

日付	献立名	盛り付け方	食品の主なはたらき			エネルギー・たんぱく質
			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	
3 (月)	ごはん 牛乳 ホキのぶり辛揚げ きくらげの中華あえ わかめ汁	ごはん ちゅうかあえ ホキの ぶりからあげ わかめ汁	○精白米 ○でん粉 ○米粉 油 ○上白糖 ○ごま油	○牛乳 ○ホキ角切り ○豆腐 ○カットわかめ	○りよくとうもろやし ○キャベツ ○にんじん ○生きたけ ○たまね ぎ ○たけのこ ゆで ○えのきたけ ○ねぎ	541 24.4
4 (火)	ハヤシライス 牛乳 ひじき入りサラダ 黒糖ピーンズ	ハヤシ ライス ひじき いりサラダ ハヤシ ライスのぐ	○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 ○牛 乳 ○ひじき ○黒糖ピーンズ	○にんにく ○にんじん ○たまね ぎ ○グリーンピース 冷凍 ○キャ ベツ ○こまつな	620 24.1
5 (水)	パン 牛乳 豆腐のカレー炒め煮 フライドポテト オレンジ	パン フライド ポテト とうもろ こしの カレー	○コッペパン ○サラダ油 ○上白 糖 ○でん粉 ○冷凍 フライドポ テト ナチュラル ○油	○牛乳 ○牛肉スライス ○冷凍 豆腐(カルシウム・鉄強化)	○にんにく ○にんじん ○たまね ぎ ○ヤングコーン缶詰 ○チンゲ ンサイ ○ハレシニアオレンジ	624 27.9
6 (木)	ごはん 牛乳 さわらの香味焼き キャベツの甘酢あえ 白玉ふのすまし汁	ごはん さわらの こみやき あまずあえ すまし汁	○精白米 ○上白糖 ○白玉ふ	○牛乳 ○さわら	○白ねぎ ○しょうが ○キャベツ ○にんじん ○こまつな ○たまね ぎ ○えのきたけ ○ねぎ	515 25.6
7 (金)	ごはん 牛乳 いかのみそだれ 切干大根の煮付け いもたんご汁	ごはん いかの みそだれ きりほし だいこんの 汁	○精白米 ○上白糖 ○サラダ油 ○いも団子	○牛乳 ○いか切身 ○赤みそ ○さつま揚げ ○若鶏肉もも きざ み	○切干しいたげ ○にんじん ○ 乾しいたげスライス ○冷凍さやい んげん ○洗いごぼう ○たけの こゆで ○ねぎ	556 27.1
10 (月)	担々麺 牛乳 揚げしゅうまい 大根の中華漬け	たんたんめん ちゅうか 揚げしゅう まい たんたんめん のぐ	○中華めん ○サラダ油 ○上白 糖 ○油 ○ごま油	○豚肉ももミンチ ○牛肉ミンチ ○赤みそ ○調整豆乳 ○牛乳 ○しらす干し 小 ○冷凍しゅうまい	○にんにく ○しょうが ○にんじん ○たまねぎ ○りよくとうもろやし ○チンゲンサイ ○ねぎ ○だいこん ○白ねぎ	678 29.9
11 (火)	ごはん 牛乳 すずきの塩焼き 干しえび入り酢の物 厚揚げのみそ汁	ごはん すずきの しおやき あつあげの みそ汁 すのもの	○精白米 ○上白糖 ○じゃがい も	○牛乳 ○すずき ○干しえび ○ 冷凍ミニ厚揚げ ○中みそ ○白 みそ	○きゅうり ○キャベツ ○りよくと うもろやし ○にんじん ○たまね ぎ ○ねぎ	508 26.4
