

日付	献立名	盛り付け方	食品の主なたらき				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 (火)	ごはん、牛乳 若鶏の塩こうじ焼き 小松菜のからしあえ のつべい汁	ごはん、しおこうじやき からしあえ、のつべい汁	○精白米 ○塩こうじ ○上白糖 ○つきこん にやく ○洗いさといも ○でん粉	○牛乳 ○若鶏肉むね カツ用 ○しらす干し 小 ○油揚げ	○にんにく ○たまねぎ ○ れんこん ○切干しいんげん ○ 洗いごぼう ○しめじ ○ねぎ	○酒 ○しょうゆ ○洋から し粉 ○米酢 ○食塩 ○ うすちしゅうゆ ○だし昆布 ○削りぶし(だし) ○水	561 28.5
2 (水)	パン 牛乳 野菜たっぷりポトフ 寒天サラダ ブルー	パン、かんてん サラダ、ポトフ	○コッペパン ○サラダ 油 ○じゃがいも ○上 白糖 ○ごま油	○牛乳 ○豚肉もも ○ウ インナー 小 ○サラダ用 糸寒天	○にんにく ○たまねぎ ○ しめじ ○キャベツ ○りょうと もやし ○だいこん ○ブルー ン個袋	○ローリエ ○食塩 ○こ しょう 白 ○スープストック ○チキンスープ ○水 ○ しょうゆ ○米酢	575 26.2
3 (木)	ごはん、牛乳 大根のみそ煮 もやしのあえ物 みかん	ごはん、もやしの あえもの、みそに	○精白米 ○サラダ油 ○こんにやく ○上白糖	○牛乳 ○豚肉もも ○冷 凍ミニ厚揚げ ○中みそ ○スクール糸かまぼこ	○しょうが ○にんにく ○ れんこん ○だいこん ○冷凍さ やいんげん ○白ねぎ ○ りょうともやし ○こまつな ○うんしゅうみかん	○酒 ○みりん* ○しょう ゆ ○水	582 22.2
4 (金)	ごはん、牛乳 あじのみりん干し キャベツの炒め煮 さつま汁	ごはん、みりんほし いために、さつま汁	○精白米 ○ごま油 ○ さつま汁も ○つきこん にやく	○牛乳 ○あじのみりん干し ○油揚げ ○若鶏肉 む ね きざみ ○中みそ ○ 赤みそ	○こまつな ○にんにく ○ キャベツ ○だいこん ○洗 いごぼう ○ねぎ	○みりん* ○しょうゆ ○ 煮干し(だし) ○水	565 22.7
7 (月)	かやくうどん 牛乳 キャベツの甘酢あえ 味付け乾燥黒豆	かやくうどん、 うどん、あまずあえ、 うどんのしる	○うどん ○上白糖	○若鶏肉 むね きざみ ○油揚げ ○牛乳 ○や わらか丹波黒	○たまねぎ ○にんにく ○ 乾しいたけスライス ○ねぎ ○キャベツ ○こまつな ○ しょうが	○食塩 ○うすちしゅうゆ ○ みりん* ○一味 ○削り ぶし(だし) ○だし昆布 ○ 水 ○しょうゆ ○米酢	521 23.1
8 (火)	ごはん、牛乳 親子煮 茎わかめのあえ物	ごはん、くわわかめ のあえもの、おやこに	○精白米 ○サラダ油 ○じゃがいも ○上白糖 ○ごま油	○牛乳 ○若鶏肉 むね きざみ ○高野豆腐 ○冷 凍液卵 ○塩蔵くわわかめ	○にんにく ○たまねぎ ○ ねぎ ○こまつな ○りょうと もやし	○しょうゆ ○酒 ○削りぶ し(だし) ○水 ○米酢	598 27.7
9 (水)	パン 牛乳 豚肉のオーロラソースからめ キャベツとコーンのサラダ 豆乳スープ	まるパン、キャ ベツ、オーロラソ ースからめ、 とうじゅう 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 ○白みそ ○若鶏肉 む ね きざみ ○調製豆乳 ○中みそ	○にんにく ○こまつな ○ キャベツ ○ホールコーン 冷 凍 ○たまねぎ ○しめじ ○ だいこん ○パセリ	○ケチャップ ○水 ○食塩 ○こしょう 白 ○米酢 ○ スープストック ○チキン ピヨン	612 30.1
10 (木)	ごはん、牛乳 さけのおろしかけ 油揚げのみそ汁	ごはん、さけの おろしかけ (おろしれんげ もかけ)、みそしる	○精白米 ○上白糖	○牛乳 ○さけ ○豆腐 ○油揚げ ○中みそ ○ 白みそ	○だいこん ○しめじ ○え のきたけ ○にんにく ○たま ねぎ ○ねぎ	○しょうゆ ○みりん* ○ 水 ○煮干し(だし)	601 27.5
