

| 日付        | 献立名  | 盛り付け方 | 食品の主なはたらき  |  |  | その他   | 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  |   |             |
| 1<br>(金)  | ごはん<br>牛乳<br>寄せ鍋<br>丸干し 昆布入りはりはり漬け                   |       | ○精白米 ○マロニー ○上白糖                                  | ○牛乳 ○若鶏肉もも きざみ ○短いか 冷凍 ○えび 冷凍 ○焼き豆腐 ○うるめいわし (丸干し) ○刻み昆布                        | ○にんじん ○しめじ ○はくさい ○だいこん ○花切りにんじん ○こまつな ○しょうが                          | ○しょうゆ ○食塩 ○削りぶし(だし) ○だし昆布(だし用) ○水 ○米酢                                 | 657<br>35.2 |
| 5<br>(火)  | ごはん 牛乳<br>ヤンニョムチキン<br>もやしのオイスターソース炒め<br>チンゲンサイと卵のスープ |       | ○精白米 ○サラダ油 ○上白糖                                  | ○牛乳 ○若鶏肉もも カツ用 ○冷凍ミニ厚揚げ ○若鶏肉むね ミンチ ○冷凍液卵                                       | ○りょくとうもやし ○チンゲンサイ ○にんじん ○にんにく ○たまねぎ ○きくらげスライス                        | ○食塩 ○こしょう 白 ○酒 ○しょうゆ ○みりん* ○コチュジャン ○トウバンジャン ○オイスターソース ○チキンスープ ○水      | 699<br>32.4 |
| 6<br>(水)  | パン 牛乳<br>メンチカツ<br>エリンギのソテー<br>コンスープ                  |       | ○コッペパン ○油 ○サラダ油                                  | ○牛乳 ○ペーコン ○レンズ豆 水煮 ○豆腐 ○メンチカツ 冷凍   | ○こまつな ○キャベツ ○にんじん ○冷凍エリンギ ○たまねぎ ○ホールコーン 冷凍                           | ○食塩 ○こしょう 白 ○酒 ○しょうゆ ○こしょう 白 ○チキンスープ ○水                               | 743<br>28.2 |
| 7<br>(木)  | ごはん 牛乳<br>ホイコーロー<br>ばんさんすう<br>みかん                    |       | ○精白米 ○サラダ油 ○上白糖 ○でん粉 ○マロニー ○ごま油                  | ○牛乳 ○豚肉もも ○赤みそ ○ほくしきさみ(水煮)   | ○にんにく ○しょうが ○にんじん ○たまねぎ ○キャベツ ○チンゲンサイ ○りょくとうもやし ○うんしゅうみかん            | ○酒 ○しょうゆ ○テンメンジャン ○トウバンジャン ○洋からし 粉 ○米酢                                | 657<br>26.7 |
| 8<br>(金)  | ごはん 牛乳<br>肉だんごと根菜の甘酢あえ<br>はるさめスープ                    |       | ○精白米 ○さつまいも ○油 ○サラダ油 ○上白糖 ○はるさめ                  | ○牛乳 ○豚肉もも ○ポーク&チキンミートボール   | ○れんこん ○たまねぎ ○にんじん ○こまつな ○はくさい  | ○しょうゆ ○ケチャップ ○米酢 ○食塩 ○こしょう 白 ○チキンスープ ○水                               | 792<br>24.5 |
| 11<br>(月) | 吹き寄せごはん<br>牛乳<br>このしろのレモンみそかけ<br>えのきたけのすまし汁          |       | ○精白米 ○サラダ油 ○むぎ麦(ご飯用) ○上白糖 ○でん粉 ○油                | ○若鶏肉 むね きざみ ○油揚げ ○牛乳 ○このしろ 開き ○中みそ ○カツわかめ                                      | ○にんじん ○しめじ ○むきえだまめ 冷凍 ○レモン 果汁 ○たまねぎ ○えのきたけ                           | ○みりん* ○酒 ○しょうゆ ○食塩 ○水 ○うすくちしょうゆ ○だし昆布(だし用) ○削りぶし(だし)                  | 693<br>31.4 |
