20 (月)	担々麺 牛乳 揚げしゅうまい 大根の中華漬け 清水白桃ゼリー				中華めん サラダ油 上白糖 油 ごま油 白桃ゼリー	豚肉ももミンチ 牛肉ミンチ 赤みそ 調製豆腐 牛乳 しらす干し小 冷凍しゅうまい	にんにく しょうが にんじん たまねぎ りょくとうもやし チンゲンサイ ねぎ だいこん 白ねぎ	酒 食塩 スープストック しょうゆ コチュジャン 米酢 オイスターソース チキンスープ 水 一味	883 36.4
21 (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				精白米 塩こうじ ごま油	牛乳 若鶏肉ももカツ用 しらす干し小 さつま揚げ 冷凍ミニ厚揚げ 中みそ 赤みそ	こまつな にんじん 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
22 (水)	パン 牛乳 チリコンカン キャベツとコーンのサラダ ブルー				コッペパン サラダ油 上白糖	牛乳 だいず ひよこ豆水煮 牛肉ミンチ 豚肉ももミンチ 鶏レバー ベーコン	たまねぎ にんじん ダイストマト マッシュルームレトルト グリーンピース冷凍 キャベツ ホールコーン冷凍 ブルーン個袋	ローリエ 食塩 こしょう 赤ワイン ケチャップ チキンブイヨン ウスターソース チリパウダー スープストック 水 しそドレッシング個袋	759 35.3
23 (木)	ごはん 牛乳 ホキのピリ辛揚げ きくらげのあえ物 華風スープ				精白米 でん粉 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 にんじん きくらげスライス きゅうり キャベツ たまねぎ チンゲンサイ ねぎ	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 うすくちしょうゆ チキンスープ	707 28.1
24 (金)	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				精白米 上白糖 でん粉 サラダ油 じゃがいも	牛乳 いか切身 油揚げ 中みそ 赤みそ	切干しいんげん にんじん 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 ねぎ	酒 みりん しょうゆ 水 煮干し(だし)	666 30.9
27 (月)	ごはん 牛乳 豚肉の香りみそからめ キャベツの炒め物 夏けんちん				精白米 でん粉 油 上白糖 サラダ油 ごま油 つきこんにやく	牛乳 豚肉もも角切り 中みそ 白みそ しぼり豆腐	ねり梅 キャベツ チンゲンサイ にんじん 洗いごぼう かぼちゃ ねぎ	食塩 水 こしょう しょうゆ うすくちしょうゆ 煮干し(だし)	750 30
28 (火)	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				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 にんじん むきえだまめ冷凍 キャベツ こまつな 冷凍みかん	食塩 こしょう 白 ハヤシルウ ケチャップ ウスターソース 赤ワイン デミグラスソース 水 しょうゆ 米酢	728 26.5
29 (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				コッペパン でん粉 上白糖 ごま油	牛乳 若鶏肉ももカツ用 海藻ミックス ベーコン 冷凍サバ豆	たまねぎ レモン果汁 りょくとうもやし にんじん きゅうり レタス パセリ	食塩 こしょう 白 白ワイン 米酢 うすくちしょうゆ 水 しょうゆ チキンブイヨン	728 34.2
30 (木)	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				精白米 上白糖 でん粉	牛乳 さば 大豆水煮 カットわかめ 鶏肉団子	にんじん こまつな キャベツ たまねぎ えのきたけ ねぎ	カレー粉 しょうゆ 酒 水 米酢 うすくちしょうゆ 食塩 削りぶし(だし) だし昆布	713 33.6

【食器の種類】



【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):3日 9日 10日 13日 14日 16日 21日 23日 24日 27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。