11 (金)	ごはん、牛乳 きのこ入りマーボー豆腐 はるさめサラダ	ごはん、はるさめ サラダ、きのこい りマーボ 豆腐	○精白米 ○サラダ油 ○上白糖 ○でん粉 ○ はるさめ ○ごま油	○牛乳 ○冷凍豆腐(カル シウム・鉄強化) ○豚肉 ももミンチ ○鶏レバー ○赤みそ	○にんにく ○しょうが ○ にんにく ○たまねぎ ○たけ のこ ゆで ○きくらげスライ ス ○しめじ ○えのきたけ ○ねぎ ○こまつな ○キャ ベツ	○酒 ○しょうゆ ○トウ バン ジャン ○チメンジャン ○ オイスターソース ○洋から し粉 ○米酢	582 23.7
15 (火)	ごはん、牛乳 いも煮 おみ漬け 納豆	ごはん、おみづけ いもに	○精白米 ○洗いさとい も ○こんにやく ○上白 糖	○牛乳 ○牛肉スライス ○納豆	○にんにく ○だいこん ○ 洗いごぼう ○しめじ ○白ね ぎ ○こまつな ○切干しだ い こん ○しょうが ○しそ葉	○しょうゆ ○酒 ○みりん * ○水 ○米酢 ○食塩	584 24.2
16 (水)	胚芽パン 牛乳 ポテトカップグラタン 三色ソテー もち麦入り野菜スープ	はいがいん まるパン、ソ テー、 グラタン、 やさいスープ	○胚芽パン ○ポテト カップグラタン ○サラ ダ油 ○もち麦	○牛乳 ○若鶏肉 むね きざみ ○冷凍手む豆	○キャベツ ○にんにく ○ ホールコーン 冷凍 ○たま ねぎ ○はくさい ○パセリ	○食塩 ○こしょう 黒、粉 ○スープストック ○こしょう 白 ○うすちしゅうゆ ○チ キンピヨン ○水	579 22.9
17 (木)	ごはん、牛乳 油淋鶏(ユウリンチー) きくらげの中華あえ 卵スープ	ごはん、ちゅうかあ え、ユウリンチ ー、たまごスープ	○精白米 ○でん粉 ○ 油 ○ごま油 ○上白糖	○牛乳 ○若鶏肉むね カツ用 ○ローズハム千切 り ○かつわかめ ○冷 凍液卵	○白ねぎ ○しょうが ○チ ンゲンサイ ○にんにく ○り ょうともやし ○きくらげスライ ス ○たまねぎ ○ねぎ	○しょうゆ ○米酢 ○水 ○オイスターソース ○食塩 ○こしょう 白 ○うすちし ゅう ゆ ○チキンスープ ○ スープストック	610 27.2
18 (金)	ごはん、牛乳 さばのもちろみ焼き エリンギの炒め物 わかめ汁	ごはん、もちろ み、わかめ汁	○精白米 ○上白糖 ○ でん粉 ○サラダ油	○牛乳 ○さば ○あみそ ○豆腐 ○かつわかめ	○キャベツ ○にんにく ○ 冷凍エリンギ ○しめじ ○た まねぎ ○ねぎ	○しょうゆ ○みりん* ○ 水 ○食塩 ○こしょう 黒、 粉 ○うすちしゅうゆ ○だ し昆布 ○削りぶし(だし)	575 26
21 (月)	五目ラーメン 牛乳 揚げぎょうざ 中華のあえ物	ごもくら ーめん、 ちゅうかあ え、 ラーメンの しる	○中華めん ○サラダ油 ○油 ○上白糖 ○ご ま油	○豚肉もも ○なると 冷凍ぎょうざ ○牛乳	○にんにく ○にんにく ○ たまねぎ ○りょうともやし ○ 乾しいたけスライス ○味付 けしなちく(レトルト) ○ねぎ ○キャベツ ○チンゲンサイ ○きくらげスライス	○うすちしゅうゆ ○食塩 ○こしょう 白 ○スー プ ストック ○チキンスープ ○水 ○しょうゆ ○米酢	595 25.6
22 (火)	ごはん、牛乳 若鶏のチリソースかけ しめじとチンゲンサイのあえ物 中華スープ	ごはん、あえもの チリソース かけ、ちゅうか スープ	○精白米 ○サラダ油 ○でん粉 ○ごま油 ○ マロニー	○牛乳 ○若鶏肉もも カ ツ用 ○ペーコン	○たまねぎ ○にんにく ○ しょうが ○チンゲンサイ ○ しめじ ○キャベツ ○にんに く ○たけのこ ゆで ○りよ くともやし ○ねぎ	○酒 ○ケチャップ ○し ょうゆ ○ウババジャン ○洋 からし粉 ○米酢 ○食塩 ○こしょう 白 ○うすちし ゅう ゆ ○チキンスープ ○水	588 24.2