| 12<br>(火) | ごはん 牛乳<br>若鶏の香味焼き<br>ほうれん草のあえ物<br>さつまいものみそ汁 ひじきのり佃煮  |       | ○精白米 ○上白糖 ○さつまいも                                 | ○牛乳 ○若鶏肉もも カツ用 ○油揚げ ○中みそ ○赤みそ ○ひじきのり佃煮   | ○白ねぎ ○しょうが ○ほうれん草 ○にんじん ○キャベツ ○たまねぎ ○しめじ                             | ○しょうゆ ○みりん* ○酒 ○食塩 ○煮干し(だし) ○水  | 709<br>29.6 |
| 13<br>(水) | パン 牛乳<br>ちぬのオーロラソースからめ<br>粉ふきいも<br>コンソメスープ           |       | ○コッペパン ○油 ○上白糖 ○じゃがいも                            | ○牛乳 ○ちぬカット(粉付き) ○白みそ ○ペーコン   | ○にんじん ○たまねぎ ○ホールコーン 冷凍 ○はくさい   | ○ケチャップ ○水 ○食塩 ○こしょう 白 ○しょうゆ ○スープストック ○チキンスープ                          | 753<br>34.3 |
| 14<br>(木) | 玄米入りごはん<br>牛乳<br>おでん<br>さわかめの酢の物 黒豆                  |       | ○玄米 ○精白米 ○こんにやく ○上白糖                             | ○牛乳 ○豚肉もも ○冷凍ミニ厚揚げ ○ちくわ ○うずら卵水煮 ○塩蔵さわかめ ○ロースト黒まめ 小袋                            | ○だいこん ○にんじん ○こまつな ○りょくとうもやし  | ○しょうゆ ○洋からし 粉 ○だし昆布(だし用) ○水 ○米酢                                       | 695<br>28.3 |
| 15<br>(金) | ベーコンの和風スパゲッティ<br>牛乳<br>ソナとにんじんのサラダ                   |       | ○ソフトめん ○サラダ油 ○でん粉 ○上白糖                           | ○若鶏肉 むね きざみ ○ベーコン ○牛乳 ○まぐろ水煮 ○ひじき  | ○にんにく ○たまねぎ ○にんじん ○しめじ ○えのきたけ ○ねぎ ○キャベツ                              | ○食塩 ○こしょう 白 ○酒 ○しょうゆ ○チキンスープ ○スープストック ○水 ○米酢                          | 695<br>34.5 |
| 18<br>(月) | ごはん 牛乳<br>さけのきのこあんかけ<br>たくあんとキャベツのあえ物<br>さつまい        |       | ○精白米 ○でん粉 ○さつまいも ○つぎこんにやく                        | ○牛乳 ○さけ ○若鶏肉 むね きざみ ○中みそ ○赤みそ  | ○たまねぎ ○えのきたけ ○乾しいたけスライス ○にんじん ○キャベツ ○こまつな ○干切たくあん漬 ○だいこん ○洗いごぼう      | ○食塩 ○しょうゆ ○みりん* ○酒 ○水 ○煮干し(だし)  | 612<br>31.3 |
| 19<br>(火) | ごはん 牛乳<br>若鶏のから揚げ<br>キャベツの炒め煮<br>豆腐のすまし汁             |       | ○精白米 ○でん粉 ○油 ○ごま油                                | ○牛乳 ○若鶏肉もも カツ用 ○さつまいも ○豆腐 ○カツわかめ   | ○こまつな ○にんじん ○キャベツ ○たまねぎ  | ○食塩 ○こしょう 白 ○みりん* ○しょうゆ ○うすくちしょうゆ ○削りぶし(だし) ○だし昆布(だし用) ○水             | 712<br>27.5 |
| 20<br>(水) | ドッグサンド<br>牛乳<br>コーンポタージュ<br>ぶどうゼリー                   |       | ○コッペパン ○上白糖 ○じゃがいも ○ぶどうゼリー                       | ○荒びきウインナーロング ○牛乳 ○ペーコン ○白いんげん豆ペースト ○調理用牛乳                                      | ○キャベツ ○たまねぎ ○にんじん ○ホールコーン 冷凍 ○クリームコーン                                | ○ケチャップ ○赤ワイン ○ウスターソース ○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          | 804<br>27.9 |
| 21<br>(木) | ごはん 牛乳<br>豚肉の竜田揚げ<br>れんこんのきんぴら<br>きのこ汁               |       | ○精白米 ○でん粉 ○油 ○サラダ油 ○つきこんにやく ○上白糖                 | ○牛乳 ○豚肉もも角切り ○牛肉スライス ○豆腐 ○中みそ ○赤みそ   | ○しょうが ○れんこん ○にんじん ○冷凍さやいんげん ○だいこん ○えのきたけ ○なめこ 生 ○乾しいたけスライス           | ○酒 ○しょうゆ ○みりん* ○一味 ○煮干し(だし) ○水  | 730<br>31.3 |
