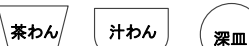


日付	献立名	盛り付け方	食品の主なはたらき				エネルギー(kcal)
			エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	その他	
1月	肉ごぼううどん 牛乳 茎わかめの酢の物 美生かん		○うどん ○上白糖	○牛肉スライス ○牛乳 ○塩蔵きわかめ ○しら ず干し 小	○洗いごぼう ○にんじん * ○たまねぎ ○ねぎ ○キャベツ ○こまつな ○美生かん	○しょうゆ ○酒 ○みりん * ○食塩 ○削りぶし(だし) ○だし昆布 ○水 ○一 味 ○米酢	653 28.9
2火	ごはん 牛乳 さけの緑茶揚げ 五目煮 大根のみそ汁		○精白米 ○でん粉 ○ 油 ○サラダ油 ○こん にやく ○上白糖	○牛乳 ○さけ ○だいご ○角切り昆布 ○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 ○だいこん ○えのきたけ ○ねぎ	○食塩 ○こしょう 白 ○粉 茶 ○酒 ○みりん * ○ しょうゆ ○煮干し(だし) ○ 水	721 31.8
8月	豆ごはん 牛乳 若鶏の照り焼き 切干大根のからしあえ うず巻きふのすまし汁		○精白米 ○上白糖 ○ でん粉 ○うず巻き麩	○牛乳 ○若鶏肉もも カ ツ用 ○かまぼこ	○ピースご飯のもと ○こまつ な ○キャベツ ○にんじん * ○水 ○米酢 ○洋から し 粉 ○食塩 ○うすくち しょうゆ ○だし昆布 ○削り ぶし(だし)	707 30.6	
9火	玄米入りごはん 牛乳 親子煮 ひじき入り酢の物 甘夏かん		○玄米 ○精白米 ○サ ラダ油 ○じゃがいも ○ 上白糖 ○ごま油	○牛乳 ○若鶏肉 もね ぎざみ ○高野豆腐 ○冷 凍液卵 ○ひじき	○にんじん ○たまねぎ ○ ねぎ ○キャベツ ○甘夏か ん	○しょうゆ ○酒 ○削りぶし (だし) ○水 ○米酢	742 33.1
10水	パン 牛乳 豚肉のオーロラソースからめ アスパラのサラダ スコッチブロス		○コッペパン ○でん粉 ○油 ○上白糖 ○オ リーブ油 ○じゃがいも ○ もち麦	○牛乳 ○豚肉もも角切り ○白みそ ○ペーコン	○キャベツ ○にんじん ○ア スパラガス ○ホールコーン 冷凍 ○たまねぎ ○パセリ	○ケチャップ ○水 ○しょう ゆ ○食塩 ○米酢 ○こ しょう 白 ○チキンブイ ヨン	799 37
11木	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 中華のあえ物 杏仁ムース		○精白米 ○サラダ油 ○上白糖 ○でん粉 ○ ごま油 ○杏仁ムース	○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 ○ 鶏レバー ○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 ○こまつな ○ りよくとうもやし ○きくらげ スライス	○トウバンジャン ○オイス ターソース ○しょうゆ ○洋 からし 粉 ○米酢	733 26.8
12金	ごはん 牛乳 さわらの木の芽みそかけ 小松菜の煮びたし えのきたけのすまし汁		○精白米 ○上白糖	○牛乳 ○さわら ○白み そ ○油揚げ ○カットわ かめ	○木の芽 ○キャベツ ○こ まつな ○にんじん ○たまね ぎ ○えのきたけ ○ねぎ	○みりん * ○酒 ○水 ○ しょうゆ ○削りぶし(だし) ○食塩 ○うすくちしょうゆ ○だし昆布	671 31.2
15月	ごはん 牛乳 大根のみそ煮 チンゲンサイのあえ物		○精白米 ○サラダ油 ○こんにやく ○上白糖	○牛乳 ○豚肉もも ○冷 凍ミニ厚揚げ ○中みそ ○しらす干し 小	○しょうが ○にんにく ○に んじん ○白ねぎ ○だいこん ○冷凍さやいんげん ○キャ ベツ ○チンゲンサイ	○酒 ○みりん * ○しょう ゆ ○水	676 27.6
16火	ごはん 牛乳 ホキのしょうがじゃようからめ 昆布の酢の物 厚揚げのみそ汁		○精白米 ○でん粉 ○ 油 ○上白糖	○牛乳 ○ホキ角切り ○ 刻み昆布 ○冷凍ミニ厚 揚げ ○中みそ ○赤みそ	○しょうが ○キャベツ ○こ まつな ○にんじん ○たまね ぎ ○ねぎ	○食塩 ○こしょう 白 ○ しょうゆ ○削りぶし(だし) ○ 水 ○米酢 ○煮干し(だし)	722 30.7
17水	パン 牛乳 若鶏のハーブ焼き フレンチサラダ グリーンポタージュ メーブルシロップ		○コッペパン ○上白糖 ○サラダ油 ○じゃがい も ○メーブルシロップ	○牛乳 ○若鶏肉もも カ ツ用 ○ペーコン ○調理 用牛乳	○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 ○ほうれんそう ベースト 冷 凍	○食塩 ○こしょう 白 ○ ローズマリー(パウダー) ○ パザリ 粉 ○しょうゆ ○白 ワイン ○フレンチドレッシング グ 1リットル ○ホワイトルウ (アレルギー用) ○チキンブ イヨン ○水	797 34.6
