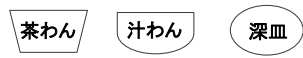


日付	献立名	盛り付け方	食品の主なはたらき				エネルギー(kcal)
			エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	その他	
1 (木)	玄米入りごはん 牛乳 肉みそおでん 白菜の甘酢あえ		○玄米 ○精白米 ○サラダ油 ○上白糖 ○洗いさといも ○こんにゃく	○牛乳 ○牛肉ミンチ ○赤みそ ○冷凍ニ厚揚げ ○ちくわ ○細切り昆布	○にんにく ○だいこん ○はくさい ○しょうが	○しょうゆ ○だし昆布 ○水 ○米酢	718 25.9
2 (金)	ごはん 牛乳 いかの幽庵焼き いそ煮 油揚げと春菊のみそ汁		○精白米 ○サラダ油 ○つきこんにゃく ○上白糖	○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 ○にんにく ○洗いごぼう ○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	655 32.2
5 (月)	ごはん 牛乳 キムチ鍋 ナムル		○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 ○にんにく ○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 ○りよくとうもろこし ○白ねぎ	○酒 ○みりん* ○水 ○しょうゆ ○米酢 ○こしょう 白	683 28.5
6 (火)	いわしの甘辛丼 牛乳 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 ○つきこんにゃく ○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 ○ごまつな ○にんにく ○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)	718 26.9
7 (水)	パン 牛乳 ポトフ ビーンズサラダ ネーブル		○コッペパン ○サラダ油 ○じゃがいも ○上白糖 ○オリーブ油	○牛乳 ○牛肉もも角切り ○ウインナー 小 ○ミックスビーンズ	○にんにく ○たまねぎ ○キャベツ ○ごまつな ○はくさい ○ホールコーン 冷凍 ○ネーブル	○赤ワイン ○ローリエ ○食塩 ○こしょう 白 ○スーパーストック ○チキンブイヨン ○水 ○うすくちしょうゆ ○米酢	680 31.4
8 (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		○精白米 ○サラダ油 ○さつままいも ○つきこんにゃく	○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 ○りよくとうもろこし ○にんにく ○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	719 32.1
9 (金)	きつねうどん 牛乳 キャベツの おかかあえ		○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 ○糸がつつお	○にんにく ○たまねぎ ○乾しいたけスライス ○ねぎ ○キャベツ ○りよくとうもろこし	○しょうゆ ○みりん* ○食塩 ○一味 ○だし昆布 ○削りぶし(だし) ○水	656 29
13 (火)	ごはん 牛乳 みそ肉じゃが 焼きししゃも はりはりあえ		○精白米 ○サラダ油 ○じゃがいも ○糸こんにゃく ○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 ○にんにく ○たまねぎ ○グリーンピース 冷凍 ○花切りだいこん ○ごまつな	○酒 ○みりん* ○しょうゆ ○一味 ○水 ○米酢	739 34.1
14 (水)	パン 牛乳 スパイシーチキン 大根サラダ 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 ○カットわかめ ○ペーコン	○にんにく ○だいこん ○ごまつな ○にんにく ○たまねぎ ○レタス ○パセリ	○食塩 ○こしょう 白 ○しょうゆ ○カレー粉 ○ターメリック ○パプリカ ○米酢 ○チキンブイヨン ○水	687 32.6
15 (木)	ごはん 牛乳 さけの塩こうじ焼き まわりの酢の物の えのきたけのみそ汁		○精白米 ○塩こうじ ○上白糖	○牛乳 ○さけ ○塩蔵きわかめ ○油揚げ ○豆腐 ○中みそ ○赤みそ	○キャベツ ○にんにく ○たまねぎ ○えのきたけ ○ねぎ	○酒 ○しょうゆ ○米酢 ○煮干し(だし) ○水	658 34.6
16 (金)	ごはん 牛乳 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 ○にんにく ○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 ○米酢 ○食塩 ○こしょう 白 ○チキンブイヨン ○水	767 31.2
19 (月)	ミートソース スパゲッティ 牛乳 寒天サラダ ヨーグルト		○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 ○サラダ用寒天 ○塩蔵きわかめ ○ヨーグルト(鉄強化)	○にんにく ○にんにく ○たまねぎ ○ダイズマト ○マッシュルーム レトルト ○グリーンピース 冷凍 ○キャベツ ○ごまつな	○ローリエ ○赤ワイン ○食塩 ○こしょう 白 ○ビュッレ ○ケチャップ ○ウスターソース ○デミグラスソース ○パヤシルウ ○水 ○しょうゆ ○米酢	817 37.9
20 (火)	ごはん 牛乳 若鶏のいそ揚げ 小松菜の炒め物 切干大根のみそ汁		○精白米 ○でん粉 ○油 ○サラダ油	○牛乳 ○若鶏肉もも カツ用 ○青のり粉 ○さつま揚げ ○豆腐 ○中みそ ○白みそ	○キャベツ ○ごまつな ○にんにく ○たまねぎ ○切干しいんげん ○えのきたけ ○ねぎ	○食塩 ○こしょう 白 ○こしょう 黒、粉 ○煮干し(だし) ○水	706 21.6
21 (水)	ツナサンド 牛乳 ビーフシチュー 角チーズ		○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 ○上白糖	○まぐろ 水煮 ○牛乳 ○牛肉もも角切り ○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 ○ピクルス ○たまねぎ ○にんにく ○グリーンピース 冷凍	○ローリエ ○赤ワイン ○デミグラスソース ○パヤシルウ ○ケチャップ ○ビュッレ ○ウスターソース ○食塩 ○こしょう 白 ○水	784 39.7
22 (木)	ごはん 牛乳 れんこんコロッケ 高野豆腐の含め煮 白玉ふのすまし汁		○精白米 ○れんこんコロッケ ○油 ○上白糖 ○白玉ふ	○牛乳 ○高野豆腐 ○カットわかめ	○にんにく ○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	740 28.9
26 (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		○精白米 ○上白糖 ○ごま油 ○つきこんにゃく	○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 ○にんにく ○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	685 32.5
27 (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		○精白米 ○こんにゃく ○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 ○にんにく ○白ねぎ ○にんにく ○しょうが ○りよくとうもろこし ○ごまつな	○しょうゆ ○みりん* ○煮干し(だし) ○水 ○洋からし 粉 ○米酢	621 22.4
28 (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		○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 ○ペーコン ○レンズ豆 水煮	○ほうれんそう ○キャベツ ○にんにく ○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
29 (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		○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 ○にんにく ○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	624 24.5

【食器の種類】



【今月の倉敷市内の産物】

精白米 たけのこ りよくとうもろやし れんこん  
ごまつな 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 2日 5日 6日 8日 13日 15日 26日 27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。  
 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】

