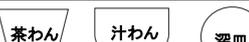


日付	献立名	盛り付け方	食品の主なはたらき				エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
			エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	その他	
1 (水)	パン 牛乳 豚肉のオーロラソースから アスパラのサラダ スコッチブロス	丸パン サラダ 豚肉のオーロラ ソースから スコッチ ブロス	○コッペパン ○でん粉 ○油 ○上白糖 ○オ リーブ油 ○じゃがいも ○もち麦	○牛乳 ○豚肉もも角切り ○牛乳 ○ペーコン ○ レンズ豆 水煮	○キャベツ ○にんじん ○ア スパラガス ○ホールコー ン 冷凍 ○たまねぎ ○パセリ	○ケチャップ ○水 ○しょう ゆ ○食塩 ○米酢 ○こ しょう 白 ○チキンブイ オン	804 37.6
2 (木)	玄米入りごはん 牛乳 親子煮 ひじき入り酢の物 甘夏かん	玄米入り ごはん 酢の物 親子煮	○アルファ化玄米 ○ 精白米 ○サラダ油 ○こ ん じゃがいも ○上白糖 ○ごま油	○牛乳 ○若鶏肉 もね ぎざみ ○高野豆腐 ○冷 凍液卵 ○ひじき	○にんじん ○たまねぎ ○ ねぎ ○キャベツ ○甘夏 かん	○しょうゆ ○酒 ○削りぶ し(だし) ○水 ○米酢	752 34.2
7 (火)	ごはん 牛乳 さけの緑茶揚げ 五目煮 大根のみそ汁	ごはん さけの 緑茶揚げ 五目煮 みそ汁	○精白米 ○でん粉 ○ 油 ○サラダ油 ○こん にやく ○上白糖	○牛乳 ○さけ ○だい ず ○角切り昆布 ○中み そ ○赤みそ	○にんじん ○洗いごぼ う ○冷凍さやいんげん ○ たまねぎ ○だいこん ○ えのきたけ ○ねぎ	○食塩 ○こしょう 白 ○粉 茶 ○酒 ○削りぶし(だ し) ○水 ○煮干し(だ し) ○水	721 31.8
8 (水)	ドライカレーサンド 牛乳 ミネストローネ ヨーグルト	ドライカレー サンド ドライカレー サンドの具 ミネストロー ネ	○胚芽パン ○サラダ油 ○オリーブ油 ○じゃが いも ○上白糖	○牛肉ミンチ ○豚レバ ーチップ ○ひよこ豆粗挽 き ○牛乳 ○ペーコン ○ ヨーグルト	○にんじん ○たまねぎ ○ ホールコーン 冷凍 ○に んにく ○セロリ ○ダイス ト ○ビュレー ○パセリ	○カレー粉 ○赤ワイン ○ 食塩 ○こしょう ○ウ スターソース ○カレール ウ ○水 ○スープストック ○チ キンブイオン	801 34.6
9 (木)	豆ごはん 牛乳 あじのレモンみそかけ 切干大根のからしあえ うず巻きふのみそ汁	豆ごはん あじのレモ んみそかけ からしあえ すまし汁	○精白米 ○上白糖 ○ うず巻き麩	○牛乳 ○あじ 切身 ○ 中みそ ○カットわかめ	○ピースご飯のもと ○レ モン果汁 ○こまつな ○ キャベツ ○にんじん ○ たまねぎ ○切干だしこ ん ○たまねぎ ○えのきた け ○ねぎ	○みりん* ○酒 ○水 ○ しょうゆ ○米酢 ○洋から し 粉 ○食塩 ○うすく ちしょうゆ ○だし昆布 ○ 削りぶし(だし)	633 30.9
10 (金)	肉ごぼろうどん 牛乳 茎わかめの酢の物 養生かん	肉ごぼろ うどん 酢の物 うどんの 汁	○学校給食用うどん ○ 上白糖	○牛肉スライス ○牛乳 ○塩蔵きわかめ ○し らす干し 小	○洗いごぼろ ○にんじん ○ たまねぎ ○ねぎ ○キャ ベツ ○こまつな ○美生 かん	○しょうゆ ○酒 ○みりん * ○食塩 ○一味 ○だし 昆布 ○削りぶし(だし) ○ 水 ○米酢	661 29.8
13 (月)	ごはん 牛乳 大根のみそ煮 チンゲンサイのあえ物	ごはん あえ物 みそ煮	○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 ○しらす干し 小	○しょうが ○にんにく ○に んじん ○だいこん ○白 ねぎ ○冷凍さやいんげ ん ○キャベツ ○チン ゲンサイ	○酒 ○みりん* ○しょう ゆ ○水	674 27.6
