

日付	献立名	盛り付け方	食品の主なはたらき				エネルギー(㎉)
			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 (木)	ごはん 牛乳 さばのみぞれかけ もやしとにらの炒め物 さつま汁	ごはん みぞれかけ 炒め物 さつま汁	○精白米 ○サラダ油 ○さ つまいも ○つきこんにやく	○牛乳 ○さば ○若鶏肉 むね きざみ ○油揚げ ○中みそ ○赤 みそ	○だいこん ○ねぎ ○キャベツ ○りょくとうもやし ○にんじん ○にら	○うすくちしょうゆ ○みりん* ○食塩 ○こしょう 黒、粉 ○ 煮干し(だし) ○水	735 33
2 (金)	きつねうどん 牛乳 キャベツのおかかあえ いよかん	きつねうどん うどん おかかあえ きつね うどんの汁	○うどん ○上白糖	○油揚げ ○若鶏肉 むね きざみ ○カットわかめ ○牛乳 ○糸がた お	○にんじん ○たまねぎ ○乾し いたけスライス ○ねぎ ○キャ ベツ ○りょくとうもやし ○いよ かん	○しょうゆ ○みりん* ○食 塩 ○一味 ○だし昆布 ○削 りぶし(だし) ○水	676 29.4
5 (月)	ごはん 牛乳 いかの幽庵焼き いそ煮 油揚げと春菊のみそ汁	ごはん 幽庵焼き いそ煮 みそ汁	○精白米 ○サラダ油 ○つ きこんにやく ○上白糖	○牛乳 ○いか切身 ○若鶏肉 む ね きざみ ○ひじき ○油揚げ ○ 豆腐 ○カットわかめ ○中みそ ○白みそ	○ゆず 果汁 ○にんじん ○洗 いごぼろ ○冷凍さやいんげん ○だいこん ○しゆんぎく	○しょうゆ ○酒 ○みりん* ○煮干し(だし) ○水	658 32.5
6 (火)	玄米入りごはん 牛乳 肉みそおでん 白菜の甘酢あえ	玄米入り ごはん 白菜の 甘酢あえ 肉みそ おでん	○玄米 ○精白米 ○サラダ 油 ○上白糖 ○洗いさといも ○こんにやく	○牛乳 ○牛肉ミンチ ○赤みそ ○冷凍ミモ厚揚げ ○ちくわ ○細 切り昆布	○にんじん ○だいこん ○はくさ い ○しょうが	○しょうゆ ○だし昆布 ○水 ○米酢	718 25.9
7 (水)	パン 牛乳 若鶏のマスタード焼き フレンチサラダ コンスープ	丸パン マスタード 焼き コン スープ	○コッペパン ○上白糖 ○で ん粉	○牛乳 ○若鶏肉もも カツ用 ○ベーコン ○豆腐	○にんにく ○キャベツ ○こま つな ○にんじん ○たまねぎ ○ホールコーン 冷凍 ○パセリ	○食塩 ○こしょう 白 ○赤ワ イン ○しょうゆ ○あらびきマ スタード ○フレンチドレッシング グ 1リットル ○チキンブイヨン ○水	733 35.3
8 (木)	いわしの甘辛丼 牛乳 れんごんの梅肉あえ けんちん汁	いわしの 甘辛丼 れんごんの 梅肉あえ けんちん汁	○精白米 ○でん粉 ○油 ○上白糖 ○ごま油 ○つきこ んにやく ○洗いさといも	○いわし 開き ○牛乳 ○若鶏肉 むね きざみ ○しほり豆腐	○しょうが ○れんこん ○こま つな ○にんじん ○ねり梅 ○だ いこん ○ねぎ	○酒 ○みりん* ○しょうゆ ○水 ○米酢 ○食塩 ○煮干 し(だし)	752 27.5
9 (金)	ごはん 牛乳 キムチ鍋 ナムル	ごはん ナムル キムチ鍋	○精白米 ○上白糖 ○ごま 油	○牛乳 ○合鴨入りボール ○豚肉 もも ○厚揚げ ○中みそ	○にんにく ○にんじん ○はくさ い ○えのきたけ ○はくさい キムチ ○にら ○きくらげスライス ○ほうれんそう ○りょくとうもや し ○白ねぎ	○酒 ○みりん* ○水 ○ しょうゆ ○米酢 ○こしょう 白	717 29.1
