

日付	献立名	盛り付け方	食品の主なはたらき			その他	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		
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 ふたにくの たつたあげ すのもの みそしる	○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	627 27.1
2 (金)	ごはん 牛乳 たまご鍋 なます	ごはん なます だまご なべ	○精白米 ○つきこんにやく ○たまご餅 ○上白糖	○牛乳 ○若鶏肉もも きざみ ○油揚げ	○にんじん ○はくさい ○洗いごぼう まいたけ 生 ○せり ○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	556 19
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 ごはん かいそう サラダ チキン カレーライ スのぐ	○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 ○オカリ粉 ○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	647 23.8
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 のついで汁	ごはん さけの しおこうじやき きんぴら のついで じる	○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 ○オカリ粉 ○食塩 ○うすくちしょうゆ ○だし昆布 ○削りぶし(だし) ○水	578 30.1
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 パン スライスいり ポテト サンドのぐ 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缶詰 10g ○ サラダ油 ○冷凍ショートケーキ	○ロースハム千切り ○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	798 26.8
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 ○米こんにやく ○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	597 23.4
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 ごはん・タ コグマ ムテム トック	○精白米 ○冷凍さつまいも 乱 切り ○ごま油 ○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	564 22.1
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 のぐ	○ソフトめん ○サラダ油 ○上白 糖 ○冷凍さつまいも 乱切り	○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 ○白ワ イン ○水 ○米酢	619 30.7
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	げんまいり ごはん はくさいの あまずあえ にくみそ 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	622 23.9
14 (水)	胚芽パン 牛乳 ポルシチ 小松菜とコーンのサラダ	はいがパン こまつな 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	○にんじん ○たまねぎ ○キャベツ ○ かぶ ○ダイズトマト ○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 ラスソース ○ウスターソース ○水 ○ノンオイルドレッシング缶詰 10g	544 25.7
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 あまずかけ いそに みそしる	○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)	563 29.1
16 (金)	ごはん 牛乳 豆腐のチリソース煮 中華のあえ物	ごはん ちゅうかの あえもの とうふの チリソースに	○精白米 ○サラダ油 ○上白糖 ○でん粉 ○ごま油	○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	566 22.4
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 みずなの 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 ○糸がっつ ○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	538 22.2
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 いとこに かきたま じる	○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	642 31.5
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	まるパン さんしょく ソテー 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 ○オカリ粉 ○ナツメグ 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	600 31.2
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 ばいにくあえ いしかり なべ	○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	565 23
23 (金)	ごはん 牛乳 酢豚 華風スープ	ごはん すぶた かふう 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	630 24.5

【しよっきのしゆるい】



【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 16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。