14 (火)	ジュシー 牛乳 にんじんしりしり もずくスープ	ジュシー ごはん ジュシーの 具 にんじん しりしり もずく スープ	○精白米 ○サラダ油 ○上白糖	○豚肉もも ○細切り昆 布 ○ひじき ○牛乳 ○ま ぐろ 水煮 ○もずく塩 抜き	○にんじん ○乾いたけ スライス ○冷凍さやい んげん ○キャベツ ○ たまねぎ ○切干だし のこ ゆで ○チンゲン サイ	○酒 ○みりん* ○しょう ゆ ○削りぶし(だし) ○ 水 ○食塩 ○こしょう 白 ○スープストック ○一 味 ○チキン スープ	602 24.7
15 (水)	パン 牛乳 若鶏のハーブ焼き フレンチサラダ グリーンポタージュ	丸パン サラダ 若鶏の ハーブ焼き グリーン ポタージュ	○コッペパン ○上白糖 ○サラダ油 ○じゃがい も	○牛乳 ○若鶏肉もも カ ツ用 ○ペーコン ○調 理用牛乳 ○白花豆ペース ト	○にんにく ○キャベツ ○ にんじん ○こまつな ○ ホールコーン 冷凍 ○ たまねぎ ○ほうれんそ う ペースト 冷凍	○食塩 ○ローズマリー(パ ウダー) ○こしょう 白 ○ バジル 粉 ○しょうゆ ○ 白ワイン ○フレンチドレ ッシング 1リットル ○ホ ワイトル(アレルギー用) ○チキンブイオン ○水	789 35.7
16 (木)	ごはん 牛乳 コロケ きんぴら にらたま汁	ごはん コロケ きんぴら にらたま汁	○精白米 ○かぼちゃ コロケ ○油 ○サラ ダ油 ○つきこんにやく ○ 上白糖	○牛乳 ○牛肉スライス ○冷凍液卵	○洗いごぼろ ○にんじん ○ たまねぎ ○えのきたけ ○ にら	○みりん* ○しょうゆ ○ 一味 ○食塩 ○うすく ちしょうゆ ○だし昆布 ○ 削りぶし(だし) ○水	761 25
17 (金)	ごはん 牛乳 さわらの木の芽みそかけ 小松菜の煮びたし えのきたけのみそ汁	ごはん さわらの 木の芽み そかけ 煮びたし すまし汁	○精白米 ○上白糖	○牛乳 ○さわら ○白 みそ ○油揚げ ○カ ットわかめ	○木の芽 ○キャベツ ○ こまつな ○にんじん ○ たまねぎ ○えのきたけ ○ねぎ	○みりん* ○酒 ○水 ○ しょうゆ ○削りぶし(だ し) ○食塩 ○うすく ちしょうゆ ○だし昆 布	669 31
20 (月)	ごはん 牛乳 厚揚げとキャベツの 甘みそ炒め 切干大根のあえ物	ごはん あえ物 みそ炒め	○精白米 ○サラダ油 ○上白糖 ○でん粉	○牛乳 ○豚肉もも ○冷 凍ミニ厚揚げ ○赤み そ ○しらす干し 小 ○ 刻み昆布	○にんにく ○しょうが ○ にんじん ○たけのこ ゆで ○キャベツ ○ ねぎ ○切干だし いこん ○こまつな	○酒 ○しょうゆ ○トウ バンジャン ○テン メンジャン ○米 酢	753 31.4
21 (火)	ごはん 牛乳 若鶏の梅しそかけ 千草あえ わかめ汁	ごはん 若鶏の 梅しそかけ 千草あえ わかめ汁	○精白米 ○上白糖	○牛乳 ○若鶏肉もも カ ツ用 ○赤みそ ○合 鴨入りボール ○カ ットわかめ	○しそ葉 ○ねり梅 ○ キャベツ ○こまつな ○ にんじん ○ホール コーン 冷凍 ○ たまねぎ ○しめじ ○ ねぎ	○酒 ○みりん* ○しょう ゆ ○こまつな ○にん じん ○しょうゆ ○ うすくちしょうゆ ○ だし昆布 ○削り ぶし(だし)	709 30.6
22 (水)	パン 牛乳 ミートボールの甘酢煮 ビーフンサラダ オレンジ	パン ビーフン サラダ 甘酢煮	○コッペパン ○サラ ダ油 ○じゃがいも ○ 上白糖 ○でん粉 ○ ビーフン ○ごま油	○牛乳 ○ポーク&チ キンミートボール ○ ペーコン ○ほぐし ささみ(水煮)	○にんじん ○たまねぎ ○ たけのこ ゆで ○乾 しいたけ スライス ○ グリーンピース 冷 凍 ○キャベツ ○ ネーブル	○みりん* ○しょうゆ ○ ケチャップ ○ス ープストック ○ 米酢 ○水 ○食 塩 ○こしょう 白	770 31.8
23 (木)	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 野菜のレモン酢あえ じゃがいものみそ汁	ごはん さばの 塩焼き 野菜のレ モン酢あ え みそ汁	○精白米 ○上白糖 ○ じゃがいも	○牛乳 ○さば ○カ ットわかめ ○冷 凍ミニ厚揚げ ○ 中みそ ○白みそ	○キャベツ ○にんじん ○ こまつな ○レ モン果汁 ○ たまねぎ ○ねぎ	○食塩 ○しょうゆ ○ 米酢 ○煮干し(だ し) ○水	723 32.3
