

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	
9 (火)	ごはん 牛乳 肉じゃがが キャベツのあえ物 わかめふりかけ	ごはん キャベツの あえ物 肉じゃが	○精白米 ○サラダ油 ○ じゃがいも ○糸こんにゃく ○上白糖	○牛乳 ○牛肉スライス ○ カットわかめ ○わかめふり かけ	○にんにく ○たまねぎ ○冷凍さやい んげん ○キャベツ ○こまつな ○だい こん	○酒 ○みりん* ○しょうゆ ○水 ○米酢	694 25.3
10 (水)	パン 牛乳 若鶏のマーメレード焼き マッシュポテト コンソメスープ	丸パン マッシュ ポテト マーメレード 焼き スープ	○コッペパン ○じゃがい も ○マーメレード	○牛乳 ○若鶏肉もも カツ 用 ○ペーコン ○レンズ豆 水煮	○にんにく ○たまねぎ ○にんにん ○ はくさい ○パセリ	○食塩 ○こしょう 白 ○白ワイ ン ○しょうゆ ○チキンブイ ヨン ○スープストック ○水	729 34.5
11 (木)	玄米入りごはん 牛乳 おでん ひじき入り酢の物 ロースト黒豆	玄米入り ごはん ひじき入り 酢の物 おでん	○玄米 ○精白米 ○こん こんにゃく ○洗いさいとも ○ 上白糖 ○ごま油	○牛乳 ○豚肉もも ○冷凍 ミニ厚揚げ ○ちくわ ○うず ら卵水煮 ○ひじき ○ロー スト黒まめ	○だいこん ○にんにん ○キャベツ	○しょうゆ ○洋からし 粉 ○だ し昆布 ○水 ○米酢	723 29.2
12 (金)	野菜あんかけラーメン 牛乳 揚げぎょうざ 中華のあえ物	あんかけ ラーメン あえ物 揚げぎょうざ 中華めん	○中華めん ○サラダ油 ○ でん粉 ○油 ○上白糖 ○ごま油	○若鶏肉もも きざみ ○な ると ○牛乳 ○冷凍ぎょうざ	○しょうが ○にんにん ○たまねぎ ○ りよくとうもやし ○乾しいたけスライ ス ○白ねぎ ○キャベツ ○チンゲンサイ ○きくらげスライス	○しょうゆ ○食塩 ○こしょう 白 ○チキンブイヨン ○スー プストック ○水 ○米酢	746 30.5
15 (月)	赤米入りごはん 牛乳 さわらの照り焼き 紅白なます 雑煮	赤米入り ごはん 照り焼き 紅白 なます 雑煮	○赤米 ○精白米 ○上 白糖 ○でん粉 ○煮込み 餅	○牛乳 ○さわら ○油揚げ ○若鶏肉 もね きざみ ○ かまぼこ	○だいこん ○金時人参 ○ゆず 果汁 ○にんにん ○ほうれんそう	○食塩 ○しょうゆ ○みりん* ○水 ○米酢 ○酒 ○うすく ちしょうゆ ○だし昆布 ○削りぶし し(だし)	725 34
16 (火)	ごはん 牛乳 厚揚げとキャベツの 甘辛みそ炒め わかめスープ	ごはん 甘辛 みそ炒め スープ	○精白米 ○サラダ油 ○ 上白糖 ○でん粉 ○ごま 油	○牛乳 ○豚肉もも ○厚揚 げ ○赤みそ ○カットわか め	○にんにく ○しょうが ○にんにん ○き くらげスライス ○しめじ ○キャベツ ○ たまねぎ ○りよくとうもやし ○たけのこ ゆで ○白ねぎ	○酒 ○しょうゆ ○トウバンジャン ○チンメンジャン ○チキン スープ ○食塩 ○こしょう 白 ○スープストック ○水	689 29.4
17 (水)	パン 牛乳 クリームシチュー コールスロー	パン コール スロー クリーム シチュー	○コッペパン ○サラダ油 ○ じゃがいも ○バター	○牛乳 ○若鶏肉もも きざ み ○調理用牛乳 ○生ク リーム ○粉チーズ ○ロー スハム千切り	○にんにん ○たまねぎ ○しめじ ○冷 凍カラフルアワー ○グリーンピース 冷凍 ○キャベツ ○ホールコーン 冷凍	○白ワイン ○ホワイトルウ(ア レルギー用) ○こしょう 白 ○ チキンブイヨン ○水 ○フレ ンチドレッシング 1リットル	747 31.5
18 (木)	ごはん 牛乳 筑前煮 水菜の即席漬け みかん	ごはん 水菜の 即席漬け 筑前煮	○精白米 ○サラダ油 ○ こんにゃく ○洗いさいとも ○ 上白糖	○牛乳 ○若鶏肉もも きざ み ○角切り昆布 ○だいず ○ちくわ ○ひじき	○にんにん ○洗いごぼう ○れんこん ○冷凍さやいんげん ○みずな ○はく さい ○花切りだいこん ○うんしゅうみか ん	○酒 ○みりん* ○しょうゆ ○水 ○米酢	727 26.9
19 (金)	中華大豆ごはん 牛乳 牛乳 はるさめスープ マラーカオ	中華大豆 ごはん 中華大豆 ごはんの具 スープ	○精白米 ○ごま油 ○は るさめ ○蒸しケーキ	○焼き豚 ○だいず ○牛乳 ○若鶏肉 もね きざみ	○乾しいたけスライス ○にんにん ○ ホールコーン 冷凍 ○ねぎ ○たまねぎ ○はくさい ○チンゲンサイ	○オイスターソース ○しょうゆ ○食塩 ○こしょう 白 ○チキン ブイヨン ○水	748 28.2
