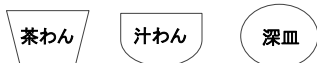


日付	献立名	盛り付け方	食品の主なはたらき				エネルギー(kcal)
			エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	その他	
1 (木)	ごはん 牛乳 いかの甘酢かけ いそ煮 えのきたけのみそ汁	ごはん いかの甘酢かけいそ煮 みそ汁	○精白米 ○上白糖 ○でん粉 ○サラダ油 ○つきこんにやく	○牛乳 ○いか切身 ○若鶏肉 むね きざみ ○ひじき ○油揚げ ○豆腐 ○カットわかめ ○中みそ ○赤みそ	○にんにく ○れんこん ○冷凍さやいんげん ○えのきたけ ○ねぎ	○酒 ○しょうゆ ○米酢 ○水 ○みりん ○煮干し(だし)	665 34
2 (金)	クリームスパゲッティ 牛乳 れんこんとブロッコリーのサラダ 黒糖ピーズ	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 ○ロースハム千切り ○黒糖ピーズ	○にんにく ○たまねぎ ○にんにく ○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 ○白ワイン ○水 ○米酢	771 37.6
5 (月)	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 ○洗いさいとも ○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	○にんにく ○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
6 (火)	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ごはん 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 ○海藻シックス ○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 ○にんにく ○グリーンピース 冷凍 ○キャベツ ○りょうとうもやし	○赤ワイン ○食塩 ○こしょう 白 ○カレー粉 ○チキンブイヨン ○カレールー ○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
7 (水)	胚芽パン 牛乳 ポルシチ 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 ポルシチ	○胚芽パン ○サラダ油 ○上白糖	○牛乳 ○牛肉もも角切り ○カットわかめ ○しらす干し 小	○にんにく ○たまねぎ ○キャベツ ○かぶ ○ダイズマト ○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 ○デミグラスソース ○ウスターソース ○水 ○ノンオイルドレッシング 個装 10g	668 31.1
8 (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 ○にんにく ○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
9 (金)	ごはん 牛乳 だまご鍋 いわしのみりん干し なます	ごはん いわしのみりん干しなます 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 ○いわしのみりん干し ○油揚げ	○にんにく ○はくさい ○洗いごぼう 〇まいたけ 生 ○せり ○白ねぎ ○だいこん ○ゆず 果汁	○しょうゆ ○食塩 ○削りぶし(だし) ○だし昆布 ○水 ○米酢	782 38
12 (月)	キムチチャーハン 牛乳 コグマムチム トック	キムチチャーハンごはん 具 コグマムチム トック	○精白米 ○冷凍さつまいも 乱切り ○ごま油 ○油 ○上白糖 ○韓国餅(スライス)	○焼き豚 ○豚肉もも ○牛乳 ○豆腐	○たまねぎ ○にんにく ○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 ○チキンスープ ○スーパーストック ○水	688 26.1
13 (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 ○洗いさいとも ○でん粉	○牛乳 ○さけ ○牛肉スライス ○油揚げ	○れんこん ○にんにく ○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
14 (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 プケーキ	丸パン 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 ○冷凍ショートケーキ	○牛乳 ○若鶏肉むね カツ用 ○ベーコン	○レモン 果汁 ○にんにく ○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 ○ナツメグ 粉 ○オレガノ ○こしょう 黒粉 ○チキンブイヨン ○水	861 39.2
15 (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	○にんにく ○たまねぎ ○洗いごぼう ○白ねぎ ○はくさい ○ほうれんそう ○うんしゅうみかん	○しょうゆ ○酒	705 27.2
16 (金)	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いとこ煮 かきたま汁	○精白米 ○上白糖 ○洗いさいとも	○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 ○にんにく ○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
19 (月)	ごはん 牛乳 豆腐のチリソース煮 揚げ春巻き 中華のあえ物	ごはん あえ物揚げ春巻き 豆腐のチリソース煮	○精白米 ○サラダ油 ○上白糖 ○でん粉 ○油 ○ごま油 ○春巻き	○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 ○にんにく ○ねぎ ○キャベツ ○こまつな ○りょうとうもやし ○きくらげスライス	○酒 ○パプリカ ○チリパウダー ○スーパーストック ○しょうゆ ○ケチャップ ○水 ○米酢	826 28.5
20 (火)	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 ○糸がつつ ○味付けのり	○だいこん ○はくさい ○にんにく ○ねぎ ○にんにく ○しょうが ○みずな ○キャベツ	○しょうゆ ○みりん ○煮干し(だし) ○水	672 26.6
21 (水)	ポテトサンド 牛乳 かぼちゃのポタージュ ネーブル	ポテトサンドパン スライス入り ポテトサンドの具 かぼちゃのポタージュ	○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	○まぐろ 水煮 ○牛乳 ○ベーコン ○白いんげん豆ペースト ○調理用牛乳	○にんにく ○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 ○ネーブル	○クリームポタージュ ○食塩 ○こしょう 白 ○チキンブイヨン ○水	757 27.9
22 (木)	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 大豆とわかめのあえ物 じゃがいものみそ汁	ごはん さばの塩焼きあえ物 みそ汁	○精白米 ○上白糖 ○じゃがいも	○牛乳 ○さば ○大豆水煮 ○カットわかめ ○白みそ ○中みそ	○にんにく ○キャベツ ○こまつな ○たまねぎ ○えのきたけ ○ねぎ	○食塩 ○しょうゆ ○米酢 ○煮干し(だし) ○水	708 32.8

【食器の種類】



- ※ 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 8日 9日 12日 13日 20日 22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。

【今月の倉敷市内の産物】

りょうとうもやし たけのこ れんこん 金時人参 こまつな



【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。