12 (水)	連島バーガー 牛乳 ミネストローネ 甘夏ゼリー	連続 バーガー ミネスト ローネ 甘夏ゼリー	○ソーイブレッド ○ノンエッグタル タルソース小袋 ○上白糖 ○で ん粉 ○オリーブ油 ○じゃがいも ○シニールマカロニ ○甘夏ゼリー	○若鶏肉もも カツ用 ○牛乳 ○ ベーコン	○しょうが ○洗いごぼう ○にん じん ○青ピーマン ○にんにく ○たまねぎ ○りよくとうもろやし ○たまねぎ ○セロリ ○ダイス トマト ○ビュレー ○パセリ	640 29.1
13 (木)	ごはん 牛乳 このしろの甘辛 金平つ餅 茎わかめのみそ汁	ごはん このしろの あまから きんぴら すまし汁	○精白米 ○でん粉 ○油 ○上白 糖 ○つきこんにやく ○サラダ 油 ○じゃがいも	○牛乳 ○このしろ 開き ○ひじ き ○油揚げ ○塩蔵きわかめ ○中みそ ○赤みそ	○洗いごぼう ○にんじん ○冷凍 さやいんげん ○たまねぎ ○ねぎ	598 24.9
14 (金)	連島ごぼう丼 牛乳 もやしのからしあえ 冷凍みかん	連続 ごぼうどん ごはんに もやしの からしあえ 冷凍みか んのぐ	○精白米 ○サラダ油 ○つきこんに やく ○上白糖 ○でん粉	○豚肉もも ○牛乳	○にんにく ○洗いごぼう ○たま ねぎ ○にんじん ○ねぎ ○こまつ な ○りよくとうもろやし ○冷凍み かん	580 23.1
17 (月)	ガバオライス 牛乳 はるさめサラダ 塩こうじスープ	ガバオ ライス はるさめ サラダ 塩こうじ スープ	○精白米 ○サラダ油 ○上白糖 ○はるさめ ○ごま油 ○塩こうじ	○豚肉ももミンチ ○豚レバーチッ プ ○牛乳 ○ロースハム千切り ○鶏肉団子	○にんにく ○たまねぎ ○青ピー マン ○赤ピーマン ○りよくとうも ろやし ○こまつな ○キャベツ きくらげスライス ○しめじ ○ねぎ	553 27.3
18 (火)	玄米入りごはん 牛乳 マーボーなす チンゲンサイと しめじの中華あえ	玄米 入り ごはん マーボー なす チンゲン サイと しめじの 中華あえ	○玄米 ○精白米 ○サラダ油 ○上白糖 ○でん粉 ○ごま油	○牛乳 ○牛肉ミンチ ○豚肉もも ミンチ ○鶏レバー ○冷凍豆腐 (カルシウム・鉄強化) ○赤みそ	○にんにく ○しょうが ○なす ○乾しいたげスライス ○たけの こゆで ○にんじん ○たまねぎ ○ 白ねぎ ○チンゲンサイ ○しめじ ○キャベツ	559 23.7
19 (水)	パン 牛乳 チリコンカン 野菜サラダ ブルーベリーゼリー	パン やさい サラダ チリコン カン	○コッペパン ○サラダ油 ○上白 糖 ○オリーブ油 ○ブルーベリ ゼリー	○牛乳 ○だいたい ○牛肉ミンチ ○豚肉ももミンチ ○豚レバーチッ プ ○ベーコン ○ひよこ豆水煮 ○レンズ豆 水煮	○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 ○ダイストマト ○ビュ レー ○こまつな ○キャベツ ○ きゅうり ○ホールコーン 冷凍	665 30.9
20 (木)	ごはん 牛乳 豚肉のから揚げ ゴーヤチャンプル もずくスープ	ごはん 豚肉の からあげ ゴーヤ チャンプル もずく スープ	○精白米 ○でん粉 ○油 ○ご ま油	○牛乳 ○豚肉もも角切り ○ペ ーコン ○もずく塩焼き	○しょうが ○にんにく ○にんじん ○にがり ○たまねぎ ○りよくと うもろやし ○キャベツ ○たけの こゆで ○チンゲンサイ	586 25.6
