

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	
3 (月)	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 いそあげ ごもくに なすのみそしる	○精白米 ○油 ○サラダ油 ○こんにやく ○上白糖	○牛乳 ○いわし磯揚げ ○若鶏肉 むね きざみ ○角切り昆布 ○だいたず ○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)	570 26.3
4 (火)	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	ごはん 梅みそやき おひたし たなばた すまし汁	○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	○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	561 24.2
5 (水)	パン 牛乳 ポークビーンズ フルーツミックス 角チーズ	パン フルーツ ミックス ポーク ビーンズ	○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 ○だいたず ○ペー 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 ○キャベツ ○黄桃缶 角 ○ナタデココ	○ローリエ ○赤ワイン ○食塩 ○こしょう 白 ○ビュレー ○ ケチャップ ○ウスターソース ○水	659 28.2
6 (木)	牛丼 牛乳 みょうが入り酢の物 小魚のあまからめ	ぎゅうどん ごはん すのもの ぎゅうどん のぐ	○精白米 ○サラダ油 ○糸 こんにやく ○上白糖	○牛肉スライス ○牛乳 ○カットわかめ ○パプリ 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	530 23.9
7 (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	ごはん さけの しおこうじやき にら のみそしる	○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	○酒 ○塩こうじ ○みりん* ○しょうゆ ○削りぶし(だし) ○水 ○煮干し(だし)	560 31.5
10 (月)	冷めん 牛乳 揚げ春巻き 冷凍みかん	れいめん ちゅうか めん あげ はるまき れいめん のぐ	○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 ○ りよくとうもやし ○冷凍みかん	○中華めんのタレ	703 26.1
11 (火)	ごはん 牛乳 豚キムチ豆腐 きゅうりのナムル 韓国のに	ごはん きゅうりの ナムル ぶたキムチ とうふ	○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	527 22.5
12 (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 冷凍黄桃	ソーイ ブレッド まるパン 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 ○シェルマカロ ニ	○牛乳 ○あじ 切身 ○ ペーコン	○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 ○冷凍 黄桃	○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 ○う すくちしょうゆ ○スープストック ○水	590 31.7
13 (木)	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 レモンず あえ いり豆腐	○精白米 ○サラダ油 ○し 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	○酒 ○食塩 ○うすくちしょう ゆ ○米酢 ○しょうゆ	572 25.4
14 (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 かいそう サラダ カレーライス のぐ	○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 ○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 とうもやし ○にんじん	○食塩 ○こしょう 白 ○カ レー粉 ○ターメリック ○ガラ ムマサラ ○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	562 22.7
18 (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 とうがんに汁	げんまいり ごはん やきししゃも 【おひ】 そぼろに とうがんに汁	○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	○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)	536 23.6
19 (水)	カツバーガー 牛乳 野菜スープ	カツバーガー まるパン よこスライス ポイル キャベツ とんカツ やさい スープ	○コッペパン ○小麦粉 ○ でん粉 ○パン粉 ○油 ○ 上白糖 ○じゃがいも	○豚肉ロースカツ用 ○牛 乳 ○チキンウインナー スライス	○キャベツ ○にんじん ○たま ねぎ ○ホールコーン 冷凍 ○パセ リ	○食塩 ○こしょう 白 ○水 ○ケチャップ ○ウスターソース ○赤ワイン ○うすくちしょうゆ ○チキンブイヨン	642 28.8

【食器の種類】

ちやわん しるわん ふかざら



【今月の倉敷市内の産物】

こまつな チンゲンサイ りよくとうもやし たけのこゆで せいはいくまい

※ 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):4日 6日 7日 11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。

