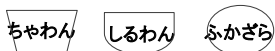


日付	献立名	盛り付け方	食品の主なはたらき				エネルギー(kcal)
			エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	その他	
1 (木)	いわしの甘辛井 牛乳 れんこんの梅肉あえ けんちん汁		○精白米 ○でん粉 ○油 ○上白糖 ○ごま油 ○つき こんにやく ○洗いさいとも	○いわし 開き ○牛乳 ○若鶏肉 むね きざみ ○しほ豆腐	○しょうが ○れんこん ○こまつな ○にんじん ○ねり梅 ○だいこん ○ねぎ	○酒 ○みりん* ○しょうゆ ○ 水 ○米酢 ○うすくちしょうゆ ○ 食塩 ○煮干し(だし)	612 24.6
2 (金)	ごはん 牛乳 キムチ鍋 ナムル		○精白米 ○上白糖 ○ごま 油	○牛乳 ○合鴨入りポール ○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	539 23.6
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 ○うすくちしょうゆ ○一味 ○だし 昆布 ○削りぶし(だし) ○水	540 23.9
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	582 27.5
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 ○ホワイトウ (アレルギー用) ○こしょう 白 ○チキンブイヨン	662 30.6
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 ○冷凍ミソ厚揚げ ○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	590 21.8
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 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 ○しゆんぎく	○しょうゆ ○酒 ○みりん* ○ 煮干し(だし) ○水	520 27.1
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 ○切干しいんげん ○えのきたけ ○ねぎ	○食塩 ○こしょう 黒粉 ○煮干 し(だし) ○水	585 18.6
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 ○ 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	651 33.8
15 (木)	ごはん 牛乳 若鶏のいそ揚げ 高野豆腐のきめ煮 えのきたけのみそ汁		○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 ○ 青のり粉 ○高野豆腐 ○中みそ ○赤みそ	○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 ○煮干し(だし)	607 25
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	533 25.7
19 (月)	ごはん 牛乳 豚豚 粥スープ		○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 ○スーフ 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	602 25.7
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 ○こ 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 ○洋かしら 粉 ○ 米酢	492 18.9
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	569 27.2
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 ○こ 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	495 21.2
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 ○サラダ用寒天 ○塩蔵く きわかめ ○ヨーグルト(鉄強化)	○にんにく ○にんじん ○たまね ぎ ○ダイストマト ○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 ○オスターソース ○デミ グラスソース ○ハヤシルウ ○水 ○うすくちしょうゆ ○米酢	660 31
27 (火)	ごはん 牛乳 みそ肉じゃが はりはりあえ		○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 ○ 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	531 21
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	563 28.5
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	473 24.6

【食器の種類】



【今月の倉敷市内の産物】

せいはいくまい たけのこ りょくとうもやし キャベツ ごぼう こまつな
しゆんぎく 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 しろねぎ

- ※ 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】

