

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					
2 (月)	玄米入りごはん 牛乳 さわらのみじ揚げ いそ煮 なめこ汁	玄米入り ごはん	玄米入り ごはん	さわらのみ じ揚げ いそ煮	なめこ汁	玄米 ○精白米 ○小麦粉 ○でん粉 ○油 ○ごま油 ○つきこん にごやく ○上白糖	牛乳 ○さわら ○若鶏肉 むね きざみ ○ひじき ○だいず ○中みそ ○赤みそ	○にんじん ○れんこん ○冷凍さやいんげん ○たまねぎ ○だいこん ○なめこ 生 ○ねぎ	○食塩 ○こしょう 白 ○水 ○酒 ○みりん* ○しょうゆ ○煮干し(だし)	769	
			769	32.1	3 (火)	ごはん 牛乳 みそ煮込みおでん 白菜の酢の物 みかん	ごはん	白菜の 酢の物	おでん	○精白米 ○洗いさいとも ○こんにやく ○上白糖	○牛乳 ○豚肉もも ○冷凍ミニ厚揚げ ○うずら卵 水煮 ○赤みそ ○刻み昆布 ○しらす干し 小
26.7	4 (水)	パン 牛乳 若鶏のレモンソースかけ キャベツとコーンのサラダ 豆乳スープ	パン	サラダ 若鶏のレ モンソー ス				豆乳スー プ	○コッペパン ○上白糖 ○でん粉 ○オリーブ油 ○じゃがいも	○牛乳 ○若鶏肉もも カツ用 ○ペーコン ○調製豆乳 ○中みそ	○たまねぎ ○レモン 果汁 ○キャベツ ○ホールコーン 冷凍 ○にんじん ○しめじ ○パセリ
35.1				5 (木)	ごはん 牛乳 若鶏のレモンソースかけ キャベツとコーンのサラダ 豆乳スープ	ごはん	チンゲンサイ の あえ物	酢豚	○精白米 ○でん粉 ○じゃがいも ○油 ○サラダ油 ○上白糖 ○ごま油	○牛乳 ○豚肉もも角切り	○しょうが ○にんじん ○たまねぎ ○たけのこ ゆで ○乾しいたけスライス ○煮ピーマン ○チンゲンサイ ○キャベツ ○りょくとうもやし
28	6 (金)	きのごカレー 牛乳 海藻サラダ ヨーグルト	きのごカレー ごはん				海藻サ ラダ	きのごカレー の具	○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 ○牛乳 ○海藻ミックス ○しらす干し 小 ○ヨーグルト(鉄強化)	○にんにく ○たまねぎ ○にんじん ○しめじ ○マッシュルーム レトルト ○冷凍エリンギ ○グリーンピース 冷凍 ○キャベツ ○りょくとうもやし
30.2				10 (火)	岡山ずし 牛乳 湯葉入りすまし汁 みかん	岡山ずし ごはん	岡山ずし の具	湯葉入 りすまし 汁	○精白米 ○上白糖	○えび 冷凍 ○短冊いか(1×3) ○あなご 焼き ○牛乳 ○豆腐 ○冷凍カッタ湯葉	○炊き込みごはんちらし寿し ○乾しいたけスライス ○れんこん ○にんじん ○さやえんどう 冷凍 ○たまねぎ ○えのきたけ ○ねぎ ○うんしゅうみかん
27.9	11 (水)	パン 牛乳 秋野菜のシチュー ビーンズサラダ ピオーネゼリー	パン				ビーンズ サ ラダ	秋野菜 のシ チュー	○コッペパン ○さつまいも ○バター ○上白糖 ○サラダ油 ○ピオーネゼリー	○牛乳 ○若鶏肉もも きざみ ○ペーコン ○調理用牛乳 ○生クリーム ○ミックスビーンズ	○たまねぎ ○にんじん ○しめじ ○ほうれんそう ○キャベツ ○こまつな
28.4				12 (木)	ごはん 牛乳 さげのきのこあんかけ 切干大根の酢の物 けんちん汁	ごはん	さげのきの こあんか け酢の物	けんちん 汁	○精白米 ○でん粉 ○上白糖 ○洗いさいとも ○つきこん にごやく ○ごま油	○牛乳 ○さげ ○しほり豆腐	○たまねぎ ○えのきたけ ○乾しいたけスライス ○にんじん ○チンゲンサイ ○切干しだいこん ○洗いごぼう ○ねぎ
32.9	13 (金)	かやくうどん 牛乳 小松菜としめじの からしあえ 小魚入りいもけんぴ	かやくう どん				からしあ え	うどん の汁	○学校給食用うどん ○上白糖 ○いもけんぴバリエーション	○若鶏肉もも きざみ ○油揚げ ○牛乳	○たまねぎ ○にんじん ○乾しいたけスライス ○はくさい ○ねぎ ○こまつな ○しめじ ○りょくとうもやし
27.6				16 (月)	ごはん 牛乳 いかのかりん焼き キャベツの炒め物 のつべい汁	ごはん	いかの かりん 焼き キャベツ の炒め物	のつべい 汁	○精白米 ○上白糖 ○でん粉 ○サラダ油 ○つきこん にごやく ○洗いさいとも	○牛乳 ○いか切身 ○若鶏肉 むね きざみ ○油揚げ	○しょうが ○キャベツ ○にんじん ○ホールコーン 冷凍 ○だいこん ○ねぎ
31.5	17 (火)	ごはん 牛乳 さんまの甘露煮 小松菜のあえ物 大根のみそ汁	ごはん				さんまの 甘露煮 あえ物	みそ汁	○精白米	○牛乳 ○さんま甘露煮 ○豆腐 ○油揚げ ○中みそ ○白みそ	○キャベツ ○こまつな ○千切たこん漬 ○だいこん ○にんじん ○たまねぎ ○ゆんぎく