23 (水)	パン 牛乳 秋野菜のシチュー 海藻サラダ	パン、かいそう サラダ、シ チュー	○コッペパン ○さつま いも ○バター ○上白 糖 ○ごま油	○牛乳 ○若鶏肉 むね きざみ ○ペーコン ○調 理用牛乳 ○生クリーム ○海藻ミックス ○しらす 干し 小	○たまねぎ ○にんにく ○ しめじ ○グリーンピース 冷 凍 ○キャベツ ○りょうとも やし	○ホワイトルウ(アレルギー 用) ○食塩 ○こしょう 白 ○ チキ ンスープ ○水 ○しょうゆ ○米酢	580 24.6
24 (木)	ごはん、牛乳 さわらのもみじ揚げ いも煮 大根のみそ汁	ごはん、もみじあ げいそに、みそしる	○精白米 ○小麦粉 ○ でん粉 ○油 ○サラ ダ油 ○上白糖	○牛乳 ○さわか ○だい ず ○ひじき ○中みそ ○ 赤みそ	○にんにく ○れんこん ○ 冷凍さやいんげん ○だい こん ○たまねぎ ○ねぎ	○食塩 ○こしょう 白 ○ 水 ○しょうゆ ○みりん* ○ 酒 ○煮干し(だし)	628 25.7
25 (金)	きのこカレー 牛乳 野菜と豆のサラダ ヨーグルト	きのこカ レー、 やさいとま めの サラダ、 カレーの く	○精白米 ○サラダ油 ○じゃがいも ○上白糖	○若鶏肉 むね きざみ ○鶏レバー ○牛乳 ○ 冷凍手む豆 ○ヨーグル ト(鉄強化)	○にんにく ○たまねぎ ○ にんにく ○しめじ ○マッ シュ ルーム レトルト ○冷凍エ リ ンギ ○グリーンピース 冷 凍 ○キャベツ ○こまつな	○赤ワイン ○ローリエ ○ カレー粉 ○食塩 ○こしょう 白 ○カレールウ ○ケ チャップ ○しょうゆ ○チ キ ンスープ ○水 ○米酢	643 26.4
28 (月)	玄米入りごはん 牛乳 豚肉の甘酢からめ 大豆あえ なめこ汁	げんまいい りご はん、あ ま ずから め、 なめこ 汁	○玄米 ○精白米 ○ でん粉 ○油 ○上白糖 ○じゃがいも	○牛乳 ○豚肉もも角切り ○だしダイス ○かつ わかめ ○中みそ ○赤 みそ	○しょうが ○キャベツ ○ こまつな ○にんにく ○な めこ 生 ○だいこん ○ねぎ	○米酢 ○しょうゆ ○水 ○煮干し(だし)	615 25.6
29 (火)	岡山ずし 牛乳 湯葉入りすまし汁 みかん	おかやま ずし、 おかやま ずしの ぐ、ゆば いり すまし 汁	○精白米 ○上白糖	○えび 冷凍 ○短冊い ち 冷凍 ○あなご 焼き ○牛乳 ○豆腐 ○冷凍 カット湯葉	○炊き込みごはんちらし 寿し ○乾しいたけスライス ○ れんこん ○にんにく ○さ や いん ご う 冷凍 ○たまねぎ ○ えのきたけ ○ねぎ ○う ん し ゅう み か ん	○酒 ○食塩 ○うすちし ゅう ゆ ○削りぶし(だし) ○ だし昆布 ○水	539 22.9
30 (水)	フィッシュサンド 牛乳 野菜スープ ピオーネゼリー	フィッシュ サ ン ド、 キャ ベ ツ、 ホ キ フ ライ、 やさい ス ー プ	○コッペパン ○油 ○ じゃがいも ○ピオー ネゼリー	○牛乳 ○ホキフライ ○ ペーコン	○キャベツ ○にんにく ○ たまねぎ ○ホールコーン 冷凍 ○パセリ	○ノンエッグタルトソース ○食塩 ○こしょう 白 ○ う す ち し ゅう ゆ ○チ キ ン ピ ヨ ン ○水	612 24.1
31 (木)	ごはん、牛乳 ずきやき れんごんの梅肉あえ	ごはん、れんご んの ばいりにあ え、ずき やき	○精白米 ○サラダ油 ○じゃがいも ○糸こ んにやく ○焼きふ ○上 白糖	○牛乳 ○豚肉もも ○焼 き豆腐	○にんにく ○たまねぎ ○ 洗いごぼう ○白ねぎ ○ れん ご ん ○こまつな ○ねり梅	○酒 ○しょうゆ ○米酢 ○みりん*	578 22.8

【食器の種類】 茶わん、深皿、汁わん

【今月の倉敷市内の産物】 精白米、ごぼう、さといも、しょうが、りょうともやし、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 3日 4日 10日 11日 15日 18日 22日 28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。又は、こちらの二次元コードをご活用下さい。