

日付	献立名	盛り付け方	食品の主なたらき			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	たんぱく質(g)
3 (月)	牛丼 牛乳 みょうが入り酢の物 小魚のあまからめ		○精白米 ○サラダ油 ○糸こんにゃく ○上白糖	○牛肉スライス ○牛乳 ○カットわかめ ○パプリック	○洗いごぼう ○たまねぎ ○にんじん ○ねぎ ○きゅうり ○キャベツ ○みょうが	669 28.3
4 (火)	ごはん 牛乳 いわしのいそ揚げ 五目煮 なすのみそ汁		○精白米 ○油 ○サラダ油 ○こんにゃく ○上白糖	○牛乳 ○いわし磯揚げ ○若鶏肉 むね きざみ ○角切り昆布 ○だいず ○中みそ ○赤みそ	○にんじん ○洗いごぼう ○冷凍さやいんげん ○たまねぎ ○なす ○えのきたけ ○ねぎ	700 29.7
5 (水)	ミートサンド (ソーイブレッド) 牛乳 野菜スープ オレンジ		○ソーイブレッド ○サラダ油	○牛肉ミンチ ○豚肉ももミンチ ○大豆ひき肉 ○豚レバーチップ ○牛乳 ○チキンウインナー スライス	○にんじん ○たまねぎ ○青ピーマン ○ホールコーン 冷凍 ○キャベツ ○パセリ ○パレンシアオレンジ	690 31.7
6 (木)	ごはん 牛乳 若鶏の梅みそ焼き 小松菜のおひたし セタすまし汁 セタゼリー		○精白米 ○上白糖 ○セタゼリー	○牛乳 ○若鶏肉もも カツ用 ○赤みそ ○魚そうめん	○しそ葉 ○ねり梅 ○こまつな ○キャベツ ○にんじん ○たまねぎ ○しめじ ○オクラ	694 28.3
7 (金)	冷めん 牛乳 揚げ春巻き 冷凍みかん		○中華めん ○油	○ロースハム千切り ○カットわかめ ○牛乳 ○春巻き	○にんじん ○きゅうり ○チンゲンサイ ○ホールコーン 冷凍 ○りょくとうもやし ○冷凍みかん	846 31.6
10 (月)	夏野菜のカレーライス 牛乳 海藻サラダ 冷凍黄桃		○精白米 ○サラダ油 ○じゃがいも ○上白糖 ○ごま油	○牛肉スライス ○鶏レバー ○ミックスチーズ ○牛乳 ○海藻ミックス ○しらす干し 小	○にんにく ○しょうが ○たまねぎ ○かぼちゃ ○なす ○冷凍さやいんげん ○きゅうり ○りょくとうもやし ○にんじん ○冷凍 黄桃	748 27.6
11 (火)	玄米入りごはん 牛乳 焼きししゃも かぼちゃのそぼろ煮 とうがん汁		○玄米 ○精白米 ○サラダ油 ○じゃがいも ○上白糖	○牛乳 ○ししゃも ○牛肉ミンチ ○若鶏肉もも きざみ ○油揚げ	○たまねぎ ○かぼちゃ ○冷凍さやいんげん ○冬瓜 ○にんじん ○乾しいたけスライス ○ねぎ	699 30
12 (水)	パン 牛乳 ボークビーンズ フルーツミックス 角チーズ		○コッペパン ○サラダ油 ○じゃがいも ○上白糖 ○ダイスゼリー	○牛乳 ○だいず ○ペーコ ○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 ○キャベツ ○黄桃缶 角 ○ナタデココ	802 33.6
13 (木)	ごはん 牛乳 豚キムチ豆腐 きゅうりのナムル 韓国のり		○精白米 ○サラダ油 ○上白糖 ○ごま油	○牛乳 ○豚肉もも ○冷凍豆腐 (カルシウム・鉄強化) ○韓式味付のり	○たまねぎ ○キャベツ ○はくさい キムチ ○にら ○きゅうり ○きくらげスライス ○チンゲンサイ ○にんじん ○白ねぎ ○にんにく	663 27.3
14 (金)	ごはん 牛乳 さけの塩こうじ焼き 切干大根の煮付け にらのみそ汁		○精白米 ○サラダ油 ○上白糖 ○じゃがいも	○牛乳 ○さけ ○若鶏肉 むね きざみ ○油揚げ ○中みそ ○白みそ	○切干しいたけ ○にんじん ○さやいんげん 生 ○たまねぎ ○えのきたけ ○にら	706 37.4
18 (火)	ごはん 牛乳 いり豆腐 野菜のレモン酢あえ のりつくた煮		○精白米 ○サラダ油 ○じゃがいも ○上白糖 ○ごま油	○牛乳 ○牛肉ミンチ ○しほり豆腐 ○冷凍液卵 ○のりつくた煮	○にんじん ○たまねぎ ○乾しいたけスライス ○たけのこゆで ○ねぎ ○キャベツ ○こまつな ○レモン 果汁	724 30.3

【食器の種類】



【今月の倉敷市内の産物】



しょうが りょくとうもやし たけのこゆで
こまつな チンゲンサイ 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):3日 6日 11日 13日 14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。またはこちらのQRコードをご活用下さい。