13 (火)	ごはん 牛乳 とりちゃんこ もやしのからしあえ ひじきふりかけ	ごはん もやしの からしあえ とりちゃんこ	○精白米 ○こんにやく ○ご ま油 ○上白糖	○牛乳 ○若鶏肉もも きざみ ○ 赤みそ ○ひじきふりかけ	○だいこん ○はくさい ○にんじ ん ○たまねぎ ○にんにく ○しよ うが ○りょくとうもやし ○こま つな	○しょうゆ ○みりん* ○煮 干し(だし) ○水 ○洋からし 粉 ○米酢	621 22.4
14 (水)	パン 牛乳 ホキの カレーじょうゆがらめ ほうれん草のソテー じゃがいも入り 野菜スープ	丸パン ソテー カレーじょうゆ がらめ 野菜スープ	○コッペパン ○でん粉 ○油 ○上白糖 ○オリーブ油 ○ じゃがいも	○牛乳 ○ホキ角切り ○ベーコン ○レンズ豆 水煮	○ほうれんそう ○キャベツ ○ にんじん ○たまねぎ ○パセリ	○カレー粉 ○しょうゆ ○酒 ○水 ○食塩 ○こしょう 黒、 粉 ○こしょう 白 ○チキンブ イヨン	700 32.8
15 (木)	ごはん 牛乳 大根の オイスターソース煮 チンゲンサイと しめじのおひたし	ごはん チンゲンサイと しめじのお ひたし オイスター ソース煮	○精白米 ○サラダ油 ○ご ま油 ○上白糖	○牛乳 ○牛肉スライス ○厚揚げ ○しらす干し 小	○にんにく ○しょうが ○だいこ ん ○にんじん ○冷凍さやいん げん ○チンゲンサイ ○キャ ベツ ○しめじ	○しょうゆ ○オイスターソース ○一味 ○水	660 26
16 (金)	ミートソース スパゲッティ 牛乳 寒天サラダ ヨーグルト	ミートソース スパゲッティ 寒天 サラダ ミートソー スの具	○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 ○大豆ひき肉 ○ 牛乳 ○サラダ用糸寒天 ○塩蔵 きわかめ ○ヨーグルト(鉄強化)	○にんにく ○にんじん ○たま ねぎ ○ダイオウ ○マッシュ ルーム レトルト ○グリンピース 冷凍 ○キャベツ ○こまつな	○ローリエ ○赤ワイン ○食 塩 ○こしょう 白 ○チェ ーリー ○ケチャップ ○ウスター ソース ○デミグラスソース ○ パヤルウ ○水 ○しょうゆ ○米酢	817 37.9
19 (月)	ごはん 牛乳 さわらの西京みそかけ れんごんのきんぴら わかめ汁	ごはん 西京みそ かけ わかめ汁 きんぴら	○精白米 ○上白糖 ○ごま 油 ○つきこんにやく	○牛乳 ○さわら ○白みそ ○豚 肉ももミンチ ○カットわかめ ○豆 腐	○れんこん ○にんじん ○冷凍 さやいんげん ○たまねぎ ○ね ぎ	○酒 ○みりん* ○水 ○ 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	686 32.5
20 (火)	ごはん 牛乳 みそ肉じゃが 焼きししゃも はりはりあえ	ごはん ししゃも 【3尾】 はりはりあえ みそ肉 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 ○豚肉もも ○赤みそ ○ ししゃも ○刻み昆布	○しょうが ○にんにく ○にんじ ん ○たまねぎ ○グリンピース 冷凍 ○花切りだいこん ○こま つな	○酒 ○みりん* ○しょうゆ ○一味 ○水 ○米酢	739 34.1
