

| 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<br>(木)  | ごはん 牛乳<br>あじの南蛮漬け<br>いそ煮<br>豆腐とわかめのみそ汁            | ごはん あじの南蛮漬け いそ煮 みそ汁                   | ○精白米 ○でん粉 ○油 ○上白糖 ○ごま油 ○つきこんにやく                         | ○牛乳 ○あじ 切身 ○若鶏肉 むね きざみ ○ひじき ○豆腐 ○油揚げ ○カットわかめ ○中みそ ○白みそ | ○たまねぎ ○ねぎ ○しょうが ○レモン 果汁 ○にんじん ○洗いごぼう ○冷凍さやいんげん                                    | ○しょうゆ ○米酢 ○酒 ○みりん ○煮干し(だし) ○水                                                 | 748<br>33.1 |
| 2<br>(金)  | ジャージャー麺<br>牛乳<br>寒天サラダ<br>ブルーン                    | ジャージャー麺 中華めん 寒天サラダ ジャージャー麺の具          | ○中華めん ○ごま油 ○上白糖 ○でん粉                                    | ○牛肉ミンチ ○豚肉ももミンチ ○ひよこ豆粗挽き ○赤みそ ○牛乳 ○サラダ用糸寒天             | ○しょうが ○にんにく ○たまねぎ ○にんじん ○たけのこゆで ○乾しいたけスライス ○ねぎ ○きゅうり ○キャベツ ○ブルーン個袋                | ○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                                   | 757<br>35   |
| 5<br>(月)  | ごはん 牛乳<br>さわらの香味焼き<br>きゅうりの梅肉あえ<br>白玉ふのすまし汁       | ごはん さわらの香味焼き 梅肉あえ すまし汁                | ○精白米 ○上白糖 ○白玉ふ                                          | ○牛乳 ○さわら                                               | ○白ねぎ ○しょうが ○きゅうり ○りょくとうもやし ○キャベツ ○ねり梅 ○にんじん ○たまねぎ ○えのきたけ ○ねぎ                      | ○しょうゆ ○みりん ○酒 ○食塩 ○うすくちしょうゆ ○だし昆布 ○削りぶし(だし) ○水                                | 646<br>29.9 |
| 6<br>(火)  | ごはん 牛乳<br>肉野菜炒め<br>チンゲンサイと<br>卵のスープ               | ごはん 肉野菜炒め スープ                         | ○精白米 ○サラダ油 ○でん粉                                         | ○牛乳 ○豚肉ロースカツ用 ○若鶏肉 むね ミンチ ○冷凍液卵                        | ○キャベツ ○赤ピーマン ○青ピーマン ○たまねぎ ○にんにく ○しょうが ○にんじん ○すりおろしりんご ○きくらげ スライス ○チンゲンサイ          | ○食塩 ○こしょう 白 ○ケチャップ ○しょうゆ ○オウスターソース ○みりん ○一味 ○チキンブイヨン ○水                       | 745<br>31.6 |
| 7<br>(水)  | パン 牛乳<br>豆腐のカレー炒め煮<br>フライドポテト<br>オレンジ             | パン フライドポテト 豆腐のカレー炒め煮                  | ○コッペパン ○サラダ油 ○上白糖 ○でん粉 ○冷凍 フライドポテト ナチュラル ○油             | ○牛乳 ○牛肉スライス ○冷凍豆腐(カルシウム・鉄強化)                           | ○にんにく ○にんじん ○たまねぎ ○ヤングコーン缶詰 ○チンゲンサイ ○バレンシアオレンジ                                    | ○カレー粉 ○酒 ○しょうゆ ○みりん ○食塩                                                       | 743<br>31.5 |
| 8<br>(木)  | ごはん 牛乳<br>いりどり<br>もやしのからしあえ<br>五目佃煮               | ごはん もやしのからしあえ いりどり                    | ○精白米 ○サラダ油 ○こんにやく ○じゃがいも ○上白糖                           | ○牛乳 ○若鶏肉もも きざみ ○海の五目佃煮                                 | ○しょうが ○にんじん ○洗いごぼう ○乾しいたけスライス ○冷凍さやいんげん ○こまつな ○りょくとうもやし                           | ○酒 ○しょうゆ ○みりん ○水 ○洋からし 粉 ○米酢                                                  | 701<br>24.8 |
