

日付	献立名	盛り付け方	食品の主なたらき				エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
			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 (水)	パン 牛乳 チリコンカン 海藻サラダ 焼きプリンタルト		○コッペパン ○サラダ油 ○上白糖 ○ごま油 ○焼きプリンタルト	○牛乳 ○だいず ○牛肉ミンチ ○豚肉ももミンチ ○豚レバーチリ ○ペーコン ○ひよこ豆水煮 ○レンズ豆 水煮 ○海藻ミックス ○しらす干し小	○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 ○ダイストマト ○キャベツ ○りょくとうもやし	○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 ○しょうゆ ○米酢	702 31.5
2 (木)	ごはん 牛乳 豚肉のレモンみそからめ きんぴら 生ふのすまし汁		○精白米 ○でん粉 ○油 ○上白糖 ○つきこ んこやく ○サラダ油 ○ 生麺スライス	○牛乳 ○豚肉もも角切 り ○中みそ ○かつわか め	○レモン 果汁 ○洗いごぼ り ○にんじん ○冷凍さやいんげ ん ○たまねぎ ○えのきたけ ○ねぎ	○みりん* ○酒 ○水 ○しょうゆ ○一味 ○うすくちしょうゆ ○食塩 ○だし昆布 ○削りぶし(だし)	652 26.4
6 (月)	吹き寄せごはん 牛乳 豆あじのから揚げ 根菜のみそ汁		○精白米 ○サラダ油 ○むき栗(ご飯用) ○上 白糖 ○油 ○洗いさと いも	○若鶏肉 むね きざみ ○油揚げ ○牛乳 ○豆 あじ(粉付) ○中みそ ○赤みそ	○にんじん ○しめじ ○乾しい たけスライス ○むきえだまめ 冷凍 ○洗いごぼり ○だい こん ○白ねぎ	○みりん* ○酒 ○しょうゆ ○食 塩 ○煮干し(だし) ○水	604 27.4
7 (火)	ごはん 牛乳 いり豆腐 小松菜とれんこんのあえ物 ひじきのり佃煮		○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 ○しぼり豆腐 ○冷凍液 卵 ○ひじきのり佃煮	○にんじん ○たまねぎ ○た けのこ ゆで ○乾しいたけス ライス ○ねぎ ○こまつな ○れ んこん	○うすくちしょうゆ ○食塩 ○酒 ○ 米酢 ○しょうゆ	600 24.5
8 (水)	胚芽パン 牛乳 ホキのオーロラソースからめ エリンギのソテー ビーンズスープ		○胚芽パン ○でん粉 ○油 ○上白糖 ○サラ ダ油	○牛乳 ○ホキ角切り ○白みそ ○ペーコン ○ミックスビーンズ	○冷凍エリンギ ○キャベツ ○ こまつな ○にんじん ○たまね ぎ ○パセリ	○ケチャップ ○水 ○食塩 ○こ しょう 黒粉 ○しょうゆ ○こしょう 白 ○うすくちしょうゆ ○スース トック ○チキンブイオン	617 30.6
9 (木)	まめまめハヤシ 牛乳 ひじき入りサラダ ヨーグルト		○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 ○だいず ○レンズ豆 水煮 ○豚豆乳 ○牛乳 ○ひ よこ豆 ○しらす干し小 ○ヨー グルト	○たまねぎ ○にんじん ○む きえだまめ 冷凍 ○キャベツ ○こまつな	○ハヤシルー ○デミグラスソース ○ケチャップ ○ウスターソース ○チキンブイオン ○赤ワイン ○ロ リエ ○食塩 ○こしょう 白 ○水 ○しょうゆ ○米酢	676 29.3
