

予定献立表

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		
1 (水)	胚芽パン 牛乳 ホキのバジルソースからめ 三色ソテー 野菜と豆のスープ	胚芽パン 丸パン ソテー ホキの バジルソース スープ	○胚芽パン ○でん粉 ○油 ○上白糖 ○オ リーブ油	○牛乳 ○ホキ角切り ○ ベーコン ○レンズ豆 水煮	○レモン 果汁 ○キャベツ ○ にんじん ○ホールコーン 冷凍 ○たまねぎ ○はくさい ○パセリ	○白ワイン ○バジル 粉 ○う すくちしょうゆ ○食塩 ○水 ○ こしょう 黒、粉 ○こしょう 白 ○しょうゆ ○チキンブイヨン	737 35.3
2 (木)	ひなずし 牛乳 菜の花あえ 沢煮わん	ひなずし ごはん・具 菜の花 あえ 沢煮 わん	○精白米 ○上白糖	○紅さけ フレーク ○牛乳 ○豚肉もも ○油揚げ	○炊き込みごはんちらし寿し ○ ホールコーン 冷凍 ○さやえん どう 冷凍 ○菜の花ゆで ○に んじん ○キャベツ ○しょうが ○洗いごぼう ○たけのこ ゆで ○ねぎ	○しょうゆ ○食塩 ○こしょう 白 ○うすくちしょうゆ ○削りぶ し(だし) ○水	617 25.4
3 (金)	あんかけラーメン 牛乳 揚げ春巻き デコボン	あんかけ ラーメン 中華めん 春巻き ラーメン の汁	○中華めん ○ごま油 ○でん粉 ○油	○豚肉もも ○牛乳 ○春 巻き	○しょうが ○にんじん ○たまね ぎ ○はくさい ○しめじ ○チン ゲンサイ ○デコボン	○しょうゆ ○食塩 ○こしょう 白 ○チキンブイヨン ○スープ ストック ○水	783 32.4
6 (月)	赤飯 牛乳 さわらの塩焼き なます 祝い汁 紅白大福	赤飯 さわらの 塩焼き なます 祝い汁	○赤飯 ○上白糖 ○ 紅白大福	○牛乳 ○さわら ○豆腐 ○ちらし蒲鉾 ○カットわか め	○だいこん ○にんじん ○ゆず 果汁 ○たまねぎ ○えのきたけ ○根みつば	○食塩 ○米酢 ○うすくちしょう ゆ ○削りぶし(だし) ○だし昆 布 ○水	715 33.6
7 (火)	ごはん 牛乳 豚肉の甘酢からめ 寒天のあえ物 かきたま汁 ひなあられ	ごはん 豚肉の 甘酢からめ あえ物 かきたま汁	○精白米 ○でん粉 ○油 ○上白糖 ○ひ なあられ	○牛乳 ○豚肉もも角切り ○サラダ用寒天 ○豆腐 ○冷凍液卵	○チンゲンサイ ○キャベツ ○ りょくとうもやし ○にんじん ○た まねぎ ○えのきたけ ○ねぎ	○米酢 ○しょうゆ ○水 ○う すくちしょうゆ ○食塩 ○削りぶ し(だし) ○だし昆布	809 34.1
8 (水)	パン 牛乳 チリコンカン 野菜の盛り合わせ	パン 盛り 合わせ チリコンカン	○コッペパン ○サラ ダ油 ○上白糖	○牛乳 ○だいず ○牛肉 ミンチ ○豚肉ももミンチ ○鶏レバー ○ベーコン ○ ひよこ豆水煮	○たまねぎ ○にんじん ○マッ シュルーム レトルト ○グリン ピース 冷凍 ○ダイストマト ○ こまつな ○キャベツ ○ブロッ コリー	○食塩 ○こしょう 白 ○スー プストック ○ローリエ ○ケチャッ プ ○ビュレー ○ウスター ソース ○チリパウダー ○赤ワ イン ○水 ○米酢	718 34.8
9 (木)	ごはん 牛乳 山頭火鍋 はすのさんばい 清見オレンジ	ごはん はすの さんばい 山頭火鍋	○精白米 ○上白糖	○牛乳 ○合鴨入りポー ル ○冷凍ミニ厚揚げ ○白み そ ○しらす干し 小	○はくさい ○にんじん ○だい こん ○洗いごぼう ○しめじ ○白 ねぎ ○れんこん ○こまつな ○清見オレンジ	○みりん* ○しょうゆ ○煮干 し(だし) ○水 ○米酢	722 25.9
