

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	その他	
3 (月)	ごはん 牛乳 若鶏の梅みそ焼き 小松菜のおひたし 七夕すまし汁 セタゼリー	ごはん 梅みそ焼き おひたし セタ すまし汁	○精白米 ○サラダ油 ○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	○酒 ○みりん* ○しょうゆ ○食塩 ○うすくちしょうゆ ○ だし昆布 ○削りぶし(だし) ○ 水	694 28.3
4 (火)	牛丼 牛乳 みょうが入り酢の物 小魚のあまからめ	牛丼 ごはん みょうが入り 酢の物 牛丼の具	○精白米 ○サラダ油 ○糸 こんにゃく ○上白糖	○牛肉スライス ○牛乳 ○カツわかめ ○パロッ シュ	○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	○酒 ○みりん* ○しょうゆ ○水 ○米酢	669 28.3
5 (水)	ソーイブレッド 牛乳 あじのトマトソースかけ 野菜ソテー マカロニスープ	ソーイ ブレッド 丸パン 野菜ソテー あじの トマトソース マカロニ スープ	○ソーイブレッド ○オリーブ 油 ○上白糖 ○サラダ油 ○じゃがいも ○シエルマカ ロニ	○牛乳 ○あじ 切身 ○ ベーコン	○ダイストマト ○たまねぎ ○セ ロリー ○青ピーマン ○にんにく ○キャベツ ○にんじん ○ホール コーン 冷凍 ○しめじ ○パセリ	○食塩 ○こしょう 白 ○ケ チャップ ○白ワイン ○こしょう 黒、粉 ○チキンブイヨン ○ しょうゆ ○スープストック ○水	687 37.7
6 (木)	ごはん 牛乳 いわしのいそ揚げ 五目煮 なすのみそ汁	ごはん 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	○酒 ○みりん* ○しょうゆ ○水 ○煮干し(だし)	700 29.7
7 (金)	夏野菜のカレーライス 牛乳 海藻サラダ	カレーライス ごはん 海藻 サラダ カレーライ スの具	○精白米 ○サラダ油 ○ご 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 ○りよく ともやし ○にんじん	○食塩 ○こしょう 白 ○カ レー粉 ○ターメリック ○ガラ マソース ○カレールウ ○ウ スターソース ○ケチャップ ○チ キンブイヨン ○水 ○しょうゆ ○米酢	715 27.4
10 (月)	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 冷凍黄桃	ごはん さけの 塩こうじ焼き 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	○切干したいこん ○にんじん ○ さやいんげん 生 ○たまねぎ ○ えのきたけ ○にら ○冷凍 黄桃	○酒 ○塩こうじ ○みりん* ○しょうゆ ○削りぶし(だし) ○水 ○煮干し(だし)	739 37.6
11 (火)	ごはん 牛乳 いり豆腐 野菜のレモン酢あえ のりつくだ煮	ごはん レモン酢 あえ いり豆腐	○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 ぼり豆腐 ○冷凍液卵 ○ のりつくだ煮	○にんじん ○たまねぎ ○乾い 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	○酒 ○食塩 ○うすくちしょう ゆ ○米酢 ○しょうゆ	724 30.3
12 (水)	ミートサンド 牛乳 野菜スープ 冷凍みかん 角チーズ	ミートサ ンド コッパン スライス 野菜ス ープ	○コッパン ○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 ○ミックスチーズ ○豚 ソーセージ ○牛乳 ○チキ ンウインナー スライス ○ 角チーズ(カルシウム・鉄強 化)	○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 ○冷凍み かん	○赤ワイン ○ハヤシルウ ○ ケチャップ ○ウスターソース ○食塩 ○こしょう 白 ○しょう ゆ ○チキンブイヨン ○水	738 33
13 (木)	玄米入りごはん 牛乳 焼きししやも かぼちゃのそぼろ煮 とうがん汁	玄米入り ごはん 焼きししやも 【3層】 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 ○ししやも ○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	○酒 ○みりん* ○しょうゆ ○水 ○食塩 ○うすくちしょう ゆ ○だし昆布 ○削りぶし(だ し)	699 30
14 (金)	冷めん 牛乳 揚げ春巻き オレンジ	冷めん 中華めん 揚げ春 巻き 冷めん の具	○中華めん ○油	○ロースハム千切り ○カ ツわかめ ○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 ○ りよくともやし ○パレンシアオ レンジ	○中華めんのタレ	831 31.5
18 (火)	ごはん 牛乳 豚キムチ豆腐 きゅうりのナムル 韓国のり	ごはん きゅうり のナムル 豚キ ムチ豆腐	○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	○酒 ○しょうゆ ○米酢 ○こ しょう 白	663 27.3

【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 ごぼう しょうが なす
りよくともやし たけのこゆで 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 4日 10日 13日 18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。

