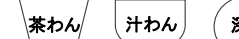


日付	献立名	盛り付け方	食品の主なはたらき			エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
			エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	
1 (火)	ごはん 牛乳 若鶏のピリ辛焼き 大根の中華漬け わかめスープ	ごはん 中華漬け 若鶏の ピリ辛焼き わかめ スープ	○精白米 ○上白糖 ○ごま油	○牛乳 ○若鶏肉もも カツ用 ○しらす干し 小 ○カットわかめ	○にんにく ○だいこん ○にんじん ○しょうが ○白ねぎ ○たまねぎ ○たけのこ ゆで ○えのきたけ ○ねぎ	681 27.7
2 (水)	パン 牛乳 豚肉のオニオンソースからめ 寒天サラダ トマトスープ	丸パン 寒天サラダ 豚肉の オニオンソース トマト スープ	○コッペパン ○でん粉 ○油 ○はちみつ ○上白糖 ○ごま油	○牛乳 ○豚肉もも角切り ○サラダ用糸寒天 ○塩蔵きわかめ ○若鶏肉もも きざみ ○冷凍手芷豆	○たまねぎ ○にんにく ○りよくとうもろやし ○だいこん ○キャベツ ○ダイストマト ○パセリ	762 36
4 (金)	まめめめハヤシ 牛乳 ひじき入りサラダ ヨーグルト	まめめめ ハヤシ ごはん ひじき入り サラダ ハヤシの 具	○精白米 ○サラダ油 ○じゃがいも ○上白糖 ○ごま油	○牛肉スライス ○だいたず ○レンドウ 水煮 ○調製豆乳 ○牛乳 ○ひじき ○しらす干し 小 ○ヨーグルト(鉄強化)	○にんにく ○たまねぎ ○にんじん ○むきえだまめ 冷凍 ○キャベツ ○こまつな	833 33.2
7 (月)	ごはん 牛乳 焼きししゃも じゃがいものそばろ煮 油揚げのみそ汁	ごはん 焼きししゃも そばろ煮 みそ汁	○精白米 ○サラダ油 ○じゃがいも ○上白糖	○牛乳 ○ししゃも ○豚肉ももミンチ ○油揚げ ○中みそ ○赤みそ	○にんじん ○たまねぎ ○冷凍さやいんげん ○だいこん ○ねぎ	675 29.6
8 (火)	ごはん 牛乳 寄せ鍋 昆布入りはりはり漬け いもけんぴ入り小魚のあまからめ	ごはん はりはり 漬け 寄せ鍋	○精白米 ○マロニー 上白糖	○牛乳 ○若鶏肉もも きざみ ○短冊いか (0.5×4) ○えび 冷凍 ○焼き豆腐 ○刻み昆布 ○いもけんぴパリンチ	○にんじん ○しめじ ○ほくさい ○ほうれんそう ○花切りだいこん ○こまつな ○しょうが	689 31.4
9 (水)	ミートサンド 牛乳 野菜スープ 角チーズ	ミートサンド パン ミートサンド の具 野菜 スープ	○コッペパン ○サラダ油 ○じゃがいも	○牛肉ミンチ ○豚肉ももミンチ ○大豆ひき肉 ○牛乳 ○ベーコン ○角チーズ(カルシウム・鉄強化)	○たまねぎ ○にんじん ○青ピーマン ○ホールコーン 冷凍 ○ほくさい ○パセリ	698 30.2
10 (木)	ごはん 牛乳 おでん まわかめの酢の物	ごはん まわかめの 酢の物 おでん	○精白米 ○こんにやく ○洗いさといも ○上白糖	○牛乳 ○豚肉もも ○厚揚げ ○うずら卵水煮 ○ちくわ ○塩蔵きわかめ	○だいこん ○にんじん ○こまつな ○キャベツ	655 26.3
11 (金)	ごはん 牛乳 若鶏と根菜の甘酢あえ 華風スープ	ごはん 若鶏と根菜の 甘酢あえ 華風 スープ	○精白米 ○でん粉 ○冷凍さつまいも 乱切り ○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	○たまねぎ ○れんこん ○にんじん ○ほくさい ○たけのこ ゆで ○きくらげスライス ○ねぎ	750 23.9
14 (月)	ベーコンの和風スパゲッティ 牛乳 水菜入りサラダ 黒豆	和風スパ ゲッティ ソフトめん 水菜 サラダ スパゲッティ の具	○ソフトめん ○オリーブ油 ○でん粉 ○上白糖 ○サラダ油	○若鶏肉もも きざみ ○ベーコン ○牛乳 ○ロースト黒まめ 小袋	○にんにく ○たまねぎ ○にんじん ○しめじ ○えのきたけ ○マッシュルーム トレット ○ねぎ ○みずな ○キャベツ ○ホールコーン 冷凍	750 33.8
15 (火)	吹き寄せごはん 牛乳 このしろのレモンみそかけ えのきたけのみそ汁	吹き寄せごはん ごはん 吹き寄せごはん の具 このしろの レモン みそかけ すまし汁	○精白米 ○サラダ油 ○上白糖 ○でん粉 ○油	○若鶏肉 むね きざみ ○油揚げ ○牛乳 ○このしろ開き ○中みそ ○カットわかめ	○にんじん ○しめじ ○むきえだまめ 冷凍 ○レモン 果汁 ○たまねぎ ○えのきたけ ○ねぎ	698 31.8