| 9<br>(金)  | ごはん 牛乳<br>豚肉のから揚げ<br>コーヤチャンプルー<br>もずくスープ          | ごはん 豚肉のから揚げ チャンプルー スープ                | ○精白米 ○でん粉 ○油 ○ごま油                                       | ○牛乳 ○豚肉もも角切り ○ベーコン ○もずく塩抜き                             | ○しょうが ○にんにく ○にんじん ○にがり ○たまねぎ ○りょくとうもやし ○キャベツ ○たけのこ ゆで ○チンゲンサイ                     | ○酒 ○しょうゆ ○食塩 ○こしょう 白 ○オイスターソース ○チキンスープ ○一味 ○スーパーストック ○水                       | 738<br>30.2 |
| 12<br>(月) | ごはん 牛乳<br>このしろの甘辛<br>じゃがいものそぼろ煮<br>茎わかめのみそ汁       | ごはん このしろの甘辛 そぼろ煮 みそ汁                  | ○精白米 ○でん粉 ○油 ○上白糖 ○サラダ油 ○じゃがいも                          | ○牛乳 ○このしろ 開き ○牛肉ミンチ ○豆腐 ○油揚げ ○塩蔵きわかめ ○中みそ ○赤みそ         | ○にんじん ○たまねぎ ○さやいんげん 生 ○ねぎ                                                         | ○みりん ○しょうゆ ○カレー粉 ○水 ○酒 ○煮干し(だし)                                               | 776<br>31   |
| 13<br>(火) | 玄米入りごはん 牛乳<br>若鶏の塩こうじ焼き<br>はりはりあえ<br>豆腐のすまし汁      | 玄米入りごはん 若鶏の塩こうじ焼き はりはりあえ すまし汁         | ○玄米 ○精白米 ○上白糖                                           | ○牛乳 ○若鶏肉もも カツ用 ○刻み昆布 ○しらす干し 小 ○豆腐                      | ○花切りだいこん ○きゅうり ○にんじん ○しょうが ○たまねぎ ○えのきたけ ○ねぎ                                       | ○酒 ○塩こうじ ○しょうゆ ○米酢 ○食塩 ○うすくちしょうゆ ○だし昆布 ○削りぶし(だし) ○水                           | 697<br>29.5 |
| 14<br>(水) | パン 牛乳<br>さけのオニオンガーリック<br>ソースからめ<br>野菜ソテー<br>コンスープ | 丸パン 野菜ソテー さけのオニオンガーリック スープ            | ○コッペパン ○でん粉 ○油 ○サラダ油                                    | ○牛乳 ○さけ 角切り ○チキンウインナー スライス ○ベーコン ○レンズ豆 水煮              | ○たまねぎ ○にんにく ○しょうが ○キャベツ ○にんじん ○冷凍さやいんげん ○ホールコーン 冷凍 ○クリームコーン ○パセリ                  | ○酒 ○みりん ○しょうゆ ○水 ○食塩 ○こしょう 黒粉 ○こしょう 白 ○チキンブイヨン                                | 767<br>38.3 |
| 15<br>(木) | 連島ごぼう丼<br>牛乳<br>干しえび入り酢の物<br>冷凍みかん                | 連島ごぼう丼 ごはん 酢の物 連島ごぼう丼の具               | ○精白米 ○サラダ油 ○つきこんにやく ○上白糖 ○でん粉                           | ○豚肉もも ○牛乳 ○干しえび                                        | ○洗いごぼう ○たまねぎ ○にんじん ○ねぎ ○にんにく ○きゅうり ○キャベツ ○りょくとうもやし ○冷凍みかん                         | ○しょうゆ ○みりん ○酒 ○削りぶし(だし) ○水 ○食塩 ○米酢                                            | 690<br>28.2 |
