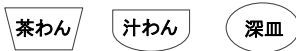


日付	献立名	盛り付け方	食品の主なはたらき				エネルギー
			エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	その他	
1 (木)	いわしの甘辛丼 牛乳 れんこんの梅肉あえ けんちん汁		○精白米 ○でん粉 ○油 ○上白糖 ○ごま油 ○つきこ んにやく ○洗いさいとも	○いわし 開き ○牛乳 ○若鶏肉 むね きざみ ○しほり豆腐	○しょうが ○れんこん ○こまつな ○にんじん ○ねり梅 ○だいこん ○ ねぎ	○酒 ○みりん* ○しょうゆ ○ 水 ○米酢 ○うすくちしょうゆ ○ 食塩 ○煮干し(だし)	717 26.8
2 (金)	ごはん 牛乳 キムチ鍋 ナムル		○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	683 28.5
5 (月)	きつねうどん、牛乳 キャベツのおかかあえ いよかん		○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	○にんじん ○たまねぎ ○乾しいたげ スライス ○ねぎ ○キャベツ ○りよ くとうもやし ○いよかん	○しょうゆ ○みりん* ○食塩 ○うすくちしょうゆ ○一味 ○だし 昆布 ○削りぶし(だし) ○水	674 29.2
6 (火)	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 ○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
7 (水)	パン 牛乳 豚肉の オニオンソースからめ れんこんの ガーリックソテー クリームスープ		○コッペパン ○でん粉 ○油 ○上白糖 ○オリーブ油	○牛乳 ○豚肉もも角切り ○ペー コン ○レンズ豆 水煮 ○調理用牛乳	○たまねぎ ○れんこん ○キャベツ ○にんじん ○にんにく ○クリーム コーン ○ホールコーン 冷凍 ○パセ リ	○しょうゆ ○米酢 ○水 ○食塩 ○こしょう 黒、粉 ○ホワイトルウ (アレルギー用) ○こしょう 白 ○チキンブイヨン	818 37.1
8 (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 ○洗いさいとも ○こんにやく	○牛乳 ○牛肉ミンチ ○赤みそ ○ 冷凍ミニ厚揚げ ○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
9 (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 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 ぼう ○冷凍さやいんげん ○だいこん ○しゅんぎく	○しょうゆ ○酒 ○みりん* ○ 煮干し(だし) ○水	658 32.5
13 (火)	ごはん 牛乳 れんこんコロッケ 小松菜の炒め物 切干大根のみそ汁		○精白米 ○れんこんコロッケ ○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 ○切干しだいこん ○えの きたけ ○ねぎ	○食塩 ○こしょう 黒、粉 ○煮 干し(だし) ○水	707 21.6
14 (水)	ツナサンド 牛乳 ポトフ 角チーズ		○胚芽パン ○ノンエッグマヨ ネーズ小袋 ○サラダ油 ○コ じやがいも	○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 ピクルス ○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
15 (木)	ごはん 牛乳 若鶏のいそ揚げ 高野豆腐の含め煮 えのきたけのみそ汁		○精白米 ○でん粉 ○油 ○上白糖 ○じやがいも	○牛乳 ○若鶏肉もも カツ用 ○青 のり粉 ○高野豆腐 ○中みそ ○ 赤みそ	○にんじん ○乾しいたげスライス ○ 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 ○煮干し(だ し)	763 29.8
16 (金)	ごはん 牛乳 さわらの西京みそかけ れんこんのきんぴら わかめ汁		○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	670 30.5
19 (月)	ごはん 牛乳 酢豚 卵スープ		○精白米 ○でん粉 ○じや 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 ○乾しいたげスライ 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 ○うすくちしょうゆ ○チキ ンブイヨン ○水	768 31.2
20 (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 ○白ねぎ ○にんにく ○しょうが ○ 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 ○洋らし 粉 ○ 米酢	621 22.4
21 (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 ○ じやがいも	○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 ○うすくちしょうゆ ○ チキンブイヨン	699 32.7
22 (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	626 25.4
26 (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 ○こまつな	○ローリエ ○赤ワイン ○食塩 ○こしょう 白 ○ビュレー ○ケ チャップ ○ウスターソース ○デミ グラスソース ○ハヤシルウ ○水 ○うすくちしょうゆ ○米酢	816 37.8
27 (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 ○じや 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 ○グリーンピース 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
28 (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		○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 ○ペーコン	○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 ○しょうゆ ○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	687 33.5
29 (木)	ごはん 牛乳 さけの塩こうじ焼き まわかめの酢の物 白玉ふのすまし汁		○精白米 ○塩こうじ ○上白 糖 ○白玉ふ	○牛乳 ○さけ ○塩蔵きわかめ ○カットわかめ	○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 ○うすく ちしょうゆ ○食塩 ○だし昆布 ○削りぶし(だし) ○水	598 29

【食器の種類】



【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 キャベツ ごぼう こまつな
しゅんぎく しょうが セロリー だいこん チンゲンサイ ねぎ
はくさい ブロッコリー ほうれんそう みずな れんこん 白ねぎ

※ 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 6日 8日 9日 15日 16日 20日 22日 27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】

