

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		
8 (金)	ごはん 牛乳 きびなごの南蛮漬け 高野豆腐の含め煮 にらのみそ汁	ごはん	精白米 油 上白糖	牛乳 きびなごの空揚げ 高野豆腐 中みそ 白みそ	たまねぎ ねぎ しょうが にんじん 乾しいたけスライス さやえんどう冷凍 キャベツ えのきたけ にら	しょうゆ 米酢 水 酒 うすくちしょうゆ みりん 削りぶし(だし) 煮干し(だし)	610 25.2
12 (火)	ごはん 牛乳 豆腐チャンプルー 昆布の酢の物	ごはん	精白米 ごま油 ビーフン 上白糖	牛乳 焼き豚 豚肉もも 冷凍豆腐(カルシウム・鉄強化) 中みそ 刻み昆布	にんじん りょくとうもやし たまねぎ にら にんにく しょうが キャベツ こまつな	食塩 こしょう 白 しょうゆ 米酢	522 19.3
13 (水)	パン 牛乳 いわしのトマト煮 添え野菜 じゃがいものスープ	まるパン	コッペパン 上白糖 じゃがいも	牛乳 いわしのトマト煮 ベーコン	キャベツ ホールコーン冷凍 にんじん たまねぎ レタス パセリ	しょうゆ 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	589 25.8
14 (木)	ごはん 牛乳 豚肉の甘辛 きんぴら 切干大根のみそ汁	ごはん	精白米 だん粉 油 上白糖 サラダ油 つきこんにやく じゃがいも	牛乳 豚肉もも角切り 中みそ 赤みそ	洗いごぼう にんじん たまねぎ 冷凍さやいんげん 切干しいたけ ねぎ	みりん しょうゆ カレー粉 水 一味 煮干し(だし)	635 27
15 (金)	ごはん 牛乳 すきやき 小松菜のおかかあえ 甘夏かん	ごはん	精白米 サラダ油 じゃがいも 焼きふ 糸こんにやく 上白糖	牛乳 牛肉スライス 焼き豆腐 糸がつお	にんじん たまねぎ 洗いごぼう 白ねぎ こまつな キャベツ りょくとうもやし 甘夏かん	酒 しょうゆ	554 23
18 (月)	ミートソーススパゲッティ 牛乳 フレンチサラダ ヨーグルト		ソフトめん サラダ油 上白糖 フレンチドレ ッシングリットル	牛肉ミンチ 豚肉ももミンチ 大豆ひき肉 牛乳 ヨーグルト(鉄強化)	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルームレトルト グリーンピース冷凍 ダイストマト キャベツ こまつな ホールコーン冷凍	ケチャップ ピューレー デミグラスソース ハヤシルウ ウスターソース 食塩 こしょう 白 赤ワイン ローリエ 水	706 31
19 (火)	赤飯 牛乳 さわらの照り焼き たけのこの木の芽あえ 湯葉入りすまし汁	せきはん	赤飯 上白糖 だん粉	牛乳 さわら 短冊いか 白みそ 冷凍カット湯葉	たけのこゆで 木の芽 ほうれんそうペースト冷凍 にんじん たまねぎ えのきたけ 根みつば	しょうゆ みりん 水 酒 食塩 うすくちしょうゆ だし昆布 削りぶし(だし)	589 30.7
20 (水)	パン 牛乳 野菜と豆腐の炒め煮 フライドポテト 角チーズ	パン	コッペパン サラダ油 上白糖 だん粉 冷凍フライドポテトナ チュール 油	牛乳 豚肉もも 冷凍豆腐(カルシウム・鉄強化) 角チーズ(カルシウム・鉄強化)	しょうが にんじん たまねぎ たけのこゆで キャベツ 乾しいたけスライス ねぎ	しょうゆ 食塩 スープストック 酒	669 27.7
21 (木)	カレーライス 牛乳 野菜と豆のサラダ ネーブル		精白米 サラダ油 じゃがいも 上白糖	牛肉スライス 牛乳 冷凍手芷豆	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース冷凍 キャベツ きゅうり ネーブル	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 ウスターソース ケチャップ ローリエ 水 米酢	598 20.9
22 (金)	春の香りごはん 牛乳 豆あじのから揚げ 油揚げとわらびのみそ汁		精白米 サラダ油 油	若鶏肉むねぎざみ 牛乳 豆あじ(粉付) 油揚げ 豆腐 中みそ 白みそ	たけのこゆで ふき水煮 にんじん さやえんどう冷凍 たまねぎ わらび水煮カット ねぎ	みりん しょうゆ 食塩 削りぶし(だし) 水 煮干し(だし)	593 29.6
25 (月)	ごはん 牛乳 若竹煮 ひじきとちりめんのあえ物 美生かん	ごはん	精白米 サラダ油 じゃがいも 上白糖 ごま油	牛乳 若鶏肉むねぎざみ 油揚げ カットわかめ ひじき しらす干し小	にんじん たけのこゆで さやえんどう冷凍 キャベツ 美生かん	酒 しょうゆ 削りぶし(だし) 水 米酢	565 24
26 (火)	ごはん 牛乳 若鶏のチリソースあえ 寒天のあえ物 中華スープ	ごはん	精白米 だん粉 油 サラダ油 上白糖 マロニー ごま油	牛乳 若鶏肉むねカツ用 サラダ用糸寒天 焼き豚	チンゲンサイ たまねぎ にんにく しょうが りょくとうもやし きゅうり にんじん たけのこゆで きくらげスライス ねぎ	食塩 こしょう 白 ケチャップ しょうゆ トウバンジャン 酒 米酢 うすくちしょうゆ チキンスープ 水	584 25.2
27 (水)	ハンバーガー(胚芽パン) 牛乳 豆乳コーンチャウダー いちごゼリー		胚芽パン 上白糖 じゃがいも だん粉 いちごゼリー	ハンバーグ冷凍 牛乳 ベーコン 調製豆乳 白いんげん豆ペースト	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ ホールコーン冷凍 パセリ クリームコーン	ケチャップ ウスターソース みりん 赤ワイン 水 チキンブイヨン スープストック 食塩 こしょう 白	693 27.6
28 (木)	玄米入りごはん 牛乳 さばの塩焼き 炒めなます うず巻きふのみそ汁		精白米 玄米 ごま油 上白糖 うず巻き麩	牛乳 さば 豆腐 中みそ 赤みそ	だいこん にんじん たまねぎ 乾しいたけスライス えのきたけ 冷凍さやいんげん ねぎ	食塩 うすくちしょうゆ 米酢 煮干し(だし) 水	563 27.2

もりつけかたについて

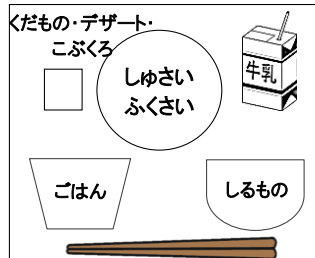
- ・ぎゅうにゅうはみぎおくにおいでください。
- ・くだもの・デザート・こぶくろはひだりおくにおいでください。
- ・スプーンまたはフォークのえがいないひは、はしです。

【しよっきのしゅるい】



【きほんのもりつけかた】

(わしよく)



(ようしよく)



【今月の倉敷市内の産物】

たけのこゆで きゅうり ごぼう
りょくとうもやし チンゲンサイ
こまつな



※ 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):8日 12日 14日 19日 22日 25日 26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。