

日付	献立名	盛り付け方	食品の主なほたらき			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		
1 (金)	ごはん 牛乳 えびと豆腐のうま煮 ばんさんすう ネーブル	ごはん ばんさんすう うま煮	○精白米 ○サラダ油 ○上白糖 ○でん粉 ○マロ ニー ○ごま油	○牛乳 ○豚肉もも ○えび 冷 凍(冷凍豆腐(カルシウム・鉄 強化) ○ローズハム千切り	○白ねぎ ○しょうが ○にんにく ○た けのこ ゆで ○乾しいたけスライス ○ たまねぎ ○チンゲンサイ ○キャベツ ○きゅうり ○ネーブル	○スーパーストック ○うすくちしょうゆ ○ 酒 ○みりん* ○しょうゆ ○洋からし 粉 ○米酢	706 29
4 (月)	みそ豚丼 牛乳 まわがめのおえ物 冷凍ハイン	みそ豚丼 ごはん あえ物 みそ豚丼の具	○精白米 ○サラダ油 ○ 上白糖 ○でん粉 ○ごま 油	○豚肉もも ○赤みそ ○牛乳 ○塩蔵きわかめ	○にんにく ○しょうが ○なす ○たま ねぎ ○キャベツ ○にんにく ○青 ピーマン ○白ねぎ ○きゅうり ○りよ くとうもやし ○冷凍ハインナップル	○酒 ○みりん* ○しょうゆ ○米酢	649 25.3
5 (火)	玄米入りごはん 牛乳 いわしのかりかりフライ 小松菜の煮びたし まいたけのみそ汁	玄米入りごはん いわしのかりかりフライ 煮びたし みそ汁	○玄米 ○精白米 ○油 ○上白糖 ○じゃがいも	○牛乳 ○いわしのかりかりフライ ○油揚げ ○中みそ ○白みそ	○キャベツ ○こまつな ○にんにく ○ たまねぎ ○まいたけ 生 ○ねぎ	○しょうゆ ○水 ○煮干し(だし)	728 24.1
6 (水)	ハムサラダサンド 牛乳 豆乳チャウダー アセロラゼリー	ハムサラダ サンドの具 チャウダー	○コッペパン ○ノンエッグ マヨネーズ小袋 10g ○サ ラダ油 ○じゃがいも ○で ん粉 ○アセロラゼリー	○ローズハム千切り ○牛乳 ○ 若鶏肉もも きざみ ○ベーコン ○調製豆乳 ○白いんげん豆 ペースト	○キャベツ ○にんにく ○たまねぎ ○ホールコーン 冷凍 ○ハセリ	○スーパーストック ○食塩 ○こしょう 白 ○チキンブイヨン ○水	769 29.1
7 (木)	ピビンバ 牛乳 わかめスープ 冷凍黄桃	ピビンバ ごはん ビビンバの具 わかめスープ	○精白米 ○サラダ油 ○ 上白糖 ○ごま油	○牛肉もも細切り ○赤みそ ○ 牛乳 ○ベーコン ○豆腐 ○豚 カツわかめ	○にんにく ○りよくとうもやし ○ぜん まい 水煮 ○チンゲンサイ ○にんにく ○しょうが ○たまねぎ ○たけのこ ゆ で ○生しいたけ ○ねぎ ○冷凍黄桃	○しょうゆ ○酒 ○トウバンジャン ○ みりん* ○米酢 ○食塩 ○こしょう 白 ○うすくちしょうゆ ○スーパーストック ○チキンスープ ○水	741 30.9
8 (金)	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き みそ汁 かきたま汁	ごはん 豚肉のしょうが焼き みそ汁 かつたま汁	○精白米 ○上白糖 ○で ん粉 ○つきこんやく ○ サラダ油	○牛乳 ○豚肉ロースカツ用 ○ ひじき ○さつま揚げ ○豆腐 ○冷凍液卵	○しょうが ○洗いごぼう ○にんにく ○ たまねぎ ○ねぎ ○こまつな ○切干 だいこん ○にんにく	○しょうゆ ○酒 ○みりん* ○水 ○米酢 ○うすくちしょうゆ ○食塩 ○ 削りぶ(だし) ○だし昆布	774 34.4
11 (月)	ぶっかけうどん 牛乳 いわしのかりかりフライ 切干大根の酢の物 小魚のあまからめ	ぶっかけうどん うどん ちくわのいそべ揚げ 酢の物 ぶっかけうどんの汁	○うどん ○上白糖 ○油	○おみのり 個袋 ○ちくわの磯 辺揚げ 50g ○牛乳 ○バリッ シュ	○乾しいたけスライス ○しょうが ○た まねぎ ○ねぎ ○こまつな ○切干 だいこん ○にんにく	○みりん* ○しょうゆ ○うすくちしょう ゆ ○削りぶ(だし) ○だし昆布 ○水 ○米酢	753 26.8