21 (水)	パン 牛乳 スパイシーチキン ビーンズサラダ レタススープ	丸パン サラダ スパイシー チキン レタス スープ	○コッペパン ○上白糖 ○オ リーブ油	○牛乳 ○若鶏肉もも カツ用 ○ ミックスビーンズ ○ベーコン	○にんにく ○こまつな ○はくさ い ○ホールコーン 冷凍 ○た まねぎ ○にんじん ○レタス ○しめじ ○パセリ	○食塩 ○こしょう 白 ○しよ うゆ ○カレー粉 ○ターメリック ○パプリカ ○うすくちしょう ゆ ○米酢 ○チキンブイヨン ○水	688 33.6
22 (木)	ごはん 牛乳 さけの塩こうじ焼き まわかめの酢の物 えのきたけのみそ汁	ごはん 塩こうじ焼き 酢の物 みそ汁	○精白米 ○塩こうじ ○上白 糖	○牛乳 ○さけ ○塩蔵くわかめ ○油揚げ ○豆腐 ○中みそ ○赤 みそ	○キャベツ ○にんじん ○たま ねぎ ○えのきたけ ○ねぎ	○酒 ○しょうゆ ○米酢 ○ 煮干し(だし) ○水	659 34.6
26 (月)	ごはん 牛乳 酢豚 卵スープ	ごはん 酢豚 卵スープ	○精白米 ○でん粉 ○じゃ がいも ○油 ○サラダ油 ○ 上白糖	○牛乳 ○豚肉もも角切り ○冷凍 液卵 ○豆腐 ○カットわかめ	○しょうが ○にんじん ○たま ねぎ ○たけのこ ゆで ○乾し いたけスライス ○冷凍さやいん げん ○ねぎ	○しょうゆ ○ケチャップ ○ スープストック ○米酢 ○食 塩 ○こしょう 白 ○チキンブ イヨン ○水	769 31.3
27 (火)	ごはん 牛乳 れんこんコロケ 小松菜の炒め物 切干大根のみそ汁	ごはん れんこん コロケ 炒め物 みそ汁	○精白米 ○れんこんコロケ ○油 ○サラダ油	○牛乳 ○さつま揚げ ○豆腐 ○ 中みそ ○白みそ	○キャベツ ○こまつな ○にん じん ○たまねぎ ○切干だい こん ○えのきたけ ○ねぎ	○食塩 ○こしょう 黒、粉 ○ 煮干し(だし) ○水	707 21.6
28 (水)	ツナサンド 牛乳 ポトフ 角チーズ	ツナサンド ツナサンド の具 ポトフ	○胚芽パン ○ノンエッグマヨ ネーズ小袋 ○サラダ油 ○ じゃがいも	○まぐろ 水煮 ○牛乳 ○牛肉も も角切り ○ウインナー 小 ○角 チーズ(カルシウム・鉄強化)	○キャベツ ○ホールコーン 冷 凍 ○きゅうり ビクルス ○にん じん ○たまねぎ	○赤ワイン ○ローリエ ○食 塩 ○こしょう 白 ○スー プストック ○チキンブイヨン ○水	786 40.7
29 (木)	ごはん 牛乳 若鶏のいそべ揚げ 高野豆腐の含め煮 白玉ふのすまし汁	ごはん いそべ揚げ 含め煮 すまし汁	○精白米 ○でん粉 ○油 ○上白糖 ○白玉ふ	○牛乳 ○若鶏肉もも カツ用 ○ 香りの粉 ○高野豆腐 ○カットわ かめ	○にんじん ○乾しいたけスライ ス ○さやえんどう 冷凍 ○た まねぎ ○えのきたけ ○ねぎ	○食塩 ○こしょう 白 ○酒 ○みりん* ○うすくちしょうゆ ○削りぶし(だし) ○水 ○だ し昆布	741 28.9

【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 りょくとうもやし れんこん
こまつな 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 5日 6日 8日 9日 13日 15日 19日 20日 22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。

または、右の【献立表】の二次元コードをご活用下さい。

【献立表】

