

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) 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	その他	
3 (月)	ごはん 牛乳 さわらのもみじ揚げ いそ煮 大根のみそ汁	ごはん さわらの もみじ揚げ いそ煮 大根の みそ汁	○精白米 ○小麦粉 ○でん粉 ○油 ○サ ラダ油 ○上白糖	○牛乳 ○さわら ○大豆 水煮 ○ひじき ○中みそ ○白みそ	○にんにく ○れんこん ○冷凍 さやいんげん ○だいこん ○た まねぎ ○しゆんぎく	○食塩 ○こしょう 白 ○水 ○ しょうゆ ○みりん* ○酒 ○ 煮干し(だし)	758 29.9
4 (火)	ごはん 牛乳 筑前煮 干しえび入り酢の物 ゆかりふりかけ	ごはん 干しえび 入り 酢の物 筑前煮	○精白米 ○サラダ油 ○こんにやく ○じゃがい も ○上白糖	○牛乳 ○若鶏肉 むね きざみ ○たけのこ ○角切り 昆布 ○ちくわ ○干しえび	○にんにく ○洗いごぼう ○れ んこん ○冷凍さやいんげん ○ キャベツ ○りょうとうもやし	○酒 ○みりん* ○しょうゆ ○水 ○食塩 ○米酢 ○ゆかり ふりかけ	664 27.4
5 (水)	パン 牛乳 豚肉の ロベールソースかけ 粉ふきいも 白菜スープ	パン 粉ふきいも 豚肉の ロベール ソースかけ 白菜 スープ	○コッペパン ○サラ ダ油 ○上白糖 ○ じゃがいも	○牛乳 ○豚肉ロースカツ 用 ○青のり粉 ○ペーコン スープ	○たまねぎ ○マッシュルーム トルト ○にんにく ○はくさい ○えのきたけ ○パセリ	○食塩 ○こしょう 白 ○ケ チャップ ○しょうゆ ○洋からし 粉 ○赤ワイン ○うすくちしょう ゆ ○チキンブイヨン ○水	754 35.7
6 (木)	ごはん 牛乳 親子煮 寒天のあえ物 みかん	ごはん 寒天の あえ物 親子煮	○精白米 ○サラダ油 ○じゃがいも ○上白 糖	○牛乳 ○若鶏肉 むね きざみ ○高野豆腐 ○冷 凍液卵 ○サラダ用寒天	○にんにく ○たまねぎ ○ねぎ ○こまつな ○りょうとうもやし ○ うんしゅうみかん	○酒 ○しょうゆ ○削りぶし(だ し) ○水 ○米酢	734 32.8
7 (金)	ごはん 牛乳 さばのピリ辛焼き エリンギの炒め物 わかめスープ	ごはん さばの ピリ辛焼き 炒め物 わかめ スープ	○精白米 ○上白糖 ○サラダ油	○牛乳 ○さば ○ペーコン ○豆腐 ○カットわかめ	○にんにく ○キャベツ ○にんじ ん ○冷凍エリンギ ○しめじ ○ たまねぎ ○たけのこ ゆで ○ ねぎ	○食塩 ○こしょう 白 ○トウバ ンジャン ○酒 ○みりん* ○ しょうゆ ○こしょう 黒粉 ○う すくちしょうゆ ○スープストック ○チキンスープ ○水	715 32.9
11 (火)	ごはん 牛乳 油淋鶏(ユウリンチー) もやしの オイスターソース炒め 卵スープ	ごはん オイスター ソース炒め 油淋鶏 卵 スープ	○精白米 ○でん粉 ○油 ○ごま油 ○上 白糖 ○サラダ油	○牛乳 ○若鶏肉むね カ ツ用 ○冷凍ミニ厚揚げ ○カットわかめ ○冷凍液 卵	○白ねぎ ○しょうが ○りょうとう もやし ○チンゲンサイ ○きくら げスライス ○にんにく ○にん にく ○たまねぎ ○ねぎ	○しょうゆ ○米酢 ○水 ○食 塩 ○こしょう 白 ○オイスター ソース ○うすくちしょうゆ ○チ キンスープ ○スープストック	791 35.7
12 (水)	胚芽パン 牛乳 ポテトカップグラタン 野菜ソテー ジュリアンスープ メープルジャム	胚芽 パン ソテー ポテトカ ップ グラタン ジュリア ン スープ	○胚芽パン ○サラダ 油 ○じゃがいも ○ メープルシロップ	○牛乳 ○ポテトカップグラ タン(ほうれん草) ○チキン ウインナー スライス ○ ペーコン	○キャベツ ○にんにく ○こま つな ○たまねぎ ○はくさい ○ パセリ	○食塩 ○こしょう 黒粉 ○こ しょう 白 ○うすくちしょうゆ ○ チキンブイヨン ○水	744 28.2