12 (火)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 中華のおえ物 冷凍みかん	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 ○サラ ダ油用糸こんにやく ○ごま 油	○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 ○ にんにく ○たけのこ ゆで ○乾しい たけスライス ○ねぎ ○キャベツ ○き ゅうり ○さくらげスライス ○冷凍みかん	○トウバンジャン ○オイスターソース ○食塩 ○こしょう 白 ○しょうゆ ○ みりん* ○米酢 ○食塩 ○こしょう 白 ○うすくちしょうゆ ○スーパーストック ○チキンブイヨン ○水	715 27.4
13 (水)	パン 牛乳 ホキのマリネ 三色ソテー かぼちゃのポタージュ	パン ソテー ホキのマリネ ポタージュ	○コッペパン ○でん粉 ○ 油 ○上白糖 ○サラダ 油 ○じゃがいも	○牛乳 ○ホキ角切り ○ペー コン ○調理用牛乳	○たまねぎ ○赤ピーマン ○黄ピー マン ○レモン 果汁 ○キャベツ ○に んにく ○ホールコーン 冷凍 ○かぼ ちゃペースト 冷凍 ○ハセリ	○食塩 ○こしょう 白 ○しょうゆ ○ みりん* ○水 ○こしょう 黒粉 ○ホウ イトルウ(アレルギ用) ○チキンブイ ヨン	774 34.6
14 (木)	ごはん 牛乳 豚肉のブルコギ キムチスープ	ごはん 豚肉のブルコギ キムチスープ	○精白米 ○サラダ油 ○ 上白糖 ○ごま油 ○でん 粉	○牛乳 ○豚肉ロースカツ用 ○ 若鶏肉 むね ミンチ ○豆腐	○にんにく ○たまねぎ ○キャベツ ○にんにく ○白ねぎ ○すりおろしりんご ○しょうが ○にんにく ○はくさい キム チ ○生しいたけ ○チンゲンサイ	○みりん* ○しょうゆ ○チキンスー プ ○食塩 ○こしょう 白 ○うすくち しょうゆ ○水	741 31.5
15 (金)	キーマカレー 牛乳 コールスロー ネーブル	キーマカレー ごはん コールスロー キーマカレーの具	○精白米 ○サラダ油	○豚肉ももミンチ ○牛肉ミンチ ○ひよこ豆粗挽き ○鶏レバー ○牛乳	○しょうが ○にんにく ○にんにく ○ たまねぎ ○なす ○青ピーマン ○き ゅうり ○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 ○ ローリエ ○ガラムマサラ ○ターメリ ック ○カレー粉 ○デミグラスソース ○ケチャップ ○ウスターソース ○カレ ールウ ○水 ○フレンチドレッシング 1 リットル	749 26.5
19 (火)	ごはん 牛乳 あじのすだちしょうゆかけ ゆかりあえ なすのみそ汁	ごはん あじのすだちしょうゆかけ ゆかりあえ なすのみそ汁	○精白米	○牛乳 ○あじ 切身 ○油揚げ ○豆腐 ○中みそ ○赤みそ	○すだち果汁 ○キャベツ ○りよくとう もやし ○こまつな ○にんにく ○たま ねぎ ○なす ○ねぎ	○食塩 ○しょうゆ ○しご飯の素 ○ うすくちしょうゆ ○煮干し(だし) ○水	634 32.7
20 (水)	パン 牛乳 ベーコン煮 寒天サラダ 角チーズ	パン 寒天サラダ ベーコン煮	○コッペパン ○サラダ油 ○ じゃがいも ○上白糖 ○ごま油	○牛乳 ○ベーコン ○豚肉もも ○サラダ用糸寒天 ○塩蔵きわか め ○角チーズ(カルシウム・ 鉄強化)	○にんにく ○たまねぎ ○マッシュ ルーム レトルト ○キャベツ ○リン ビース 冷凍 ○きゅうり ○だいこん 鉄強化)	○食塩 ○こしょう 白 ○ビュレー ー ○ケチャップ ○ウスターソース ○水 ○しょうゆ ○米酢	736 31
21 (木)	ごはん 牛乳 若鶏のから揚げ チンゲンサイのおえ物 えのきたけのみそ汁	ごはん 若鶏のから揚げ あえ物 みそ汁	○精白米 ○でん粉 ○油 ○上白糖 ○じゃがいも	○牛乳 ○若鶏肉もも カツ用 ○スクール糸かまぼこ ○中みそ ○白みそ	○キャベツ ○チンゲンサイ ○にんじ ん ○たまねぎ ○えのきたけ ○ねぎ ○白みそ	○食塩 ○こしょう 白 ○しょうゆ ○ 煮干し(だし) ○水	774 28.7