10 (金)	ごはん 牛乳 いわしのみりん干し 卵の花の豆乳煮 大根と春菊のみそ汁	ごはん いわしの みりん干し 豆乳煮 みそ汁	○精白米 ○サラダ油 ○上白糖	○牛乳 ○いわしのみりん 干し ○若鶏肉 むね ミン チ ○油揚げ ○おから ○調製豆乳 ○中みそ ○白 みそ	○洗いごぼう ○にんじん ○乾 しいたけスライス ○だいこん ○ はくさい ○えのきたけ ○しゆん ぎく	○酒 ○しょうゆ ○食塩 ○み りん* ○煮干し(だし) ○水	712 36
14 (火)	玄米入りごはん 牛乳 筑前煮 わかさぎのから揚げ ひじき入りはりはりあえ	玄米入り ごはん わかさぎの から揚げ はりはりあえ 筑前煮	○玄米 ○精白米 ○ サラダ油 ○こんにゃ く ○じゃがいも ○上 白糖 ○油	○牛乳 ○若鶏肉もも きざ み ○だいず ○角切り昆 布 ○わかさぎの空揚げ ○ひじき	○にんじん ○洗いごぼう ○れ んこん ○冷凍さやいんげん ○ 花切りだいこん ○こまつな ○ しょうが	○みりん* ○しょうゆ ○水 ○米酢	767 30.1
15 (水)	照り焼きチキンバーガー 牛乳 コーンチャウダー	照り焼き チキンバー ガー 丸パン・スライス キャベツ 照り焼き チキン コーン チャウダー	○コッペパン ○上白 糖 ○でん粉 ○じゃ がいも	○若鶏肉もも カツ用 ○牛 乳 ○ベーコン ○調理用 牛乳	○しょうが ○キャベツ ○にんじ ん ○たまねぎ ○ホールコーン 冷凍 ○パセリ ○クリームコー ン	○食塩 ○こしょう 白 ○しょう ゆ ○みりん* ○水 ○クリ ームポタージュ ○スープストック ○チキンブイヨン	761 34.6
16 (木)	ごはん 牛乳 あじフライ 小松菜の炒め煮 にらとじゃがいものみそ汁	ごはん あじフライ 炒め煮 みそ汁	○精白米 ○油 ○ご ま油 ○じゃがいも	○牛乳 ○アジ開きフライ ○油揚げ ○中みそ ○赤 みそ	○こまつな ○にんじん ○キャ ベツ ○たまねぎ ○えのきたけ ○にら	○みりん* ○しょうゆ ○煮干 し(だし) ○水	707 28
17 (金)	ハヤシライス 牛乳 ビーンズサラダ ヨーグルト	ハヤシ ライス ごはん サラダ ハヤシライ スの具	○精白米 ○サラダ油 ○じゃがいも ○上白 糖	○牛肉ももスライス ○牛乳 ○冷凍芋苣豆 ○ヨーグル ト	○にんにく ○たまねぎ ○にん じん ○グリンピース 冷凍 ○こ まつな ○キャベツ	○ローリエ ○食塩 ○こしょう 白 ○ハヤシルウ ○ケチャッ プ ○ウスターソース ○赤ワイン ○デミグラスソース ○水 ○米 酢 ○ガーリックパウダー	816 29.1
20 (月)	ごはん 牛乳 ハンバーグおろしソース きのこの炒め物 荳わかめのみそ汁	ごはん ハンバー グ炒め物 みそ汁	○精白米 ○サラダ油 ○じゃがいも	○牛乳 ○ハンバーグ 冷 凍 ○塩蔵くわかめ ○中 みそ ○赤みそ	○だいこん ○ねぎ ○キャベツ ○にんじん ○冷凍エリンギ ○ しめじ ○たまねぎ	○うすくちしょうゆ ○みりん* ○水 ○食塩 ○こしょう 黒、粉 ○しょうゆ ○煮干し(だし)	685 25
22 (水)	パン 牛乳 ポトフ 海藻サラダ ブルーベリージャム	パン サラダ ポトフ	○コッペパン ○サラ ダ油 ○じゃがいも ○上白糖 ○ごま油	○牛乳 ○牛肉もも角切り ○ウインナー 小 ○海藻 ミックス ○しらす干し 小	○にんじん ○たまねぎ ○キャ ベツ ○はくさい ○りょくとうも やし ○ブルーベリー ジャム	○ローリエ ○赤ワイン ○食塩 ○こしょう 白 ○スープストック ○チキンブイヨン ○水 ○しょう ゆ ○米酢	679 32.2

【食器の種類】



【今月の倉敷市内の産物】

りょくとうもやし れんこん
こまつな チンゲンサイ
たけのこゆで

【献立表】



※ 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):3日 7日 8日 10日 15日 17日 18日 22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。