| 16<br>(金) | チキントマトスパゲッティ<br>牛乳<br>じゃがいものサラダ<br>黒糖ピーンズ         | チキントマトスパゲッティ ソフトめん じゃがいものサラダ スパゲッティの具 | ○ソフトめん ○オリーブ油 ○上白糖 ○じゃがいも ○ノンエッグマヨネーズ小袋                 | ○若鶏肉もも きざみ ○カットチーズ ○牛乳 ○ロースハム 千切り ○黒糖ピーンズ              | ○にんにく ○にんじん ○たまねぎ ○オリーブオイル ○パセリ ○きゅうり ○きゅうり ビクルス                                  | ○ケチャップ ○ピューレー ○ローリエ ○オレガノ ○食塩 ○こしょう 白 ○ウスターソース ○スーパーストック ○水                   | 845<br>36.9 |
| 19<br>(月) | ごはん 牛乳<br>いかのみそだれ<br>切干大根の煮付け<br>いもだんご汁           | ごはん いかのみそだれ 煮つけ いもだんご汁                | ○精白米 ○上白糖 ○サラダ油 ○いも団子                                   | ○牛乳 ○いか 切身 ○赤みそ ○若鶏肉もも きざみ                             | ○切干しいたけ ○にんじん ○乾しいたけスライス ○冷凍さやいんげん ○洗いごぼう ○たけのこ ゆで ○ねぎ                            | ○酒 ○みりん ○水 ○しょうゆ ○うすくちしょうゆ ○食塩 ○こしょう 白 ○削りぶし(だし) ○昆布                          | 683<br>31.3 |
| 20<br>(火) | とりめし<br>牛乳<br>キャベツの甘酢あえ<br>にらとたまねぎのみそ汁            | とりめし ごはん 甘酢あえ みそ汁                     | ○精白米 ○サラダ油 ○上白糖 ○焼きさる                                   | ○若鶏肉もも きざみ ○もみのり 個袋 ○牛乳 ○カットわかめ ○中みそ ○赤みそ              | ○しょうが ○むきえだまめ 冷凍 ○キャベツ ○にんじん ○こまつな ○たまねぎ ○しめじ ○にら                                 | ○酒 ○みりん ○しょうゆ ○米酢 ○煮干し(だし) ○水                                                 | 743<br>30.5 |
| 21<br>(水) | パン 牛乳<br>チリコンカン<br>野菜サラダ<br>白桃ジャム                 | パン 野菜サラダ チリコンカン                       | ○コッペパン ○サラダ油 ○上白糖 ○オリーブ油                                | ○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 ○レンズ豆 水煮  | ○たまねぎ ○にんじん ○マッシュルーム レトルト ○グリーンピース 冷凍 ○ダイスタマト ○こまつな ○キャベツ ○きゅうり ○ホールコーン 冷凍 ○白桃ジャム | ○食塩 ○こしょう 白 ○スーパーストック ○ローリエ ○ケチャップ ○ピューレー ○ウスターソース ○チリパウダー ○赤ワイン ○水 ○しょうゆ ○米酢 | 745<br>35.1 |
| 22<br>(木) | ごはん 牛乳<br>いわしのみりん干し<br>塩昆布あえ<br>油揚げのみそ汁           | ごはん いわしのみりん干し 塩昆布あえ みそ汁               | ○精白米                                                    | ○牛乳 ○いわしのみりん干し ○塩昆布 ○豆腐 ○油揚げ ○中みそ ○白みそ                 | ○キャベツ ○こまつな ○にんじん ○たまねぎ ○ねぎ                                                       | ○しょうゆ ○煮干し(だし) ○水                                                             | 692<br>35.6 |
| 23<br>(金) | ごはん 牛乳<br>若鶏のいそべ揚げ<br>はるめのおえ物<br>夏けんちん            | ごはん 若鶏のいそべ揚げ あえ物 夏けんちん                | ○精白米 ○小麦粉 ○でん粉 ○油 ○はるめめ ○上白糖 ○ごま油 ○つきこんにやく              | ○牛乳 ○若鶏肉もも カツ用 ○青のり粉 ○ロースハム 千切り ○しほり豆腐                 | ○こまつな ○キャベツ ○にんじん ○洗いごぼう ○かぼちゃ ○ねぎ                                                | ○食塩 ○こしょう 白 ○しょうゆ ○米酢 ○洋からし 粉 ○うすくちしょうゆ ○煮干し(だし) ○水                           | 780<br>29.5 |
