

Table with columns: 日付 (Date), 献立名 (Menu Name), 盛り付け方 (Plating Method), エネルギーのもとになる (Energy Source), 体をつくるもとになる (Body Building), 体の調子を整えるもとになる (Body Regulation), その他 (Others), エネルギー(kcal) (Energy kcal), たんぱく質(g) (Protein g). Rows include items like 1 (木) ごはん 牛乳 あじの南蛮漬け いそ煮 豆腐とわかめのみそ汁, 2 (金) ジャージャー麺 牛乳 寒天サラダ ブルーン, 5 (月) ごはん 牛乳 さわらの香味焼き きゅうりの梅肉あえ 白玉ふのすまし汁, 6 (火) ごはん 牛乳 肉野菜炒め チンゲンサイと卵のスープ, 7 (水) パン 牛乳 豆腐のカレー炒め煮 フライドポテト オレンジ, 8 (木) ごはん 牛乳 いりどり もやしのからしあえ 五目佃煮, 9 (金) ごはん 牛乳 豚肉のから揚げ コーヤチャンブルもずくスープ, 12 (月) ごはん 牛乳 このしろの甘辛じゃがいものそぼろ煮 茎わかめのみそ汁, 13 (火) 玄米入りごはん 牛乳 若鶏の塩こうじ焼き はりはりあえ 豆腐のすまし汁, 14 (水) パン 牛乳 さげのオニオンガーリックソースからめ 野菜ソテー コーンスープ, 15 (木) 連島ごぼう丼 牛乳 干しえび入り酢の物 冷凍みかん, 16 (金) チキンマトスバゲッティ 牛乳 じゃがいものサラダ 黒糖ピーズ, 19 (月) ごはん 牛乳 いかのみそだれ 切干大根の煮付け いもだんご汁, 20 (火) とりめし 牛乳 キャベツの甘酢あえ にとたまねぎのみそ汁, 21 (水) パン 牛乳 チリコンカン 野菜サラダ 白桃ジャム, 22 (木) ごはん 牛乳 いわしのみりん干し 塩昆布あえ 油揚げのみそ汁, 23 (金) ごはん 牛乳 若鶏のいそべ揚げ はるめのおえ物 夏けんちん, 26 (月) ごはん 牛乳 ホキのピリ辛揚げ きくらげの中華あえ わかめ汁, 27 (火) ごはん 牛乳 みそ肉じゃが きびなごのから揚げ 大豆とわかめ酢の物の, 28 (水) 連島バーガー (ソーイブレッド) 牛乳 ミネストラスープ 蕨山ヨーグルト, 29 (木) ハヤシライス 牛乳 ひじき入りサラダ 甘夏ゼリー, 30 (金) ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 小松菜とじゃこの炒め煮 じゃがいものみそ汁.

【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。