

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 (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	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 35.6
2 (金)	ごはん 牛乳 豚肉のから揚げ ゴーヤチャンプルー もずくサンプル	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 ○りょうとうもやし ○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 ○うすくちしょうゆ ○一味 ○スープストック ○水	737 30.1
5 (月)	ジャージャー麺 牛乳 寒天サラダ ブルーネ	ジャージャー 麺 寒天サラダ ブルーネの具	○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 ○ブルーネ 個袋	○ウバンジャン ○スープストック ○しょうゆ ○チンゲンサイ ○オイスターソース ○水 ○米酢	757 35
6 (火)	ごはん 牛乳 みそ肉じゃが きびなのから揚げ 大豆とわかめの酢の物	ごはん きびなの 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 ○糸こんにゃく ○上白糖 ○油	○牛乳 ○豚肉もも ○赤みそ ○きびなの空揚げ ○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 32.5
7 (水)	連島バーガー (ソーイブレッド) 牛乳 ミネストラスープ 森山ヨーグルト	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 ○ノンエッグタルタルソース ○オリーブ油 ○じゃがいも ○シエルマカロニ	○若鶏肉もも カツ用 ○牛乳 ○ベーコン ○森山ヨーグルト	○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 ○ダイズ トマト ○パセリ	○しょうゆ ○みりん ○水 ○米酢 ○食塩 ○こしょう 白 ○スープストック ○チキンブイヨ	817 37.5
8 (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	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 こんにゃく	○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 ○梅 果汁 ○にんじん ○洗いごぼう ○冷凍さやいんげん	○うすくちしょうゆ ○米酢 ○酒 ○みりん ○しょうゆ ○煮干し(だし) ○水	747 33
9 (金)	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	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 ○りょうとうもやし ○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 29.9
12 (月)	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	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	○塩こうじ ○酒 ○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 29.5
13 (火)	連島ごぼう丼 牛乳 干しえび入り酢の物 冷凍みかん	連島 ごぼう丼 ごぼろ 酢の物 連島 ごぼう丼の 具	○精白米 ○サラダ油 ○つき こんにゃく ○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 ○りょうとうもやし ○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 28.2
14 (水)	パン 牛乳 ベーコン煮 アスパラのサラダ 角チーズ	パン アスパラの 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 ○角チーズ(カルシウム・鉄強化)	○にんじん ○たまねぎ ○マッシュルーム レトルト ○しめじ ○グリーンピース 冷凍 ○キャベツ ○アスパラガス	○食塩 ○こしょう 白 ○ウスターソース ○ピューレー ○ケチャップ ○水 ○しょうゆ ○米酢	740 30.9
15 (木)	ごはん 牛乳 このしろの甘辛 じゃがいもをのぼろ煮 さわかめのみそ汁	ごはん このしろの 甘辛 さわかめ 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 31
16 (金)	ごはん 牛乳 若鶏のいそ揚げ はるさめのあえ物 夏けんちん	ごはん いそ揚げ はるさめの あえ物 夏けんちん	○精白米 ○小麦粉 ○でん粉 ○油 ○はるさめ ○上白糖 ○ごま油 ○つきこんにゃく	○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 ○うすくちしょうゆ ○煮干し(だし) ○水	○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 29.5
19 (月)	チキントマト スパゲッティ 牛乳 じゃがいものサラダ 黒糖ピーンズ	チキントマト スパゲッティ 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 10g	○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 ○ダイズ トマト ○パセリ ○きゅうり ○きゅうり ピクルス	○キャベツ ○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 ○スープストック ○水	845 36.9
20 (火)	ごはん 牛乳 肉野菜炒め チンゲンサイと 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 ○ウスターソース ○みりん ○一味 ○うすくちしょうゆ ○チキンブイヨ ○水	744 31.5
21 (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	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 ○ハレンシアオレンジ	○カレー粉 ○酒 ○しょうゆ ○みりん ○食塩	743 31.5
22 (木)	ごはん 牛乳 いりどり もやしのからしあえ 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 ○こんにゃく ○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 ○りょうとうもやし	○酒 ○しょうゆ ○みりん ○水 ○洋からし粉 ○米酢	701 24.8
23 (金)	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	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	○切干しだいこん ○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) ○だし 昆布	683 31.3
26 (月)	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	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 32.5
27 (火)	とりめし 牛乳 キャベツの甘酢あえ にとらたまねぎの みそ汁	とりめし ごはん キャベツの 甘酢あえ みそ汁	○精白米 ○サラダ油 ○上白糖 ○焼きふ	○若鶏肉もも きざみ ○もみり 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 ○水 ○米酢 ○煮干し(だし) ○水	743 30.5
28 (水)	パン 牛乳 チリコンカン 野菜サラダ 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 ○白桃ジャム	○牛乳 ○だいたいず ○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 ○ダイズ トマト ○こまつな ○キャベツ ○きゅうり ○ホールコーン 冷凍	○食塩 ○こしょう 白 ○スープストック ○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 ○うすくちしょうゆ ○米酢	744 35
29 (木)	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	ごはん ちゅうが 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 ○りょうとうもやし ○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 28.9
30 (金)	ハヤシライス 牛乳 ひじき入りサラダ 甘夏ゼリー	ハヤシライス ごはん ひじき入り サラダ ハヤシライス 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 ○ハヤシルー ○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 26

【食器の種類】



【今月の倉敷市内の産物】

精白米 アスパラガス かぼちゃ きゅうり ごぼう こまつな たけのこ さやいんげん しょうが たまねぎ にんじん にんにく 青ピーマン 赤ピーマン りょうとうもやし 白ねぎ こまつな チンゲンサイ



※ 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 2日 6日 8日 12日 15日 22日 23日 26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。