22 (月)	ごはん 牛乳 マーボー大根 きくらげのあえ物 みかん	ごはん きくらげ のあえ物 マーボ ー大根	○精白米 ○サラダ油 ○ 上白糖 ○でん粉 ○ごま 油	○牛乳 ○牛肉ミンチ ○豚 肉ももミンチ ○豚レバーチ ップ ○冷凍ミニ厚揚げ ○赤 みそ ○ロースハム千切り	○しょうが ○にんにく ○だいこん ○た まねぎ ○にんにん ○たけのこ ゆ で ○乾しいたけスライス ○ねぎ ○チンゲ ンサイ ○りよくとうもやし ○きくらげス ライス ○うんしゅうみかん	○トウバンジャン ○オイスター ソース ○しょうゆ ○米酢 ○ 洋からし 粉	737 29.5
23 (火)	ごはん 牛乳 さばのゆず香焼き ほうれん草のおひたし じゃがいものみそ汁	ごはん ゆず香焼 き おひたし みそ汁	○精白米 ○上白糖 ○ じゃがいも	○牛乳 ○さば ○油揚げ ○中みそ ○白みそ	○ゆず 果汁 ○はくさい ○ほうれんそ う ○りよくとうもやし ○にんにん ○たま ねぎ ○しめじ ○ねぎ	○しょうゆ ○みりん* ○煮干 し(だし) ○水	733 33.8
24 (水)	カツバーガー 牛乳 野菜スープ フルーン	カツバーガー 丸パン スライス入り トンカツ キャベツ スープ	○胚芽パン ○油 ○上白 糖	○牛乳 ○チキンウイナー スライス ○レンズ豆 水煮 ○豚カツ 冷凍	○キャベツ ○にんにん ○たまねぎ ○ ホールコーン 冷凍 ○セロリー ○ブ ルーン菌袋	○ケチャップ ○ウスターソース ○赤ワイン ○水 ○食塩 ○こ しょう 白 ○しょうゆ ○チキン ブイヨン	814 30.6
25 (木)	ポーク& マッシュルームカレー 牛乳 海藻サラダ ヨーグルト	カレー ごはん 海藻 サラダ カレーの 具	○精白米 ○サラダ油 ○ じゃがいも ○上白糖 ○ オリーブ油	○豚肉もも角切り ○鶏レ バー ○牛乳 ○海藻ミックス ○まぐろ 水煮 ○ヨーグ ルト(ソフール)	○にんにく ○しょうが ○たまねぎ ○ にんにん ○マッシュルーム レトルト ○グ リンピース 冷凍 ○キャベツ ○りよくと うもやし	○ローリエ ○カレー粉 ○赤ワ イン ○チキンブイヨン ○カレ ールウ ○ケチャップ ○ウスター ソース ○食塩 ○こしょう 白 ○水 ○しょうゆ ○米酢	751 28.2
26 (金)	たこめし 牛乳 宝島寺漬 豚汁	たこめし ごはん 宝島寺 漬 豚汁	○精白米 ○上白糖 ○ つきこんにゃく	○たこ 乱切 ○油揚げ ○ 牛乳 ○しらす干し 小 ○豚 肉もも ○赤みそ ○中みそ	○むきえだまめ 冷凍 ○れんこん ○ にんにん ○花切りだいこん ○洗いごば う ○だいこん ○白ねぎ	○酒 ○食塩 ○しょうゆ ○み りん* ○米酢 ○一味 ○煮干 し(だし) ○水	664 32.8
29 (月)	ごはん 牛乳 豚肉の甘酢がらめ 白菜の煮びたし 豆腐のみそ汁	ごはん 甘酢がら め 煮びたし みそ汁	○精白米 ○でん粉 ○油 ○上白糖	○牛乳 ○豚肉もも角切り ○さつま揚げ ○油揚げ ○ 豆腐 ○中みそ ○赤みそ	○しょうが ○こまつな ○にんにん ○ はくさい ○たまねぎ ○しめじ ○ねぎ	○食塩 ○しょうゆ ○米酢 ○ 水 ○煮干し(だし)	760 33.4
30 (火)	ごはん 牛乳 さけの塩焼き 切干大根の煮付け すいとん	ごはん 塩焼 き 切干大根の 煮付け すいとん	○精白米 ○サラダ油 ○ 上白糖 ○冷凍すいとん	○牛乳 ○さけ ○若鶏肉 もね きざみ ○油揚げ	○切干しだいこん ○にんにん ○乾しい たけスライス ○冷凍さやいんげん ○だ いこん ○はくさい ○ねぎ	○食塩 ○みりん* ○しょうゆ ○水 ○うすくちしょうゆ ○だし 昆布 ○削りぶし(だし)	726 37.8
31 (水)	パン 牛乳 チリコンカン ブロッコリーのサラダ 角チーズ	パン ブロッコリー のサラダ チリコンカ ン	○コッペパン ○サラダ油 ○ 上白糖 ○オリーブ油	○牛乳 ○だいず ○牛肉ミ ンチ ○豚肉ももミンチ ○ ペーコン ○鶏レバー ○レ ンズ豆 水煮 ○ロースハム 千切り ○角チーズ	○たまねぎ ○にんにん ○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 ○ブロッコリー ○ホールコーン 冷凍	○赤ワイン ○食塩 ○こしょう 白 ○スープストック ○ローリ エ ○ケチャップ ○ビューレー ○ ウスターソース ○チリパウダー ○水 ○しょうゆ ○米酢	783 39.5

【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 たけのこ りよくとうもやし れんこん 金時人参 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)

9日 15日 16日 18日 22日 23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、右の【献立表】の二次元コードをご活用下さい。

【献立表】