| 26<br>(月) | ごはん 牛乳<br>ホキのピリ辛揚げ<br>きくらげの中華あえ<br>わかめ汁           | ごはん 中華あえ ホキのピリ辛揚げ わかめ汁                | ○精白米 ○でん粉 ○油 ○上白糖 ○ごま油                                  | ○牛乳 ○ホキ角切り ○ロースハム 千切り ○カットわかめ                          | ○きゅうり ○にんじん ○りょくとうもやし ○きくらげスライス ○たまねぎ ○たけのこ ゆで ○えのきたけ ○ねぎ                         | ○酒 ○みりん ○しょうゆ ○トウバンジャン ○水 ○米酢 ○オイスターソース ○食塩 ○うすくちしょうゆ ○だし昆布 ○削りぶし(だし)         | 684<br>28.9 |
| 27<br>(火) | ごはん 牛乳<br>みそ肉じゃが<br>きびなごのから揚げ<br>大豆とわかめ酢の物の       | ごはん きびなごのから揚げ 酢の物 みそ肉じゃが              | ○精白米 ○サラダ油 ○じゃがいも ○糸こんにやく ○上白糖 ○油                       | ○牛乳 ○豚肉もも ○赤みそ ○きびなごの空揚げ ○大豆水煮 ○カットわかめ                 | ○しょうが ○にんにく ○にんじん ○たまねぎ ○冷凍さやいんげん ○こまつな ○キャベツ                                     | ○酒 ○みりん ○しょうゆ ○一味 ○水 ○米酢                                                      | 776<br>32.5 |
| 28<br>(水) | 連島バーガー<br>(ソーイブレッド)<br>牛乳<br>ミネストラスープ<br>蒜山ヨーグルト  | 連島バーガー 丸パン スライス入り あえ物 若鶏の照り焼き スープ     | ○ソーイブレッド ○上白糖 ○でん粉 ○ソウエッグタルタルソース ○オリーブ油 ○じゃがいも ○シェルマカロニ | ○若鶏肉もも カツ用 ○牛乳 ○ベーコン ○蒜山ヨーグルト                          | ○しょうが ○洗いごぼう ○にんじん ○青ピーマン ○にんにく ○たまねぎ ○セロリ ○ダイスタマト ○パセリ                           | ○しょうゆ ○みりん ○水 ○ピューレー ○食塩 ○こしょう 白 ○スーパーストック ○チキンブイヨン                           | 817<br>37.5 |
| 29<br>(木) | ハヤシライス<br>牛乳<br>ひじき入りサラダ<br>甘夏ゼリー                 | ハヤシライス 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 ○甘夏ゼリー                      | ○牛肉スライス ○鶏レバー ○牛乳 ○ひじき                                 | ○にんにく ○にんじん ○たまねぎ ○グリーンピース 冷凍 ○キャベツ ○こまつな                                         | ○ローリエ ○赤ワイン ○食塩 ○こしょう 白 ○ハヤシルウ ○ケチャップ ○ウスターソース ○デミグラスソース ○水 ○しょうゆ ○米酢         | 774<br>26   |
| 30<br>(金) | ごはん 牛乳<br>豚肉のしょうが焼き<br>小松菜とじゃこの炒め煮<br>じゃがいものみそ汁   | ごはん 豚肉のしょうが焼き 炒め煮 みそ汁                 | ○精白米 ○上白糖 ○でん粉 ○ごま油 ○じゃがいも                              | ○牛乳 ○豚肉ロースカツ用 ○しらす干し 小 ○さつま揚げ ○中みそ ○白みそ                | ○しょうが ○こまつな ○にんじん ○キャベツ ○たまねぎ ○えのきたけ ○ねぎ                                          | ○しょうゆ ○酒 ○みりん ○水 ○煮干し(だし)                                                     | 750<br>32.5 |

【食器の種類】



【今月の倉敷市内の産物】

こまつな チンゲンサイ りょくとうもやし キャベツ  
じゃがいも たけのこ 精白米



※ 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 8日 9日 12日 13日 19日 22日 26日 27日 30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。