24 (金)	ミートソースパグ ッティ牛乳 寒天サラダ ブルー	ミートソース パグッティ ソフトめん サラダ ミートソース	○ソフトめん ○サラ ダ油 ○上白糖	○牛肉ミンチ ○豚肉も もミンチ ○大豆ひき 肉(鉄強化) ○牛乳 ○ サラダ用寒天	○にんにく ○にんじん ○ たまねぎ ○マッシュ ルーム レトルト ○ グリーンピース 冷 凍 ○ダイスマト ○ ビュレー ○キャ ベツ ○こまつな ○ りよくともやし ○ ブルー	○ケチャップ ○デ ミグラスソース ○ ハヤシルウ ○ウ スターソース ○食 塩 ○こしょう 白 ○ 赤ワイン ○ ローリエ ○水 ○ しょうゆ ○米酢	870 42.9
27 (月)	ごはん 牛乳 いわしのしょうが煮 豚汁 味噌汁	ごはん いわしの しょうが煮 豚汁	○精白米 ○つきこ んにやく	○牛乳 ○いわしのし ょうが煮 ○豚肉も も ○赤みそ ○中 みそ ○味噌汁	○洗いごぼろ ○にん じん ○たまねぎ ○ だいこん ○ねぎ	○煮干し(だし) ○水	670 25.2
28 (火)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 中華のあえ物 杏仁プリン	ごはん あえ物 マーボー 豆腐	○精白米 ○サラ ダ油 ○上白糖 ○ でん粉 ○ごま油 ○ 杏仁フルーツ プリン	○牛乳 ○冷凍豆腐(カ ルシウム・鉄強化) ○ 牛肉ミンチ ○豚肉も もミンチ ○鶏レバ ー ○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 ○こまつな ○ りよくともやし ○ きくらげ ライス	○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	778 32
29 (水)	パン 牛乳 豚肉のオニオンガー リックソースかけ 野菜ソテー コーンスープ	丸パン 野菜ソ テー 豚肉のオ ニオン ソース かけ コーン スープ	○コッペパン ○サラ ダ油	○牛乳 ○豚肉ロースカ ツ用 ○チキンウイ ナー スライス ○ ペーコン ○ レンズ豆 水煮	○たまねぎ ○にんにく ○ しょうが ○キャ ベツ ○にん じん ○冷凍さや いんげん ○ ホールコーン 冷 凍 ○ク リームコーン ○ パセリ	○酒 ○みりん* ○しょう ゆ ○水 ○食塩 ○ こしょう 黒粉 ○こ しょう 白 ○チ キンブイオン	786 37.3
30 (木)	ごはん 牛乳 肉じゃが キャベツの甘酢あえ ひじきふりかけ	ごはん 甘酢あえ 肉じゃが	○精白米 ○サラ ダ油 ○じゃがいも ○ 糸こんにやく ○上 白糖	○牛乳 ○牛肉スライ ス ○しらす干し 小 ○ ひじき ぶりかけ	○にんじん ○たまねぎ ○ 冷凍さやいんげん ○ キャベツ ○こまつな ○ しょうが	○酒 ○みりん* ○しょう ゆ ○水 ○米酢	692 28
31 (金)	ごはん 牛乳 若鶏のから揚げ きゅうりのおかかあえ きぬさやのみそ汁	ごはん 若鶏の から揚げ おかかあ え みそ汁	○精白米 ○でん粉 ○ 油 ○じゃがいも	○牛乳 ○若鶏肉もも カ ツ用 ○糸がつお ○ 油揚げ ○中みそ ○ 白みそ	○きゅうり ○りよくとも やし ○にんじん ○ たまねぎ ○えの きたけ ○さやえん どう 冷凍	○食塩 ○こしょう 白 ○ しょうゆ ○煮干し(だ し) ○水	777 30.6

【食器の種類】



【今月の倉敷市内の産物】

精白米 たけのこ こまつな
チンゲンサイ りよくともやし



※ 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・えい・かに・ピーナツ・そば)を使用しない献立の日(飲用牛乳を除く):7日、13日、14日、17日、20日、21日、23日、27日、28日、30日、31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。