21 (金)	ごはん 牛乳 いわしのみりん干し キャベツの炒め煮 夏けんちん	ごはん いわしの みりん干し キャベツ の炒め煮 夏けんち ん	○精白米 ○サラダ油 ○ごま油 ○つきこんにやく	○牛乳 ○いわしのみりん干し ○ 豚肉もも ○しほり豆腐	○こまつな ○にんじん ○キャベ ツ ○洗いごぼう ○かぼちゃ ○ねぎ	565 32.4
24 (月)	チキントマトスバゲッティ 牛乳 ツナサラダ ブルー	チキント マト スバゲッ ティ ツナサ ラダ ブルー	○ソフトめん ○オリーブ油 ○上 白糖 ○ノンエッグマヨネーズ小袋 10g	○若鶏肉もも きざみ ○カッ トチーズ ○牛乳 ○まぐろ 水煮	○にんにく ○にんじん ○たまね ぎ ○ダイストマト ○ビュレー ○パセリ ○キャベツ ○きゅうり ○ホールコーン 冷凍 ○ブルー ン袋	687 30.2
25 (火)	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 小松菜とじゃこの炒め煮 じゃがいものみそ汁	ごはん 豚肉の しょうが 焼き 小松菜と じゃこの 炒め煮 じゃがい ものみそ 汁	○精白米 ○上白糖 ○でん粉 ○ごま油 ○じゃがいも	○牛乳 ○豚肉ロースカツ用 ○し らす干し 小 ○さつま揚げ ○中 みそ ○白みそ	○しょうが ○こまつな ○にんじ ん ○キャベツ ○たまねぎ ○え のきたけ ○ねぎ	604 27.8
26 (水)	パン 牛乳 ミートボールの甘酢煮 ピーンズサラダ 白桃ジャム	パン ミート ボールの 甘酢煮 ピーンズ サラダ 白桃ジャ ム	○コッペパン ○冷凍じゃがいも カット ○油 ○サラダ油 ○上白 糖 ○でん粉 ○ピーファン ○ごま 油 ○白桃ジャム	○牛乳 ○ベーコン ○ほぐしきさ み(水煮) ○ポーク&チキンミ ートボール	○にんじん ○たまねぎ ○たけの こゆで ○乾しいたげスライス ○グリーンピース 冷凍 ○キャベツ	661 25.8
27 (木)	とりめし 牛乳 きゅうりの梅肉あえ にらとたまねぎの みそ汁	とりめ し ごはんに きゅうり の梅肉あ え にらとた まねぎの みそ汁	○精白米 ○サラダ油 ○上白糖 ○焼きふ	○若鶏肉もも きざみ ○もみり 個袋 ○牛乳 ○カットわかめ ○ 中みそ ○赤みそ	○しょうが ○むきえだまめ 冷凍 ○きゅうり ○りよくとうもろやし ○キャベツ ○ねり梅 ○たまね ぎ ○にんじん ○しめじ ○にら	554 24.6
28 (金)	ごはん 牛乳 みそ肉じゃが きびなごのから揚げ 大豆とわかめの酢の物	ごはん みそ肉 じゃが きびなご のからあ げ 大豆とわ かめの酢 の物	○精白米 ○サラダ油 ○じゃがい も ○糸こんにやく ○上白糖 ○油	○牛乳 ○豚肉もも ○赤みそ ○ きびなごフライ ○大豆水煮 ○ カットわかめ	○しょうが ○にんにく ○にんじん ○たまねぎ ○冷凍さやいんげん ○こまつな ○キャベツ	611 27.9

【食器の種類】

茶碗

汁碗

深皿



【今月の倉敷市内の産物】

せいはいくまい たけのこ りよくとうもろやし 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)

3日、7日、13日、14日、17日、18日、20日、21日、25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。

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】

