

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	たんぱく質(g)
1月	ごはん 牛乳 大根のみそ煮 チンゲンサイのあえ物	ごはん あえ物 みそ煮	○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
2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	豆ごはん 若鶏の照り焼きからしあえ 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 ○切干だいこん ○たまねぎ ○ねぎ	○酒 ○しょうゆ ○みりん* ○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
8月	玄米入りごはん 牛乳 親子煮 ひじき入り酢の物 甘夏かん	玄米入りごはん 酢の物 親子煮	○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 もねきざみ ○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
9月	ごはん 牛乳 さけの緑茶揚げ 五目煮 大根のみそ汁	ごはん さけの緑茶揚げ五目煮 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 ○だいず ○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
10月	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 メープルシロップ	丸パン サラダ若鶏のハーブ焼き グリーンポタージュ	○コッペパン ○上白糖 ○サラダ油 ○じゃがいも ○メープルシロップ	○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 ○ほうろんそうペースト 冷凍	○食塩 ○こしょう 白 ○ローズマリー(パウダー) ○パセリ粉 ○しょうゆ ○白ワイン ○フレンチドレッシング 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
11月	ジュージー 牛乳 にんじんしりしり もずくのみそ汁	ジュージー ごはん ジューシーの具 にんじんしりしり 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 ○食塩 ○こしょう 白 ○煮干し(だし)	631 25.5
12月	肉ごぼううどん 牛乳 菱わかめの酢の物 美生かん	肉ごぼううどん 酢の物 うどんの汁	○うどん ○上白糖	○牛肉スライス ○牛乳 ○塩蔵きわかめ ○しらす干し 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
15月	ごはん 牛乳 さわらの木の芽みそかけ 小松菜の煮びたし えのきたけのみそ汁	ごはん さわらの木の芽みそかけ煮びたし 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
16月	ごはん 牛乳 肉じゃが キャベツの甘酢あえ ひじきふりかけ	ごはん 甘酢あえ 肉じゃが	○精白米 ○サラダ油 ○じゃがいも ○糸こんにやく ○上白糖	○牛乳 ○牛肉スライス ○しらす干し 小 ○ひじきふりかけ	○にんじん ○たまねぎ ○冷凍さやいんげん ○キャベツ ○こまつな ○しょうが	○酒 ○みりん* ○しょうゆ ○水 ○米酢	684 27.1
17月	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	ドライカレーサンド 胚芽パン スライス入り アイントプフ	○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 ○チキンウインナー スライス ○レンズ豆 水煮 ○ヨーグルト(ソール)	○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 ○カレー粉 ○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
18月	ごはん 牛乳 いかの梅しそかけ 千草あえ わかめ汁	ごはん 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
19月	ごはん 牛乳 いわしのしょうが煮 豚汁 味付けのり	ごはん いわしのしょうが煮 豚汁	○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 ○味付けのり	○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
22月	ごはん 牛乳 コロッケ きんぴら にらたま汁	ごはん コロッケ 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 ○コロッケ ○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
23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	ごはん さばの塩焼き野菜のレモン酢あえ みそ汁	○精白米 ○上白糖 ○じゃがいも	○牛乳 ○さば ○カットわかめ ○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
24月	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 スコッチフロス	丸パン サラダ豚肉のオーロラソース スコッチフロス	○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
25月	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 中華のあえ物 杏仁ムース	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 ○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
26月	ミートソーススパゲッティ 牛乳 寒天サラダ ブルーン	ミートソーススパゲッティ ソフトめん サラダ ミートソース	○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 ○サラダ用糸寒天	○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 ○ダイズマト ○キャベツ ○こまつな ○りよくとうもやし ○ブルーン 固袋	○ケチャップ ○ビュレー ○チミグラスソース ○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
29月	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	ごはん 豚肉の甘辛おかかあえ みそ汁	○精白米 ○でん粉 ○上白糖 ○じゃがいも	○牛乳 ○豚肉もも角切り ○糸がつつお ○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 ○カレー粉 ○水 ○煮干し(だし)	761 32
30月	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	ごはん はりはりあえ みそ炒め	○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 ○切干だいこん ○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
31月	パン 牛乳 ポトフ ジュリエヌサラダ ネーブル	パン サラダ ポトフ	○コッペパン ○サラダ油 ○じゃがいも ○上白糖	○牛乳 ○牛肉もも角切り ○ウインナー 小	○にんじん ○たまねぎ ○キャベツ ○だいこん ○アスパラガス ○黄ピーマン ○ネーブル	○ローリエ ○赤ワイン ○食塩 ○こしょう 白 ○スープストック ○チキンブイヨン ○水 ○米酢	670 31.3

【食器の種類】



【今月の倉敷市内の産物】

精白米 ごぼう 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): 1日 9日 11日 15日 16日 18日 19日 23日 29日 30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。