13 (木)	岡山ずし 牛乳 湯入りすまし汁 みかん	岡山ずし ごはん 岡山ずし の具 湯入り すまし汁	○精白米 ○上白糖	○えび 冷凍 ○短冊いか (1×3) ○あなご 焼き ○ 牛乳 ○豆腐 ○冷凍カット 湯葉	○炊き込みごはんちらし寿し ○ 乾しいたけスライス ○れんこん ○にんにく ○さやえんどう 冷 凍 ○たまねぎ ○えのきたけ ○ねぎ ○うんしゅうみかん	○酒 ○食塩 ○うすくちしょうゆ ○削りぶし(だし) ○だし昆布 ○水	648 27.9
14 (金)	きのこカレー 牛乳 野菜と豆のサラダ ヨーグルト	きのこカ レー ごはん サラダ きのこ カ レー	○精白米 ○サラダ油 ○じゃがいも ○上白 糖	○牛肉スライス ○鶏レ バー ○牛乳 ○冷凍手芒 豆 ○ヨーグルト(ソフール)	○にんにく ○たまねぎ ○にん じん ○しめじ ○マッシュルーム トルト ○冷凍エリンギ ○グリ ンピース 冷凍 ○キャベツ ○こ まつな	○食塩 ○こしょう 白 ○カレ ール ○ケチャップ ○しょうゆ ○チキンブイヨン ○水 ○米酢	791 30.3
17 (月)	ジャージャーめん 牛乳 揚げ春巻き きくらげのあえ物	ジャー ジャー めん 中華めん あえ物 揚げ春巻 き くらげの あえ物 ジャー ジャー めん の具	○中華めん ○ごま油 ○上白糖 ○でん粉 ○油	○牛肉ミンチ ○豚肉ももミン チ ○ひよこ豆粗挽き ○ 赤みそ ○牛乳 ○春巻き	○しょうが ○にんにく ○たま ねぎ ○にんにく ○たけのこ ゆ で ○乾しいたけスライス ○ね ぎ ○きくらげスライス ○チンゲ ンサイ ○りょうとうもやし	トウバンジャン ○酒 ○しょう ゆ ○チンメンジャン ○オイス ターソース ○水 ○米酢 ○ 洋からし 粉	867 37.1
18 (火)	ごはん 牛乳 いかのみそだれ れんこんの梅肉あえ けんちん汁	ごはん いかの みそだれ 梅肉あえ けんちん 汁	○精白米 ○上白糖 ○ごま油 ○つきこ んにやく ○洗いさといも	○牛乳 ○いか切身 ○赤 みそ ○糸がつつ ○若鶏 肉 むね きざみ ○しほり 豆腐 ○油揚げ	○れんこん ○こまつな ○にん じん ○ねり梅 ○洗いごぼう ○ねぎ	○酒 ○みりん* ○水 ○し ょうゆ ○うすくちしょうゆ ○食 塩 ○煮干し(だし)	662 32.9
19 (水)	パン 牛乳 さけとじゃがいもの コーンクリーム煮 海藻サラダ みかん	パン 海藻 サラダ コーン クリーム 煮 みかん	○コッペパン ○サラ ダ油 ○じゃがいも ○上白糖 ○ごま油	○牛乳 ○さけ 角切り ○ ペーコン ○粉チーズ ○調 理用牛乳 ○海藻ミックス	○にんにく ○たまねぎ ○マッ シュルーム トルト ○グリ ンピース 冷凍 ○クリームコー ン ○キャベツ ○りょうとうもやし ○ うんしゅうみかん	○食塩 ○こしょう 白 ○ホワイ トルウ ○クリームポタージュ ○水 ○しょうゆ ○米酢	715 31.9
20 (木)	玄米入りごはん 牛乳 豚肉の甘酢からめ 白菜のおかかあえ 豆腐のみそ汁	玄米入 り ご はん 豚肉の 甘酢 からめ 白菜の おかか あえ 豆腐の みそ汁	○玄米 ○精白米 ○ でん粉 ○油 ○上白 糖	○牛乳 ○豚肉もも角切 り ○糸がつつ ○豆腐 ○ カットわかめ ○白みそ ○ 中みそ	○しょうが ○はくさい ○こま つな ○にんにく ○たまねぎ ○ だいこん ○ねぎ	○米酢 ○しょうゆ ○水 ○煮 干し(だし)	752 32.4
21 (金)	ごはん 牛乳 あじのみりん干し キャベツの炒め煮 さつま汁	ごはん あじの みりん干 し炒め煮 さつま 汁	○精白米 ○ごま油 ○さつまいも ○つき こんにやく	○牛乳 ○あじのみりん干 し ○油揚げ ○若鶏肉 むね きざみ ○中みそ ○赤み そ	○こまつな ○にんにく ○キャ ベツ ○だいこん ○洗いごぼう ○ねぎ	○みりん* ○しょうゆ ○煮干 し(だし) ○水	660 25.4