22 (金)	ごはん 牛乳 さけの香りみそかけ 炊き合わせ とろろ昆布のすまし汁 月見だんご	ごはん さけの香りみそかけ 炊き合わせ すまし汁	○精白米 ○上白糖 ○さ けいも 冷凍 ○白玉ふ こ ○月見団子	○牛乳 ○さけ ○中みそ ○白 みそ ○冷凍ニ厚揚げ ○どろ ろ昆布 小袋	○レモン 果汁 ○洗いごぼう ○にんじ ん ○冷凍さいいんげん ○えのきたけ ○たまねぎ ○ねぎ	○酒 ○みりん* ○水 ○しょうゆ ○削りぶ(だし) ○うすくちしょうゆ ○食塩 ○だし昆布	757 35.6
25 (月)	なすのポロニーナスバググティ 牛乳 グリーンサラダ ヨーグルト	ポロニーナスバググティ 豆腐めん グリーンサラダ ポロニーナスバググティの具	○ソフトめん ○サラダ油 ○ 上白糖 ○オリーブ油	○牛肉ミンチ ○豚肉ももミンチ ○豚レバーチップ ○大豆ひきこ み ○牛乳 ○ローズハム千切り ○ ヨーグルト(鉄強化)	○にんにく ○にんにく ○たまねぎ ○ なす ○グリーンピース 冷凍 ○キャベツ ○きゅうり ○ホールコーン 冷凍	○ローリエ ○赤ワイン ○食塩 ○こ しょう 白 ○ケチャップ ○ビュレー ー ○ウスターソース ○デミグラスソース ○ハヤシルウ ○チキンブイヨン ○水 ○米酢	861 39.9
26 (火)	ごはん 牛乳 みそカツ ツナとにんじんのあえ物 五目汁	ごはん みそカツ あえ物 五目汁	○精白米 ○油 ○上白糖 ○つきこんやく	○牛乳 ○赤みそ ○豚カツ 冷 凍 ○まぐろ 水煮 ○ひじき ○ 油揚げ	○しょうが ○にんにく ○キャベツ ○ 洗いごぼう ○たけのこ ゆで ○れん こん ○乾しいたけスライス ○ねぎ	○酒 ○みりん* ○水 ○しょうゆ ○米酢 ○カレー粉 ○一味 ○こしょ う 白 ○うすくちしょうゆ ○スーパ ーストック ○チキンスープ ○水	762 25
27 (水)	パン 牛乳 若鶏のエスニック焼き ヤムウンセン レンズ豆のスープ	パン ヤムウンセン エスニック焼き レンズ豆のスープ	○コッペパン ○上白糖 ○マロニー	○牛乳 ○若鶏肉もも カツ用 ○干しえび ○ベーコン ○レン ズ豆 水煮	○きゅうり ○にんにく ○りよくとうも やし ○レモン 果汁 ○にんにく ○たま ねぎ ○セロリ ○ハセリ	○トウバンジャン ○しょうゆ ○米酢 ○食塩 ○カレー粉 ○一味 ○こしょ う 白 ○うすくちしょうゆ ○スーパ ーストック ○チキンスープ ○水	723 35.9
28 (木)	ごはん 牛乳 八宝菜 チンジャオロースー	ごはん チンジャオロースー 八宝菜	○精白米 ○サラダ油 ○ ごま油 ○上白糖 ○でん 粉	○牛乳 ○豚肉もも ○短冊いか (0.5×4) ○えび 冷凍 ○牛 肉もも細切り	○しょうが ○にんにく ○たまねぎ ○ ヤングコーン缶詰 ○乾しいたけスライ ス ○キャベツ ○白ねぎ ○青ピー マン ○赤ピーマン ○たけのこ ゆで ○ りよくとうもやし	○食塩 ○こしょう 白 ○しょうゆ ○ 中華の素 ○水 ○オイスターソース ○酒	675 33.8
29 (金)	ごはん 牛乳 さんまのしょうが煮 大豆あえ 豚汁	ごはん さんまのしょうが煮 大豆あえ 豚汁	○精白米 ○上白糖 ○つ きこんやく	○牛乳 ○さんましょうが煮 ○だ しすだす ○豚肉もも ○中み そ ○赤みそ	○キャベツ ○こまつな ○りよくとうも やし ○にんにく ○たまねぎ ○洗いご ぼう ○白ねぎ	○しょうゆ ○煮干し(だし) ○水	720 29

【食器の種類】

茶わん

汁わん

深皿

【今月の倉敷市内の産物】

精白米 りよくとうもやし
れんこん たけのこ
こまつな チンゲンサイ

【献立表】



【学校給食試食会】

毎月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、
二次元コードをご活用下さい。



※ 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)
 ※ 4日 5日 7日 12日 14日 19日 21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、二次元コードをご活用下さい。