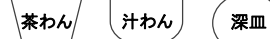


日付	献立名	盛り付け方	食品の主なはたらき				エネルギー(kcal)
			エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	その他	
1 (火)	ごはん 牛乳 若鶏のピリ辛焼き 大根の中華漬け わかめスープ	ごはん ちゅうかづけ わかだりの ピリからやき わかめ スープ	○精白米 ○上白糖 ○ごま油	○牛乳 ○若鶏肉もも カツ用 ○しらす干し 小 ○カットわかめ	○にんにく ○だいこん ○にんじん ○しょうが ○白ねぎ ○たまねぎ ○たけのこ ゆで ○えのきたけ ○ねぎ	○食塩 ○こしょう 白 ○トウバンジャン ○酒 ○しょうゆ ○みりん* ○一味 ○米酢 ○チキンスープ ○うすくちしょうゆ ○スープストック ○水	541 23.5
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	まるパン かんてんサラダ ぶたどりの 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 ○冷凍生芋豆	○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	○食塩 ○こしょう 白 ○赤ワイン ○しょうゆ ○みりん* ○水 ○米酢 ○ナスペースト ○うすくちしょうゆ ○チキンパイヨン	618 29.7
4 (金)	まめまめハヤシ 牛乳 ひじき入りサラダ ヨーグルト	まめまめハヤシ かんてん サラダ ハヤシ のぐ	○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 ○レンズ豆 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	○ハヤシシルウ ○デミグラスソース ○ケチャップ ○ウスターソース ○チキンパイヨン ○赤ワイン ○ローリエ ○食塩 ○こしょう 白 ○水 ○しょうゆ ○米酢	676 28
7 (月)	ごはん 牛乳 焼きししゃも じゃがいものそぼろ煮 油揚げのみそ汁	ごはん やきししゃも そぼろに みそしる	○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	○しょうゆ ○酒 ○みりん* ○水 ○煮干し(だし)	523 23.4
8 (火)	ごはん 牛乳 寄せ鍋 昆布入りはりはり漬け いもけいり入り小魚のあまからめ	ごはん はりはり づけ よせなべ	○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 ○いもけんぴバリッシュ	○にんじん ○しめじ ○はくさい ○ほうれんそう ○花切だいこん ○こまつな ○しょうが	○しょうゆ ○食塩 ○削りぶし(だし) ○だし昆布 ○水 ○米酢	544 26.2
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 ミートサンド のぐ やさい スープ	○コッペパン ○サラダ油 ○じゃがいも	○牛乳ミンチ ○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 ○はくさい ○パセリ	○赤ワイン ○食塩 ○こしょう 白 ○ハヤシシルウ ○ケチャップ ○ウスターソース ○うすくちしょうゆ ○チキンパイヨン ○水	573 25.7
10 (木)	ごはん 牛乳 おでん 茎わかめの酢の物	ごはん きわかめゆ すのもの 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	○しょうゆ ○酒 ○洋からし 粉 ○だし昆布 ○水 ○米酢	515 22.1
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 わかどりと こんさいの あますあえ かふう 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 ○はくさい ○たけのこ ゆで ○きくらげスライス ○ねぎ	○食塩 ○こしょう 白 ○しょうゆ ○米酢 ○ケチャップ ○うすくちしょうゆ ○チキンパイヨン ○水	590 19.9
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	おふう スパゲッティ ソフトめん みずな サラダ スパゲッティ のぐ	○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 レトルト ○ねぎ ○みずな ○キャベツ ○ホールコーン 冷凍	○食塩 ○こしょう 白 ○酒 ○うすくちしょうゆ ○チキンパイヨン ○スープストック ○水 ○しょうゆ ○米酢	606 28.1
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 このしろの レモン みそかけ すましじる	○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 ○このしろめき ○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	○みりん* ○酒 ○しょうゆ ○食塩 ○水 ○うすくちしょうゆ ○だし昆布 ○削りぶし(だし)	558 28.2
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	はいがパン コール スロー あきやさいの 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	○ホワイトルウ ○クリームポタージュ ○スープストック ○食塩 ○こしょう 白 ○水 ○米酢	661 24.7
17 (木)	ごはん 牛乳 さんまのしょうが煮 ほうれん草のあえ物 さつまいものみそ汁	ごはん しょうがに あえもの みそしる	○精白米 ○上白糖 ○さつまいも	○牛乳 ○さんましょうが煮 ○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	○しょうゆ ○食塩 ○煮干し(だし) ○水	607 24.4
18 (金)	ごはん 牛乳 豚肉の甘辛 白菜のあえ物 呉汁	ごはん ぶたにくの あまから あえもの ごじる	○精白米 ○でん粉 ○油 ○こんにやく ○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	○はくさい ○にんじん ○だいこん ○洗いごぼう ○乾しいたけスライス ○ねぎ	○しょうゆ ○カレー粉 ○みりん* ○水 ○食塩 ○煮干し(だし)	635 28.8
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 たつたあげ にまめ すましじる	○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	○しょうゆ ○酒 ○みりん* ○水 ○食塩 ○うすくちしょうゆ ○だし昆布 ○削りぶし(だし)	610 25.2
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	げんまいり わかどりの てりやき おかかあえ なめこじる	○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	○酒 ○しょうゆ ○みりん* ○水 ○煮干し(だし)	565 25.8
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 すのもの みそ いために	○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	○酒 ○しょうゆ ○トウバンジャン ○デンメンジャン ○米酢	552 24.2
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 みそしる	○精白米 ○でん粉 ○サラダ油 ○じゃがいも ○つきこんにやく ○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	○食塩 ○しょうゆ ○みりん* ○水 ○酒 ○一味 ○煮干し(だし)	532 29.2
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 うどんのぐ	○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 ○切干しだいこん	○食塩 ○こしょう 白 ○ケチャップ ○カレールウ ○削りぶし(だし) ○だし昆布 ○しょうゆ ○水 ○米酢 ○洋からし 粉	545 21.9
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 かおりあげ いために みそしる	○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	○しょうゆ ○米酢 ○水 ○みりん* ○煮干し(だし)	558 24.9
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 ベーコンに	○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 レトルト ○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	○食塩 ○こしょう 白 ○ウスターソース ○ピュールー ○ケチャップ ○水 ○米酢	595 24.4

【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。



※ 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。