24 (月)	いもごはん 牛乳 さんまの甘露煮 キャベツのあえ物 のっぺい汁	いも ご はん さんま の 甘露 煮 あえ物 のっぺ い汁	○精白米 ○炊き込 みごはんさつまいも ○つきこんにやく ○ 洗いさといも ○でん 粉	○牛乳 ○さんましょうが煮 ○若鶏肉 むね きざみ ○ 油揚げ	○キャベツ ○こまつな ○千切 たくあん漬 ○にんにく ○洗い ごぼう ○だいこん ○ねぎ	○しょうゆ ○酒 ○食塩 ○う すくちしょうゆ ○削りぶし(だ し) ○だし昆布 ○水	724 28.2
25 (火)	ごはん 牛乳 キムチ鍋 ナムル	ごはん ナムル キムチ 鍋	○精白米 ○上白糖 ○ごま油	○牛乳 ○合鴨入りポー ル ○豚肉もも ○冷凍ミニ厚 揚げ ○中みそ	○にんにく ○はくさい ○はく さい キムチ ○りょうとうもやし ○ えのきたけ ○にんにく ○にん にく ○チンゲンサイ ○だいこん ○ 白ねぎ	○酒 ○みりん* ○水 ○し ょうゆ ○米酢	678 26.3
26 (水)	フィッシュバーガー 牛乳 野菜スープ ピオーネゼリー	フィッ シュ バー ガー 牛乳 野菜 ス ー プ ピ オー ネ ゼ リー	○コッペパン ○ノン エッグタルタルソース ○油 ○じゃがいも ○ピオーネゼリー	○ホキフライ ○牛乳 ○ ペーコン	○キャベツ ○にんにく ○たま ねぎ ○ホールコーン 冷凍 ○ パセリ	○食塩 ○こしょう 白 ○うすく ちしょうゆ ○チキンブイヨン ○ 水	737 28.7
27 (木)	ごはん 牛乳 いも煮 おみ漬け 納豆	ごはん いも煮 おみ漬 け 納豆	○精白米 ○洗いさといも ○こんにやく ○上白 糖	○牛乳 ○牛肉スライス ○納豆	○にんにく ○だいこん ○洗い ごぼう ○しめじ ○白ねぎ ○こ まつな ○切干しだいこん ○し ょうが ○しそ葉	○しょうゆ ○酒 ○みりん* ○ 水 ○米酢	720 27.9
28 (金)	ごはん 牛乳 きのこ入りマーボー豆腐 ぼんさんすう みかん	ご はん きの こ入 り マー ボ ー 豆 腐 ぼん さん す う みかん	○精白米 ○サラダ油 ○上白糖 ○でん粉 ○マロニー ○ごま油	○牛乳 ○冷凍豆腐(カル シウム 鉄強化) ○牛肉ミ ンチ ○豚肉ももミンチ ○ 豚レバーチップ ○赤みそ	○にんにく ○にんにく ○たま ねぎ ○たけのこ ゆで ○きくら げスライス ○しめじ ○えのきた け ○ねぎ ○チンゲンサイ ○ キャベツ ○うんしゅうみかん	○しょうゆ ○酒 ○トウバンジャン ○チンメンジャン ○オイス ターソース ○洋からし 粉 ○ 米酢	741 28.2
31 (月)	かやくうどん 牛乳 ちくわのカレー揚げ 昆布入り酢の物	かやく うどん 牛乳 ちくわ の カレー 揚げ 酢の物 かやく う どん の 汁	○うどん ○小麦粉 ○油 ○上白糖	○若鶏肉もも きざみ ○油 揚げ ○牛乳 ○ちくわ ○ 細切り昆布	○たまねぎ ○にんにく ○乾 しいたけスライス ○ねぎ ○こま つな ○キャベツ	○食塩 ○うすくちしょうゆ ○み りん* ○一味 ○削りぶし(だ し) ○だし昆布 ○水 ○カレ ー粉 ○しょうゆ ○米酢	775 32.5

【食器の種類】 茶わん 汁わん 深皿

【今月の倉敷市内の産物】
りょうとうもやし さつまいも たけのこ
しょうが だいこん ほうれんそう
れんこん こまつな チンゲンサイ

【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、
QRコードをご活用下さい。

※ 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)
：7日 18日 20日 21日 24日 25日 27日 28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、QRコードをご活用下さい。