10 (金)	玄米入りごはん 牛乳 さんまのしょうが煮 蕎麦がめの酢の物 のつべい汁		○玄米 ○精白米 ○上 白糖 ○つきこんにやく ○洗いさといも ○でん 粉	○牛乳 ○さんましょう が煮 ○塩蔵きわがめ ○若鶏肉 むね きざみ ○油揚げ	○こまつな ○キャベツ ○にん じん ○洗いごぼり ○ねぎ	○しょうゆ ○米酢 ○食塩 ○うす くちしょうゆ ○酒 ○だし昆布 ○削 りぶし(だし) ○水	634 25.9
13 (月)	ベーコンの和風スパゲッティ 牛乳 ツナとにんじんのサラダ ネーブル		○ソフトめん ○オリーブ 油 ○でん粉 ○上白糖	○ベーコン ○若鶏肉も も きざみ ○牛乳 ○ま ぐろ 水煮 ○ひじき	○にんにく ○たまねぎ ○に んじん ○生しいたけ ○しめ じ ○冷凍エリンギ ○マッシュ ルーム レトルト ○ねぎ ○ キャベツ ○ネーブル	○食塩 ○こしょう 白 ○うすくち しょうゆ ○スーストック ○チキン ブイオン ○水 ○しょうゆ ○みりん * ○米酢	587 26.5
14 (火)	ごはん 牛乳 さゆの薬味ソースかけ ほうれん草と黄にらのおひたし 大根のみそ汁		○精白米 ○でん粉 ○ 油 ○サラダ油 ○上白 糖	○牛乳 ○ちぬ ○厚揚 げ ○中みそ ○白みそ	○白ねぎ ○しょうが ○にんに く ○はくさい ○ほうれんそう ○黄にら ○にんじん ○だい こん ○たまねぎ ○ねぎ	○しょうゆ ○みりん* ○米酢 ○ 煮干し(だし) ○水	625 27.2
15 (水)	ドッグサンド 牛乳 コンボタージュ 梨ゼリー		○コッペパン ○上白糖 ○じゃがいも ○梨ゼ リー	○煎びきウイナーロン グ ○牛乳 ○ペーコン ○白いんげん豆ペースト ○調理用牛乳	○キャベツ ○たまねぎ ○に んじん ○クリームコーン ○ ホールコーン 冷凍 ○パセリ	○ケチャップ ○ウスターソース ○ 赤ワイン ○ホワイトルウ(アレル ギー用) ○食塩 ○こしょう 白 ○ チキンブイオン ○水	662 24.1
16 (木)	ごはん 牛乳 ヤンニムチキン きくらげのあえ物 はるさめスープ		○精白米 ○上白糖 ○ ごま油 ○はるさめ	○牛乳 ○若鶏肉もも カツ用 ○豚肉もも	○キャベツ ○りょくとうもやし ○きくらげスライス ○にんじん ○はくさい ○たまねぎ ○ねぎ	○食塩 ○こしょう 白 ○酒 ○し ょうゆ ○みりん* ○オチュジャン ○トウバンジャン ○洋からし 粉 ○米酢 ○うすくちしょうゆ ○チキン スープ ○水	564 24.2
17 (金)	さけと小松菜の混ぜごはん 牛乳 大根のみそ煮 大学いも		○精白米 ○ごま油 ○ サラダ油 ○こんにやく ○上白糖 ○さつまいも ○油	○紅さけ フレーク ○牛 乳 ○豚肉もも ○厚揚 げ ○中みそ	○こまつな ○しょうが ○にん じんにく ○にんじん ○だい こん ○白ねぎ ○冷凍さやいんげ ん	○食塩 ○酒 ○うすくちしょうゆ ○ しょうゆ ○みりん* ○水	651 28.1
20 (月)	ごはん 牛乳 寄せ鍋 丸干し 昆布入りはりはり漬け		○精白米 ○マロニー ○上白糖	○牛乳 ○若鶏肉もも き ざみ ○短冊いか(0.5 ×4) ○えび 冷凍 ○焼 き豆腐 ○うるめいわし (丸干し) ○刻み昆布	○にんじん ○しめじ ○はくさ い ○ほうれんそう ○花切りだ いこん ○こまつな ○しょうが	○しょうゆ ○食塩 ○削りぶし(だ し) ○だし昆布 ○水 ○米酢	584 32.8
21 (火)	ごはん 牛乳 ホイコーロー チンゲンサイのスープ みかん		○精白米 ○サラダ油 ○上白糖 ○でん粉	○牛乳 ○豚肉もも ○ 赤みそ ○豆腐	○にんにく ○しょうが ○キャベツ ○たまねぎ ○にんじん ○たけの こ ゆで ○青ピーマン ○白ね ぎ ○きくらげスライス ○チンゲン サイ ○うんしゅうみかん	○しょうゆ ○酒 ○チンメンジャン ○トウバンジャン ○食塩 ○うす くちしょうゆ ○こしょう 白 ○ス ーストック ○チキンスープ ○水	575 23.3
