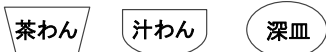


日付	献立名	盛り付け方	食品の主なはたらき				エネルギー(kcal)
			エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	その他	
1 (金)	ごはん 牛乳 みそカツ もやしにらの炒め物 もずく汁	ごはん みそカツ もずくじる	○精白米 ○油 ○ 上白糖 ○サラダ油	○牛乳 ○赤みそ ○も ずく塩抜き ○豆腐 ○ 豚カツ 冷凍	○しょうが ○キャベツ ○ りょくとうもやし ○にんじん ○にら ○えのきたけ ○た まねぎ ○ねぎ	○酒 ○みりん* ○水 ○食塩 ○こしょう 黒・粉 ○うすくちしょうゆ ○削り ぶし(だし) ○だし昆布	579 19.8
4 (月)	ごはん 牛乳 さわらの甘酢煮 千草あえ 味付け乾燥黒豆	ごはん ちくさあえ じゃがいもの そぼろに	○精白米 ○サラダ 油 ○じゃがいも ○ 上白糖	○牛乳 ○牛肉ミンチ ○豚肉ももミンチ ○や わらか丹波黒	○にんじん ○たまねぎ ○ 冷凍さやいんげん ○ほうれ んそう ○キャベツ ○ホー ルコーン 冷凍	○しょうゆ ○酒 ○みりん * ○水	585 22.3
5 (火)	赤飯 牛乳 さわらの甘酢かけ 菜の花あえ 祝い汁	せきはん さわらの あまずかけ いわいじる なのはなあえ	○赤飯 ○上白糖 ○でん粉	○牛乳 ○さわら ○豆 腐 ○ちらし蒲鉾	○菜の花ゆで ○にんじん ○キャベツ ○たまねぎ ○ えのきたけ ○根みつば	○しょうゆ ○米酢 ○水 ○食塩 ○うすくちしょうゆ ○削りぶし(だし) ○だし 昆布	548 26.9
6 (水)	胚芽パン 牛乳 クリーム煮 ゆずサラダ りんごジャム	はいがパン ゆず サラダ クリームに	○胚芽パン ○サラダ 油 ○じゃがいも ○ バター ○上白糖 ○ りんご ジャム	○牛乳 ○若鶏肉もも きざみ ○調理用牛乳 ○生クリーム	○にんじん ○たまねぎ ○ しめじ ○グリーンピース 冷 凍 ○ブロッコリー ○キャ ベツ ○ホールコーン 冷凍 ○ゆず 果汁	○白ワイン ○こしょう 白 ○ホワイトルウ(アレルギー 用) ○チキンブイヨン ○ 水 ○食塩 ○米酢	663 25.4
7 (木)	ごはん 牛乳 山頭火鍋 はすのさんばい	ごはん はすの さんばい さんとうかなべ	○精白米 ○上白糖	○牛乳 ○合鴨入り ボール ○厚揚げ ○ みそ ○しらす干し 小	○はくさい ○にんじん ○ だいこん ○洗いごぼう ○ しめじ ○白ねぎ ○れんこ ん ○こまつな	○みりん* ○しょうゆ ○ 煮干し(だし) ○水 ○米 酢 ○うすくちしょうゆ	537 21.9
8 (金)	ごはん 牛乳 豚肉の甘辛 キャベツの炒め煮 大根のみそ汁	ごはん ぶたにくの あまから だいにんの みそじる いために	○精白米 ○でん粉 ○油 ○上白糖 ○ご ま油 ○洗いさいとも	○牛乳 ○豚肉もも角 切り ○さつま揚げ ○ 中みそ ○白みそ	○キャベツ ○チンゲンサイ ○にんじん ○だいこん ○ しめじ ○ねぎ	○しょうゆ ○カレー粉 ○ みりん* ○水 ○煮干し (だし)	606 26.3
11 (月)	キムチラーメン 牛乳 干しえび入り きくらげのあえ物	キムチ ラーメン ちゅうかめん きくらげの あえもの キムチ ラーメンのた	○中華めん ○サラ ダ油 ○上白糖 ○ご ま油	○豚肉もも ○中みそ ○牛乳 ○干しえび	○にんにく ○にんじん ○ りょくとうもやし ○味付けし なちく(シトロン) ○はくさい キムチ ○チンゲンサイ ○ きくらげスライス ○キャベツ ○こまつな	○酒 ○みりん* ○しょう ゆ ○チキンスープ ○水 ○米酢	512 26.3
12 (火)	炊き込みごはん 牛乳 小松菜のあえ物 塩こじスープ	たきこみ ごはん こまつな あえもの しおこじ スープ	○精白米 ○サラダ 油 ○上白糖 ○塩こ じ	○若鶏肉もも きざみ ○油揚げ ○ひじき ○ 牛乳 ○しらす干し 小 ○鶏肉団子	○にんじん ○むきえだまめ 冷凍 ○こまつな ○はくさ い ○キャベツ ○たまねぎ ○たけのこ ゆで ○しめじ ○ねぎ	○酒 ○みりん* ○しょう ゆ ○食塩 ○こしょう 白 ○うすくちしょうゆ ○ス ープストック ○チキンスープ ○水	523 25.2