16 (水)	胚芽パン 牛乳 秋野菜のシチュー コールスロー みかん	胚芽パン コール スロー 秋野菜の シチュー	○胚芽パン ○さつまいも ○バター ○上白糖 ○サラダ油	○牛乳 ○若鶏肉もも きざみ ○ベーコン ○調理用牛乳 ○生クリーム	○たまねぎ ○にんじん ○しめじ ○グリーンピース 冷凍 ○こまつな ○キャベツ ○ホールコーン 冷凍 ○うんしゅうみかん	807 29.9
17 (木)	ごはん 牛乳 さんまのしょうがが煮 ほうれん草のあえ物 さつまいものみそ汁	ごはん しょうがが煮 あえ物 みそ汁	○精白米 ○上白糖 ○さつまいも	○牛乳 ○さんましょうがが煮 ○油揚げ ○中みそ ○赤みそ	○ほうれんそう ○にんじん ○キャベツ ○たまねぎ ○洗いごぼう ○しめじ ○ねぎ	732 27
18 (金)	ごはん 牛乳 豚肉の甘辛 白菜のあえ物 呉汁	ごはん 豚肉の甘辛 あえ物 呉汁	○精白米 ○でん粉 ○油 ○上白糖 ○つきこんにやく	○牛乳 ○豚肉もも角切り ○大豆ひき肉 ○油揚げ ○調製豆乳 ○中みそ ○白みそ	○ほくさい ○にんじん ○だいこん ○洗いごぼう ○乾しいたけスライス ○ねぎ	808 35.1
21 (月)	ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ 色取煮豆 白玉ふのすまし汁	ごはん さばの 竜田揚げ 色取煮豆 すまし汁	○精白米 ○でん粉 ○油 ○こんにやく ○上白糖 ○白玉ふ	○牛乳 ○さば ○大豆水煮 ○角切り昆布 ○カットわかめ	○しょうが ○洗いごぼう ○にんじん ○たけのこ ゆで ○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	769 30.3
22 (火)	玄米入りごはん 牛乳 若鶏の照り焼き れんこんのおかかあえ なめこ汁	玄米入り ごはん 若鶏の 照り焼き おかかあえ なめこ汁	○玄米 ○精白米 ○上白糖 ○でん粉	○牛乳 ○若鶏肉もも カツ用 ○糸がつお ○豆腐 ○中みそ ○赤みそ	○こまつな ○れんこん ○にんじん ○だいこん ○なめこ 生 ○ねぎ	715 30.7
24 (木)	ごはん 牛乳 厚揚げとキャベツの 甘辛みそいため煮 きくらげの酢の物 オレンジ	ごはん きくらげの 酢の物 みそ いため煮	○精白米 ○サラダ油 ○上白糖 ○でん粉	○牛乳 ○豚肉もも ○厚揚げ ○赤みそ	○にんにく ○しょうが ○にんじん ○たけのこ ゆで ○キャベツ ○ねぎ ○チンゲンサイ ○きくらげスライス ○りよくとうもろやし ○ネーブル	695 29.3
25 (金)	ごはん 牛乳 さけのきのこあんかけ じゃがいものきんぴら 春菊のみそ汁	ごはん さけの きのこあんかけ きんぴら みそ汁	○精白米 ○でん粉 ○サラダ油 ○じゃがいも ○つきこんにやく ○上白糖	○牛乳 ○さけ ○牛肉もも細切り ○カットわかめ ○中みそ ○白みそ	○たまねぎ ○えのきたけ ○乾しいたけスライス ○にんじん ○洗いごぼう ○冷凍さやいんげん ○だいこん ○しゆんぎく	670 34.4
28 (月)	カレーうどん 牛乳 切干大根のからしあえ	カレーうどん からし あえ うどんの具	○うどん ○サラダ油 ○じゃがいも ○上白糖	○豚肉もも ○牛乳	○にんにく ○しょうが ○にんじん ○たまねぎ ○しめじ ○白ねぎ ○こまつな ○キャベツ ○切干しいんげん	681 26.6
29 (火)	ごはん 牛乳 ホキの香り揚げ キャベツの炒め煮 根菜のみそ汁	ごはん ホキの 香り揚げ 炒め煮 みそ汁	○精白米 ○でん粉 ○油 ○上白糖 ○ごま油 ○洗いさといも	○牛乳 ○ホキ角切り ○油揚げ ○中みそ ○赤みそ	○たまねぎ ○しょうが ○ゆず 果汁 ○こまつな ○にんじん ○キャベツ ○しめじ ○だいこん ○ねぎ	707 30.2
30 (水)	パン 牛乳 ベーコン煮 ビーンズサラダ みかん	パン ビーンズ サラダ ベーコン煮	○コッペパン ○サラダ油 ○じゃがいも ○上白糖	○牛乳 ○ベーコン ○豚肉もも ○ミックスビーンズ ○海藻ミックス	○にんじん ○たまねぎ ○マッシュルーム トレット ○キャベツ ○グリーンピース 冷凍 ○こまつな ○りよくとうもろやし ○にんにく ○うんしゅうみかん	724 29.2

【食器の種類】



【今月の倉敷市内の産物】  
りよくとうもろやし たけのこ れんこん  
こまつな さつまいも

【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、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)  
1日 7日 11日 15日 17日 18日 22日 24日 25日 29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。