22 (水)	パン 牛乳 メンチカツ キャベツとコーンのサラダ 野菜スープ		○コッペパン ○油 ○ 上白糖 ○サラダ油	○牛乳 ○メンチカツ 冷凍 ○ペーコン ○レ ンズ豆 水煮	○キャベツ ○ホールコーン 冷 凍 ○にんじん ○たまねぎ ○ だいこん ○はくさい ○パセリ	○食塩 ○こしょう 白 ○米酢 ○う すくちしょうゆ ○スーストック ○ チキンブイオン ○水	649 24.1
24 (金)	ごはん 牛乳 さわらの西京みそかけ 切干大根のからしあえ 豆腐のすまし汁		○精白米 ○上白糖	○牛乳 ○さわら ○白 みそ ○豆腐	○切干しだいこん ○りょくとうも やし ○こまつな ○にんじん ○たまねぎ ○しめじ ○ねぎ	○酒 ○みりん* ○水 ○しょうゆ ○洋からし 粉 ○米酢 ○食塩 ○ うすくちしょうゆ ○削りぶし(だ し) ○だし昆布	567 27.7
27 (月)	カレーうどん 牛乳 野菜のあえ物 みかん		○学校給食用うどん ○ サラダ油 ○じゃがいも ○上白糖	○牛肉ももスライス ○ 油揚げ ○牛乳	○にんにく ○しょうが ○にん じん ○たまねぎ ○しめじ ○ 白ねぎ ○みずな ○キャベツ ○ホールコーン 冷凍 ○うん しゅうみかん	○食塩 ○こしょう 白 ○しょうゆ ○ケチャップ ○カレールウ ○削 りぶし(だし) ○だし昆布 ○水 ○米 酢	595 23.4
28 (火)	ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ キャベツの甘辛炒め きのこ汁		○精白米 ○でん粉 ○ 油 ○サラダ油 ○上白 糖	○牛乳 ○さば ○豚肉 ももミンチ ○厚揚げ ○ 中みそ ○赤みそ	○しょうが ○キャベツ ○白ね ぎ ○たまねぎ ○だいこん ○ えのきたけ ○なめこ 生 ○乾 しいたけスライス ○ねぎ	○しょうゆ ○酒 ○煮干し(だし) ○水	657 27.5
29 (水)	パン 牛乳 若鶏のマスタード焼き 粉ふきいも レタススープ		○コッペパン ○上白糖 ○じゃがいも	○牛乳 ○若鶏肉もも カツ用 ○青のり粉 ○ ペーコン ○冷凍手芋豆	○にんにく ○にんじん ○たま ねぎ ○レタス ○パセリ	○食塩 ○こしょう 白 ○赤ワイン ○しょうゆ ○あらびきマスタード ○ うすくちしょうゆ ○チキンブイオン ○水	602 28.8
30 (木)	ごはん 牛乳 おでん 白菜の甘酢あえ 黒豆		○精白米 ○こんにやく ○洗いさといも ○上白 糖	○牛乳 ○豚肉もも ○ 厚揚げ ○ちくわ ○う すら卵水煮 ○刻み昆布 ○ロースト黒めめ 小袋	○だいこん ○にんじん ○はく さい ○しょうが	○しょうゆ ○洋からし 粉 ○だし 昆布 ○水 ○米酢	582 25.4

【食器の種類】



【今月の倉敷市内の産物】 精白米 ごぼろ さつまいも しょうが だいこん
りょくとうもやし れんこん 金時人参 こまつな チンゲンサイ たけのこ



【献立表】



※ 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・ひよこ豆・ピーナッツ・そば)を使用しない献立の日(飲用牛乳を除く): 6日 10日 14日 16日 17日 21日 24日 28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、こちらの二次元コードをご活用下さい。