18木	ジュース 牛乳 にんじんしりしり もずくのみそ汁		○精白米 ○サラダ油 ○上白糖 ○じゃがいも	○豚肉もも ○細切り昆布 ○ひじき ○牛乳 ○まぐ ろ 水煮 ○もずく塩抜き ○中みそ ○白みそ	○にんじん ○乾しいたけ スライス ○冷凍さやいんげん ○キャベツ ○たまねぎ ○ ねぎ	○酒 ○みりん * ○しょう ゆ ○削りぶし(だし) ○水 ○キャベツ ○こしょう 白 ○ 煮干し(だし)	631 25.5
19金	ミートソースバゲット 牛乳 寒天サラダ ブルーネ		○ソフトめん ○サラダ 油 ○上白糖	○牛肉ミンチ ○豚肉もも ミンチ ○大豆ひき肉 ○ 牛乳 ○サラダ用寒天	○にんにく ○にんじん ○た まねぎ ○マッシュルーム レ トルト ○グリーンピース 冷凍 ○ダイスタマト ○キャベツ ○こまつな ○りよくとうもやし ○ブルーネ袋	○ケチャップ ○ビューレー ○デミグラスソース ○ハヤ シルウ ○ウスターソース ○食塩 ○こしょう 白 ○赤 ワイン ○ローリエ ○水 ○ しょうゆ ○米酢	801 35.2
22月	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 野菜のレモン酢あえ じゃがいものみそ汁		○精白米 ○上白糖 ○ じゃがいも	○牛乳 ○さば ○カッ つわかめ ○豆腐 ○油揚 げ ○中みそ ○白みそ	○キャベツ ○にんじん ○こ まつな ○レモン 果汁 ○ね ぎ	○食塩 ○しょうゆ ○米酢 ○煮干し(だし) ○水	731 34.1
23火	ごはん 牛乳 厚揚げとキャベツの甘みそ炒め はりはりあえ		○精白米 ○サラダ油 ○上白糖 ○でん粉	○牛乳 ○豚肉もも ○冷 凍ミニ厚揚げ ○赤みそ ○しらす干し 小 ○刻み 昆布	○にんにく ○しょうが ○に んじん ○たけのこ ゆで ○ キャベツ ○ねぎ ○だいこん ○こまつな	○酒 ○しょうゆ ○トウバ ンジャン ○チンメンジャン ○ 米酢	736 29.4
24水	ドライカレーサンド(胚芽パン) 牛乳 アイントプフ ヨーグルト		○胚芽パン ○サラダ油 ○じゃがいも	○牛肉ミンチ ○豚レバー チップ ○ひよこ豆粗挽き ○牛乳 ○チキンウイ ナー スライス ○レンズ 豆 水煮 ○ヨーグルト(ソ フル)	○にんじん ○たまねぎ ○ ホールコーン 冷凍 ○パセリ	○赤ワイン ○食塩 ○こ しょう 白 ○ガラムマサラ ○ウスターソース ○カレ ールウ ○水 ○しょうゆ ○チ キンブイヨン	792 35.2
25木	ごはん 牛乳 いかの梅しそかけ 千草あえ わかめ汁		○精白米 ○上白糖	○牛乳 ○いか切身 ○ 赤みそ ○鶏肉団子 ○ カットわかめ ○豆腐	○しそ葉 ○ねり梅 ○キャ ベツ ○こまつな ○ホールコー ン 冷凍 ○にんじん ○たま ねぎ ○しめじ ○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)	631 31.4
26金	ごはん 牛乳 豚肉の甘辛 きゅうりのおかかあえ きぬさやのみそ汁		○精白米 ○でん粉 ○ 油 ○上白糖 ○じゃが いも	○牛乳 ○豚肉もも角切り ○糸がとお ○中みそ ○ 白みそ	○きゅうり ○りよくとうもやし ○にんじん ○たまねぎ ○ えのきたけ ○さやえんどう 冷凍	○みりん * ○しょうゆ ○カ レールウ ○水 ○煮干し(だ し)	761 32
29月	ごはん 牛乳 いわしのしょうが煮 豚汁 味噌汁		○精白米 ○つきこ んにやく	○牛乳 ○いわしのしょう が煮 ○豚肉もも ○赤み そ ○中みそ ○味噌汁の り	○洗いごぼう ○にんじん ○ たまねぎ ○だいこん ○ね ぎ	○煮干し(だし) ○水	670 25.2
30火	ごはん 牛乳 コロケ きんぴら にらたま汁		○精白米 ○油 ○サラ ダ油 ○つきこんにやく ○上白糖	○牛乳 ○コロケ ○牛 肉スライス ○冷凍液卵	○洗いごぼう ○にんじん ○ たまねぎ ○えのきたけ ○にら	○みりん * ○しょうゆ ○ 一味 ○食塩 ○うすくちし ょうゆ ○削りぶし(だし) ○ だし昆布 ○水	735 24.2
31水	チーズバーガー 牛乳 コンソメスープ りんごゼリー		○コッペパン ○上白糖	○ハンバーガー 冷凍 ○ス ライスチーズ ○牛乳 ○ 若鶏肉もも きざみ	○キャベツ ○にんじん ○た まねぎ ○ホールコーン 冷 凍 ○レタス ○パセリ ○り んごゼリー	○ケチャップ ○ウスター ソース ○みりん * ○赤ウ イン ○水 ○食塩 ○こし ょう 白 ○しょうゆ ○ス トック ○チキンブイヨン	791 35.4

【食器の種類】



【今月の倉敷市内の産物】

精白米 りよくとうもやし こまつな



※ 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): 2日 12日 15日 16日 18日 22日 23日 25日 26日 29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。