13 (水)	照り焼きチキンバーガー 牛乳 豆乳チャウダー ヨーグルト	とじ焼き チキンバーガー まるパン スライスしり わかどりの てりやき キャベツ とうにゅう チャウダー	○コッパン ○上白 糖 ○でん粉 ○じゃ がいも	○若鶏肉もも カツ用 ○牛乳 ○ペーコン ○ 白いんげん豆ペースト ○調製豆乳 ○ヨーグ ルト(鉄強化)	○しょうが ○キャベツ ○ たまねぎ ○にんじん ○し めじ ○パセリ	○食塩 ○こしょう 白 ○しょうゆ ○みりん* ○水 ○チキンブイヨン ○スープ ストック	662 32.5
14 (木)	カレーライス 牛乳 海藻サラダ いちごゼリー	カレー ライス かいそう サラダ カレーライス のぐ	○精白米 ○サラダ 油 ○じゃがいも ○ 上白糖 ○オリーブ油 ○いちごゼリー	○牛肉スライス ○豚 レバーチップ ○ミックス チーズ ○牛乳 ○海 藻ミックス ○しらす干 し 小	○にんにく ○しょうが ○ たまねぎ ○にんじん ○グ リンピース 冷凍 ○キャベツ ○りょくとうもやし	○ローリエ ○赤ワイン ○ 食塩 ○こしょう 白 ○カ レー粉 ○チキンブイヨン ○カレールウ ○ウスター ソース ○ケチャップ ○水 ○しょうゆ ○米酢	657 24.2
15 (金)	ごはん 牛乳 親子煮 白菜の甘酢あえ ひじきのり佃煮	ごはん はくさいの あまずあえ おやかに	○精白米 ○サラダ 油 ○じゃがいも ○ 上白糖	○牛乳 ○冷凍豆腐(カ ルウム・鉄強化) ○ 冷凍液卵 ○刻み昆布 ○ひじきのり佃煮	○しょうが ○にんにく ○ たまねぎ ○にんじん ○た けのこ ゆで ○乾しいたけ スライス ○ねぎ ○チンゲン サイ ○キャベツ ○清見オ レンジ	○酒 ○しょうゆ ○削りぶ し(だし) ○水 ○米酢	549 23.5
18 (月)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 チンゲンサイの中華あえ 清見オレンジ	ごはん ちゅうかあえ マーボ ー とうふ	○精白米 ○サラダ 油 ○上白糖 ○でん 粉 ○ごま油	○牛乳 ○冷凍豆腐(カ ルウム・鉄強化) ○ 牛肉ミンチ ○豚肉もも ミンチ ○豚レバーチッ プ ○大豆ひき肉 ○赤 みそ	○しょうが ○にんにく ○ たまねぎ ○にんじん ○た けのこ ゆで ○乾しいたけ スライス ○ねぎ ○チンゲン サイ ○キャベツ ○清見オ レンジ	○トウバンジャン ○オイス ターソース ○しょうゆ ○ 洋からし 粉 ○米酢	587 25.4
21 (木)	ごはん 牛乳 さけの香味焼き きんぴら 厚揚げのみそ汁	ごはん こうみやき きんぴら あつあげの みそじる	○精白米 ○上白糖 ○つきこんにやく ○ サラダ油	○牛乳 ○さけ ○厚揚 げ ○中みそ ○赤み そ	○白ねぎ ○しょうが ○洗 いごぼう ○にんじん ○冷 凍さやいんげん ○たまねぎ ○えのきたけ ○ねぎ	○しょうゆ ○みりん* ○ 酒 ○一味 ○煮干し(だ し) ○水	526 26.9
22 (金)	ごはん 牛乳 若鶏の ヤンニョムカンジャンあえ 大根のナムル わかめスープ	ごはん ナムル ヤンニョム カンジャンあえ わかめ スープ	○精白米 ○でん粉 ○油 ○ごま油 ○上 白糖	○牛乳 ○若鶏肉もも カツ用 ○豆腐 ○カッ トわかめ	○にんにく ○しょうが ○ ねぎ ○ゆず 果汁 ○だい こん ○チンゲンサイ ○にん じん ○チンゲンサイ ○にん じん ○白ねぎ ○たまねぎ ○たけのこ ゆで	○しょうゆ ○みりん* ○ 水 ○こしょう 白 ○米酢 ○食塩 ○うすくちしょうゆ ○スープストック ○チキ ンスープ	585 22.4
25 (月)	キムタクごはん 牛乳 中華スープ 手作り肉まん	キムタク ごはん てづくり にくまん ちゅうか スープ	○精白米 ○ごま油 ○でん粉 ○小麦粉 ○ 上白糖 ○サラダ 油	○豚肉もも ○牛乳 ○ ペーコン ○豚肉ももミ ンチ	○はくさい キムチ ○つぼ 漬け ○たまねぎ ○にん じん ○しめじ ○きくらげス ライス ○チンゲンサイ ○た けのこ ゆで ○乾しいたけ スライス	○しょうゆ ○食塩 ○うす くちしょうゆ ○こしょう 白 ○スープストック ○チキ ンスープ ○水 ○オイスター ソース ○ペーキングパウ ダー	665 23.2

【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 ごぼう しょうが ねぎ
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)

4日、5日、7日、8日、18日、19日、21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】