28.5				18 (水)	胚芽パン 牛乳 ポテトカップグラタン 三色ソテー 白菜スープ	胚芽パン 丸パン	三色ソ テー ポテトカ ップ グラタ ン	スー プ	○胚芽パン ○ポテトカップグラタン ○サラダ油	○牛乳 ○ペーコン ○冷凍牛蒡豆	○キャベツ ○にんじん ○ホールコーン 冷凍 ○たまねぎ ○はくさい ○パセリ
26	19 (木)	ごはん 牛乳 豚肉の甘酢あえ 小松菜の炒め煮 にらたま汁	ごはん				豚肉の 甘酢あ え	にらたま 汁	○精白米 ○でん粉 ○油 ○上白糖 ○サラダ油	○牛乳 ○豚肉もも角切り ○さつま揚げ ○豆腐 ○冷凍液卵	○しょうが ○こまつな ○にんじん ○キャベツ ○たまねぎ ○しめじ ○にら
34.3				20 (金)	ごはん 牛乳 いも煮 おみ漬け 納豆	ごはん	おみ漬 け	いも煮	○精白米 ○洗いさいとも ○こんにやく ○上白糖	○牛乳 ○牛肉スライス ○納豆	○にんじん ○だいこん ○洗いごぼう ○しめじ ○白ねぎ ○こまつな ○切干しだいこん ○しょうが ○しそ葉
28.9	23 (月)	ごはん 牛乳 あじのみりん干し 卵の花の豆乳煮 さつまいものみそ汁	ごはん				あじの みりん 干し 卵の花 の豆乳 煮	みそ汁	○精白米 ○サラダ油 ○上白糖 ○さつまいも	○牛乳 ○あじのみりん干し ○若鶏肉 むね ミンチ ○油揚げ ○おから ○調製豆乳 ○中みそ ○赤みそ	○洗いごぼう ○にんじん ○乾しいたけスライス ○むねえだまめ 冷凍 ○おから ○調製豆乳 ○中みそ ○赤みそ
26.8				24 (火)	ごはん 牛乳 ハンバーグのおろしソースかけ さわかめのおえ物 えのきたけのすまし汁	ごはん	ハンバー グの おろし ソー ス か け あ え 物	すまし 汁	○精白米 ○上白糖 ○ごま油	○牛乳 ○ハンバーグ 冷凍 ○塩蔵さわかめ ○カッタわかめ	○だいこん ○ねぎ ○キャベツ ○りょくとうもやし ○にんじん ○たまねぎ ○えのきたけ
23.7	25 (水)	フィッシュバーガー 牛乳 ジュリアンスープ フルーン	フィッ シュ バー ガー ニ ス ラ イ ス 入 り				キャベ ツ ホ キ フ ライ	スー プ	○コッペパン ○油 ○ノンエッグタルタルソース	○ホキフライ ○牛乳 ○ペーコン ○レンズ豆 水煮	○キャベツ ○にんじん ○たまねぎ ○はくさい ○パセリ ○ブルー
30				26 (木)	ごはん 牛乳 とりちゃんこ れんこんの梅肉あえ 味付け乾燥黒豆	ごはん	れんこ んの 梅肉 あえ	とりち ゃんこ	○精白米 ○こんにやく ○上白糖	○牛乳 ○若鶏肉もも きざみ ○冷凍ミニ厚揚げ ○赤みそ ○系がっお ○やわらか丹波黒	○だいこん ○はくさい ○にんじん ○にんにく ○しょうが ○ねぎ ○れんこん ○こまつな ○ねり梅
27.5	27 (金)	五目 ラーメン 中華めん	しゅう まい あえ 物				ラ ー メ ン の 汁	○学校給食用中華めん ○油 ○上白糖 ○ごま油	○豚肉もも ○なると ○牛乳 ○冷凍コーンしゅうまい	○たまねぎ ○りょくとうもやし ○にんじん ○味付けしななく(レトルト) ○ねぎ ○にんにく ○キャベツ ○こまつな ○きくらげスライス	○しょうゆ ○食塩 ○こしょう 白 ○スーパーストック ○チキンブイヨン ○水 ○洋からし 粉 ○米酢
32.3				30 (月)	ごはん 牛乳 さばの塩焼き もやしの炒め物 厚揚げのみそ汁	ごはん	さばの 塩焼 き も や し の 炒 め 物	みそ汁	○精白米 ○サラダ油	○牛乳 ○さば ○厚揚げ ○中みそ ○白みそ	○キャベツ ○りょくとうもやし ○にんじん ○冷凍さやいんげん ○たまねぎ ○ねぎ
33.3	31 (火)	ごはん 牛乳 若鶏のチリソースあえ 寒天のあえ物 中華スープ	ごはん				あえ 物 若 鶏 の チ リ ソ ー ス あ え	中 華 ス ー プ	○精白米 ○でん粉 ○油 ○サラダ油 ○上白糖 ○ごま油	○牛乳 ○若鶏肉もも カツ用 ○サラダ用系寒天 ○ペーコン	○チンゲンサイ ○たまねぎ ○にんにく ○しょうが ○キャベツ ○こまつな ○にんじん ○たけのこ ゆで ○きくらげスライス ○はくさい ○ねぎ
27.5											

【食器の種類】



【今月の倉敷市内の産物】 精白米 りょくとうもやし  
れんこん こまつな チンゲンサイ たけのこ



※ 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・ピーナツ・そば)を使用しない献立の日(飲用牛乳を除く): 5日 12日 16日 17日 20日 23日 24日 26日 30日 31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。