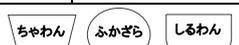


日付	献立名	盛り付け方	食品の主なたらき				エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
			エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	その他	
1 (金)	ベーコンの和風スパゲッティ 牛乳 ツナとにんじんのサラダ		○ソフトめん ○サラダ油 ○ でん粉 ○上白糖	○若鶏肉 むね きざみ ○ ベーコン ○牛乳 ○まぐろ 水煮 ○ひじき	○にんにく ○たまねぎ ○にんじん ○しめじ ○えのきたけ ○ねぎ ○ キャベツ	○食塩 ○こしょう 白 ○水 ○しょうゆ ○ チキンスープ ○スープストック ○水 ○米 酢	552 27.9
5 (火)	ごはん 牛乳 酢鰯 小松菜とれんこんの中華あえ		○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 ゆで ○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	567 22.8
6 (水)	パン 牛乳 ハンバーグ ポイルキャベツ 野菜スープ		○コッペパン ○上白糖	○牛乳 ○若鶏肉 むね きざ み ○レンズ豆 水煮 ○ハン バーグ 冷凍	○キャベツ ○にんじん ○たまねぎ ○はくさい	○ケチャップ ○ウスターソース ○みりん * ○赤ワイン ○水 ○食塩 ○こしょう 白 ○うすくちしょうゆ ○チキン スープ	546 25.4
7 (木)	ごはん 牛乳 さわらの西京みそかけ 切干大根のからしあえ のつべい汁		○精白米 ○上白糖 ○つき ごんにゃく ○洗いさといも ○ でん粉	○牛乳 ○さわら ○白みそ ○油揚げ	○切干しだいこん ○りょうとうもやし ○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)	581 27.4
8 (金)	ごはん 牛乳 寄せ鍋 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 ○短冊いか 冷凍 ○えび 冷凍 ○焼き豆腐 ○うるめい わし(丸干し) ○削り昆布	○にんじん ○しめじ ○はくさい ○ だいこん ○花切だいこん ○こまつ な ○しょうが	○うすくちしょうゆ ○食塩 ○削りぶし(だ し) ○だし昆布(だし用) ○水 ○しょう ゆ ○米酢	546 30.2
11 (月)	玄米入りごはん 牛乳 おでん 荳わかめの酢の物 黒豆		○玄米 ○精白米 ○こ んにゃく ○上白糖	○牛乳 ○豚肉もも ○冷凍 ニ厚揚げ ○ちくわ ○うずら 卵水煮 ○塩蔵きわかめ ○ ロースト黒あめ 小袋	○だいこん ○にんじん ○こまつな ○りょうとうもやし	○しょうゆ ○洋からし 粉 ○だし昆布(だ し用) ○水 ○米酢	581 24.5
12 (火)	吹き寄せごはん 牛乳 このしろのレモンみそかけ えのきたけのすまし汁		○精白米 ○サラダ油 ○む ぎ菜(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 ○カットわかめ	○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)	614 28.7
13 (水)	パン 牛乳 チリコンカン 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 ○木豆ひ き肉(鉄強化) ○豚肉ももミ チ ○豚レバーチップ ○ペ ーコン ○ひよこ豆水煮 ○ハ ンズ豆 水煮 ○海藻ミンクス ○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 ー ○キャベツ ○りょうとうもやし	○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	567 29.3
14 (木)	ごはん 牛乳 若鶏の香味焼き ほうれん草のあえ物 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 ○ほうれんそう ○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	596 26
15 (金)	ごはん 牛乳 肉だんご根菜の甘酢あえ 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 ○ホー プ&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 ○うすくちしょうゆ ○チキ ンスープ ○水	651 20.8
18 (月)	カレーうどん 牛乳 野菜のあえ物		○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	530 21.4
19 (火)	ごはん 牛乳 親子煮 もやしのあえ物 ひじきふりかけ		○精白米 ○上白糖 ○し めじ(ご飯用) ○上白糖 ○ 油	○牛乳 ○若鶏肉 むね きざ み ○高野豆腐 ○冷凍液卵 ○スクール糸かまぼこ ○ひ じきふりかけ	○にんじん ○たまねぎ ○グリーン ピース 冷凍 ○りょうとうもやし ○こまつ な	○しょうゆ ○酒 ○削りぶし(だし) ○水	585 28.6
20 (水)	パン 牛乳 ちめのオーロラソースからめ 粉ふきいも コンソメスープ		○コッペパン ○油 ○上白糖 ○じゃがいも	○牛乳 ○ちめカット(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 ○うすくちしょうゆ ○スープストック ○チ キンスープ	613 28.2
21 (木)	ごはん 牛乳 ホイコーロー ばんさんすう みかん		○精白米 ○サラダ油 ○上 白糖 ○でん粉 ○ロニー ○ごま油	○牛乳 ○豚肉もも ○赤み そ ○ほくしきさき(水煮)	○にんにく ○しょうが ○にんじん ○ たまねぎ ○キャベツ ○青ピーマン ○白ねぎ ○チンゲンサイ ○りょうとう もやし ○うんしゅうみかん	○酒 ○しょうゆ ○みりん* ○水 ○水 ○煮干し(だし)	551 22.8
22 (金)	ごはん 牛乳 さけのきのこあんかけ たくあんキャベツのあえ物 さつまい		○精白米 ○でん粉 ○さつ まいも ○つきごんにゃく	○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 ○千切たくあん漬 ○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)	511 26.6
25 (月)	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン もやしのオイスターソース炒め 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	○りょうとうもやし ○チンゲンサイ ○ にんじん ○にんにく ○たまねぎ ○ まくらげスライス	○食塩 ○こしょう 白 ○水 ○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	582 28
26 (火)	ごはん 牛乳 豚肉の竜田揚げ れんこんのきんぴら きのこ汁		○精白米 ○でん粉 ○油 ○サラダ油 ○つきごんにゃく ○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* ○味 ○煮 干し(だし) ○水	607 26.7
27 (水)	ドッグサンド 牛乳 コーンポタージュ 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	○飛びきりウイナーロング ○ 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 ム	○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	684 24
28 (木)	まめまめハヤシ 牛乳 ひじき入りサラダ		○精白米 ○サラダ油 ○し めじ(ご飯用) ○上白糖 ○ ごま油	○牛肉スライス ○鶏レバー ○だしず ○レンズ豆 水煮 ○調理用牛乳 ○牛乳 ○ひ じき ○しらす干し 小	○たまねぎ ○にんじん ○グリン ピース 冷凍 ○りょうとうもやし ○こまつ な	○ローリエ ○赤ワイン ○ハヤシルウ ○ デミグラスソース ○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	622 25.7
29 (金)	さけと小松菜の混ぜごはん 牛乳 大根のみそ煮 大学いも		○精白米 ○ごま油 ○サ ラダ油 ○こんにゃく ○上白糖 ○油 ○でん粉 ○冷凍さつ まいも 乱切り	○紅さけ フレック ○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	653 25.4

【食器の種類】



【今月の倉敷市内の産物】
せいはいまい りょうとうもやし れんこん
こまつな チンゲンサイ



【献立表】



※ 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): 5日 7日 12日 14日 15日 21日 22日 26日 29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利用下さい。