| 22<br>(金) | さけと小松菜の混ぜごはん<br>牛乳<br>大根のみそ煮<br>大学いも                 |       | ○精白米 ○ごま油 ○サラダ油 ○こんにやく ○上白糖 ○油 ○でん粉 ○冷凍さつまいも 乱切り | ○紅さけ フレーク ○牛乳 ○豚肉もも ○冷凍ミニ厚揚げ ○中みそ  | ○こまつな ○しょうが ○にんにく ○にんじん ○白ねぎ ○だいこん ○冷凍さやいんげん                         | ○食塩 ○酒 ○うすくちしょうゆ ○みりん* ○しょうゆ ○水                                       | 759<br>29.6 |
| 25<br>(月) | まめまめハヤシ<br>牛乳<br>ひじき入りサラダ                            |       | ○精白米 ○サラダ油 ○じゃがいも ○上白糖 ○ごま油                      | ○牛肉スライス ○鶏レバー ○だいず ○レンズ豆 水煮 ○調整豆乳 ○牛乳 ○ひじき ○しらす干し 小                            | ○たまねぎ ○にんじん ○グリーンピース 冷凍 ○りょくとうもやし ○こまつな                              | ○ローリエ ○赤ワイン ○ハヤシルウ ○デミタラスソース ○ケチャップ ○ウスターソース ○食塩 ○こしょう 白 ○水 ○しょうゆ ○米酢 | 743<br>30.1 |
| 26<br>(火) | ごはん 牛乳<br>さわらの西京みそかけ<br>切干大根のからしあえ<br>のべい汁           |       | ○精白米 ○上白糖 ○つぎこんにやく ○洗いさいとも ○でん粉                  | ○牛乳 ○さわら ○白みそ ○油揚げ   | ○切干だいこん ○りょくとうもやし ○こまつな ○にんじん ○洗いごぼう ○だいこん                           | ○酒 ○みりん* ○水 ○しょうゆ ○洋からし 粉 ○米酢 ○食塩 ○うすくちしょうゆ ○だし昆布(だし用) ○削りぶし(だし)      | 653<br>30.8 |
| 27<br>(水) | パン 牛乳<br>チリコンカン<br>海藻サラダ                             |       | ○コッペパン ○サラダ油 ○上白糖 ○ごま油                           | ○牛乳 ○だいず ○大豆ひき肉(鉄強化) ○豚肉ももミンチ ○豚レバーチップ ○ペーコン ○ひよこ豆水煮 ○レンズ豆 水煮 ○海藻ミックス ○しらす干し 小 | ○たまねぎ ○にんじん ○マッシュルーム レトルト ○グリーンピース 冷凍 ○ダイスタマト ○ビュレール ○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 ○スープストック ○ケチャップ ○ウスターソース ○チリパウダー ○水 ○しょうゆ ○米酢 | 697<br>35.6 |
| 28<br>(木) | ごはん 牛乳<br>酢豚<br>小松菜としめじの中華あえ                         |       | ○精白米 ○でん粉 ○じゃがいも ○油 ○サラダ油 ○上白糖 ○ごま油              | ○牛乳 ○若鶏肉むね カツ用   | ○しょうが ○にんじん ○たまねぎ ○たけのこ 中 で ○チンゲンサイ ○キャベツ ○こまつな ○しめじ                 | ○しょうゆ ○スープストック ○ケチャップ ○米酢   | 684<br>26.8 |
| 29<br>(金) | カレーうどん<br>牛乳<br>水菜のあえ物                               |       | ○うどん ○サラダ油 ○上白糖                                  | ○豚肉もも ○牛乳 ○刻み昆布  | ○にんにく ○しょうが ○にんじん ○たまねぎ ○しめじ ○白ねぎ ○みずな ○キャベツ                         | ○食塩 ○こしょう 白 ○しょうゆ ○ケチャップ ○カレールウ ○削りぶし(だし) ○だし昆布(だし用) ○水 ○米酢           | 659<br>25.9 |

【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 こまつな チンゲンサイ りょくとうもやし れんこん

※ 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): 7日 8日 11日 12日 18日 19日 21日 22日 26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。