

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	
1 (金)	ごはん 牛乳 さばの塩焼き いそ煮 みぞれ汁	ごはん さばの塩焼き いそ煮 みぞれ汁	○精白米 ○つきこんにやく ○ごま油 ○上白糖 ○でん粉	○牛乳 ○さば ○ひじき ○油揚げ ○豚肉もも	○にんじん ○洗いごぼう ○だい ごん ○しめじ ○はくさい ○ねぎ	○食塩 ○しょうゆ ○みりん * ○うすくちしょうゆ ○だし 昆布 ○削りぶし(だし) ○ 水	720 33.1
4 (月)	ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグ れんこんのきんぴら さつまい	ごはん ハンバーグ きんぴら さつまい	○精白米 ○でん粉 ○つき こんにやく ○サラダ油 ○上 白糖 ○さつまいも	○牛乳 ○豆腐ハンバーグ ○ さつまいも ○若鶏肉 むね きざみ ○中みそ ○赤みそ	○ねぎ ○れんこん ○にんじん ○冷凍さやいんげん ○だいご ん ○洗いごぼう	○うすくちしょうゆ ○みりん * ○水 ○しょうゆ ○一味 ○煮干し(だし)	735 26.9
5 (火)	玄米入りごはん 牛乳 あじの南蛮漬け 水菜と塩昆布のあえ物 けんちん汁	玄米入りごはん あじの南蛮漬け あえ物 けんちん汁	○玄米 ○精白米 ○でん粉 ○油 ○上白糖 ○洗いさと いも ○つきこんにやく ○ご ま油	○牛乳 ○あじ 切身 ○塩昆 布 ○若鶏肉 むね きざみ ○しほり豆腐	○たまねぎ ○ねぎ ○しょうが ○ みずな ○キャベツ ○にんじん ○洗いごぼう	○しょうゆ ○米酢 ○食塩 ○うすくちしょうゆ ○煮干し (だし) ○水	710 30.5
6 (水)	パン 牛乳 ローストチキン 野菜のバターソテー 白菜スープ ケーキ	丸パン ソテー ローストチキン スープ	○コッペパン ○上白糖 ○ バター ○冷凍ショートケーキ	○牛乳 ○若鶏肉もも カツ用 ○ペーコン	○しょうが ○にんにく ○キャベツ ○こまつな ○ホールコーン 冷凍 ○にんじん ○たまねぎ ○はくさ い ○パセリ	○しょうゆ ○酒 ○みりん * ○こしょう 白 ○食塩 ○こ しょう 黒、粉 ○うすくちしょう ゆ ○チキンブイヨン ○水	815 35.2
7 (木)	キムチチャーハン 牛乳 切干大根のナムル トック	キムチチャーハン ナムル トック	○精白米 ○上白糖 ○ごま 油 ○塩こうじ ○韓国餅(ス ライス)	○豚肉もも ○牛乳 ○若鶏肉 もも きざみ	○たまねぎ ○にんじん ○はくさ い キムチ ○ねぎ ○切干しだ いごん ○こまつな ○きくらげスライ ス ○白ねぎ ○にんにく ○たけ のこ ゆで ○チンゲンサイ	○食塩 ○こしょう 白 ○し ょうゆ ○オイスターソース ○ 米酢 ○うすくちしょうゆ ○ チキンスープ ○スープストック ○水	628 24.9
8 (金)	ごはん 牛乳 だまご鍋 わかさぎのから揚げ まわかめの酢の物	ごはん わかさぎのから揚げ 酢の物 だまご鍋	○精白米 ○つきこんにやく ○だまご餅 ○油 ○上白糖	○牛乳 ○若鶏肉もも きざみ ○わかさぎの空揚げ ○塩蔵く きわかめ	○にんじん ○はくさい ○洗いご ぼう ○まいたけ 生 ○せり ○白 ねぎ ○こまつな ○キャベツ	○うすくちしょうゆ ○食塩 ○削りぶし(だし) ○だし昆 布 ○水 ○しょうゆ ○米酢	709 27
11 (月)	みそ煮込みうどん 牛乳 キャベツのゆず香あえ きびだんご	みそ煮込みうどん ゆず香あえ うどんの汁	○学校給食用うどん ○上白 糖 ○きびだんご	○若鶏肉もも きざみ ○油揚 げ ○白みそ ○中みそ ○牛 乳	○かぼちゃ ○だいごん ○にんじ ん ○はくさい ○しめじ ○乾しい たけスライス ○ねぎ ○キャベツ ○ほうれんそう ○りょくとうもやし ○ゆず 果汁	○しょうゆ ○煮干し(だし) ○みりん * ○水 ○米酢 ○食塩	704 25.4
12 (火)	ごはん 牛乳 さけの香味焼き 五目煮 切干大根入りみそ汁	ごはん さけの香味焼き 五目煮 みそ汁	○精白米 ○上白糖 ○サラ ダ油 ○こんにやく ○じゃが いも	○牛乳 ○さけ ○若鶏肉 む ね きざみ ○だいたい ○角切 り昆布 ○カッタわかめ ○白み そ ○中みそ	○白ねぎ ○しょうが ○にんじん ○洗いごぼう ○冷凍さやいんげん ○切干しだいごん ○たまねぎ ○ ねぎ	○しょうゆ ○みりん * ○酒 ○水 ○煮干し(だし)	703 36.4
13 (水)	ポテトサンド 牛乳 もち麦入り野菜スープ 角チーズ	ポテトサンド パン スライス入り ポテトサンドの具 スープ	○コッペパン ○じゃがいも ○ノンエッグマヨネーズ小袋 8g ○もち麦	○ロースハム千切り ○牛乳 ○ペーコン ○角チーズ(カル シウム・鉄強化)	○にんじん ○きゅうり ピクルス ○たまねぎ ○キャベツ ○パセリ	○食塩 ○こしょう 白 ○う すくちしょうゆ ○チキンブイ ヨン ○水	672 27.3
14 (木)	チキンカレーライス 牛乳 ブロッコリーのサラダ ネーブル	チキンカレーごはん サラダ カレーの具	○精白米 ○サラダ油 ○ じゃがいも	○若鶏肉 むね きざみ ○鶏 レバー ○牛乳	○にんにく ○しょうが ○たまねぎ ○にんじん ○グリーンピース 冷凍 ○ブロッコリー ○キャベツ ○ホ ールコーン 冷凍 ○ネーブル	○赤ワイン ○食塩 ○こし ょう 白 ○カレー粉 ○チキン ブイヨン ○カレーウ ○ウ スターソース ○ケチャップ ○水 ○フレンチドレッシング リットル	770 28.7
15 (金)	ごはん 牛乳 豚肉の立田揚げ ほうれん草のおひたし 大根と春菊のみそ汁	ごはん 豚肉の立田揚げ おひたし みそ汁	○精白米 ○でん粉 ○油	○牛乳 ○豚肉もも角切り ○ 糸がっお ○油揚げ ○豆腐 ○中みそ ○赤みそ	○しょうが ○はくさい ○ほうれん そう ○にんじん ○だいごん ○ しゅんぎく	○酒 ○しょうゆ ○煮干し (だし) ○水	775 35
18 (月)	ごはん 牛乳 さわらのゆずみそかけ かぼちゃの含め煮 かきたま汁	ごはん さわらのゆずみそかけ 含め煮 かきたま汁	○精白米 ○上白糖 ○じゃ がいも	○牛乳 ○さわら ○白みそ ○細切り昆布 ○豆腐 ○冷凍 液卵	○ゆず 果汁 ○かぼちゃ ○たま ねぎ ○冷凍さやいんげん ○にん じん ○ねぎ	○酒 ○みりん * ○水 ○ しょうゆ ○うすくちしょうゆ ○食塩 ○削りぶし(だし) ○だし昆布	728 34.6
19 (火)	ごはん 牛乳 若鶏の甘酢あえ たくあんとキャベツのあえ物 かぶのみそ汁	ごはん 若鶏の甘酢あえ あえ物 みそ汁	○精白米 ○でん粉 ○油 ○上白糖	○牛乳 ○若鶏肉もも カツ用 ○カツわかめ ○中みそ ○ 赤みそ	○しょうが ○キャベツ ○こまつな ○干切たくあん漬 ○かぶ ○にん じん ○たまねぎ ○えのきたけ ○ねぎ	○食塩 ○米酢 ○しょうゆ ○水 ○煮干し(だし)	745 28.2
20 (水)	胚芽パン 牛乳 ボルシチ ビーンズサラダ いちごジャム	胚芽パン サラダ ボルシチ	○胚芽パン ○サラダ油 ○ 上白糖	○牛乳 ○牛肉もも角切り ○ ミックスビーンズ ○ロースハム 千切り	○にんにく ○にんじん ○たま ねぎ ○かぶ ○キャベツ ○ダイス マト ○れんこん ○ホールコーン 冷凍 ○いちご ジャム 低糖度	○ローリエ ○赤ワイン ○食 塩 ○こしょう 白 ○ケチャッ プ ○オウスターソース ○デミ グラスソース ○水 ○米酢	755 32.7
21 (木)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 中華のあえ物 みかん	ごはん あえ物 マーボー豆腐	○精白米 ○サラダ油 ○上 白糖 ○でん粉	○牛乳 ○冷凍豆腐(カルシウ ム・鉄強化) ○牛肉ミンチ ○ 豚肉ももミンチ ○大豆ひき肉 ○赤みそ	○しょうが ○にんにく ○たま ねぎ ○にんじん ○たけのこ ゆで ○ 乾しいたけスライス ○ねぎ ○ キャベツ ○りょくとうもやし ○き くらげスライス ○うんしゅうみかん	○トウバンジャン ○テンメ ンジャン ○オイスターソース ○しょうゆ ○洋からし 粉 ○米酢	716 27

【食器の種類】



【今月の倉敷市内の産物】

精白米 たけのこ りょくとうもやし れんこん 小松菜 チンゲンサイ

- ※ 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)
1日 4日 5日 7日 8日 12日 15日 19日 21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、右の【献立表】のQRコードをご活用下さい。

【献立表】



学校給食試食会

試食会を実施しています。詳しくはホームページに掲載しています。「倉敷中央調理場試食会」で検索してください。又は、下のQRコードをご活用下さい。

