

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 (月)	ごはん 牛乳 牛キムチ豆腐 もやしのナムル 韓国のり	ごはん もやしのナムル 牛キムチ豆腐	○精白米 ○サラダ油 ○上白糖 ○ごま油	○牛乳 ○牛肉スライス ○冷凍豆腐(カルシウム・鉄強化) ○韓式味付のり	○たまねぎ ○キャベツ ○はくさい キムチ ○にら ○りよくとうもろやし ○きゅうり ○きくらげスライス ○にんじん ○白ねぎ ○にんにく	○酒 ○しょうゆ ○こしょう 白 ○米酢	697 27.8
2 (火)	玄米入りごはん 牛乳 ホキの南蛮漬け キャベツのあえ物 とうがんと汁	玄米入りごはん 南蛮漬け あえ物 とうがんと汁	○玄米 ○精白米 ○米粉 ○でん粉 ○油 ○上白糖	○牛乳 ○ホキ角切り ○若鶏肉もも きざみ ○油揚げ	○たまねぎ ○ねぎ ○しょうが ○キャベツ ○きゅうり ○千切たくあん漬 ○冬瓜 ○にんじん ○乾しいたけスライス	○しょうゆ ○米酢 ○一味 ○食塩 ○うすくちしょうゆ ○だし昆布 ○削りぶし(だし) ○水	716 29.8
3 (水)	ハンバーガー 牛乳 マカロニスープ アセロラゼリー	ハンバーガー ソーイブレッド 丸パン スライス入り ハンバーガー キャベツ マカロニスープ	○ソーイブレッド ○上白糖 ○シエルマカロニ ○アセロラゼリー	○牛乳 ○ベーコン ○ハンバーグ 冷凍	○キャベツ ○たまねぎ ○にんじん ○しめじ ○ホールコーン 冷凍 ○パセリ	○ケチャップ ○ウスターソース ○みりん ○赤ワイン ○水 ○チキンブイヨン ○食塩 ○こしょう 白 ○しょうゆ ○スープストック	766 31.4
4 (木)	ごはん 牛乳 いり豆腐 きゅうりの酢の物 ひじきのり佃煮	ごはん きゅうりの酢の物 いり豆腐	○精白米 ○サラダ油 ○じゃがいも ○上白糖 ○ごま油	○牛乳 ○牛肉ミンチ ○しぼり豆腐 ○冷凍液卵 ○カットわかめ ○ひじきのり佃煮	○にんじん ○たまねぎ ○乾しいたけスライス ○たけのこ ゆで ○ねぎ ○キャベツ ○きゅうり	○酒 ○食塩 ○うすくちしょうゆ ○しょうゆ ○米酢	720 29.2
5 (金)	冷めん 牛乳 揚げ春巻き 冷凍みかん	冷めん 中華めん 揚げ春巻き 冷めんの具	○中華めん ○油	○ロースハム千切り ○カットわかめ ○春巻き ○牛乳	○にんじん ○きゅうり ○チンゲンサイ ○ホールコーン 冷凍 ○りよくとうもろやし ○冷凍みかん	○中華めんのタレ	874 31.5
8 (月)	ごはん 牛乳 焼きししゃも かぼちのそぼろ煮 油揚げのみそ汁	ごはん 焼きししゃも【3尾】 そぼろ煮 油揚げのみそ汁	○精白米 ○サラダ油 ○じゃがいも ○上白糖	○牛乳 ○ししゃも ○牛肉ミンチ ○カットわかめ ○豆腐 ○油揚げ ○中みそ ○白みそ	○たまねぎ ○かぼち ○冷凍さやいんげん ○にんじん ○ねぎ	○酒 ○みりん ○しょうゆ ○水 ○煮干し(だし)	712 31.4
9 (火)	ごはん 牛乳 若鶏の梅みそ焼き きんぴら 七タすまし汁 七タゼリー	ごはん 若鶏の梅みそ焼き きんぴら 七タすまし汁	○精白米 ○サラダ油 ○つきこんにやく ○上白糖 ○米粉 とうめん ○七タゼリー	○牛乳 ○若鶏肉もも カツ用 ○赤みそ ○牛肉スライス	○しそ葉 ○ねり梅 ○洗いごぼう ○にんじん ○冷凍さやいんげん ○たまねぎ ○しめじ ○オクラ	○酒 ○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	766 30.9
10 (水)	パン 牛乳 豚肉のトマトジンジャーソースかけ 粉ふきいも ビーンズスープ	丸パン 粉ふきいも 豚肉のトマトジンジャーソースかけ ビーンズスープ	○コッペパン ○オリーブ油 ○じゃがいも	○牛乳 ○豚肉ロースカツ用 ○青のり粉 ○若鶏肉 むね きざみ ○ミックスビーンズ	○たまねぎ ○しょうが ○ダイストマト ○にんじん ○キャベツ ○パセリ	○ケチャップ ○白ワイン ○食塩 ○こしょう 白 ○バジル粉 ○しょうゆ ○チキンブイヨン ○スープストック ○水	749 37.1
11 (木)	ごはん 牛乳 あじフライ もやしのあえ物 みそけんちん汁 小魚のあまからめ	ごはん あじフライ あえ物 みそけんちん汁	○精白米 ○油 ○上白糖 ○ごま油 ○つきこんにやく ○じゃがいも	○牛乳 ○アジ開きフライ ○スクール糸かまぼこ ○しぼり豆腐 ○油揚げ ○中みそ ○パリッシュ	○りよくとうもろやし ○こまつな ○にんじん ○洗いごぼう ○ねぎ	○しょうゆ ○煮干し(だし) ○水	744 32.3
12 (金)	夏野菜のカレーライス 牛乳 海藻サラダ	夏野菜のカレーライス ごはん 海藻サラダ カレーの具	○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 ○ミックスチーズ ○牛乳 ○海藻ミックス ○しらす干し 小	○にんにく ○しょうが ○たまねぎ ○かぼち ○なす ○冷凍さやいんげん ○きゅうり ○りよくとうもろやし ○にんじん	○赤ワイン ○ローリエ ○カレー粉 ○食塩 ○こしょう 白 ○ターメリック ○ガラムマサラ ○カレールウ ○ウスターソース ○ケチャップ ○チキンスープ ○水 ○しょうゆ ○米酢	752 28.7
16 (火)	ごはん 牛乳 さばの薬味ソースかけ 野菜炒め 豆腐のすまし汁	ごはん さばの薬味ソース 野菜炒め 豆腐のすまし汁	○精白米 ○サラダ油 ○上白糖	○牛乳 ○さば ○豚肉もも ○豆腐	○白ねぎ ○にんにく ○しょうが ○キャベツ ○りよくとうもろやし ○にんじん ○たまねぎ ○えのきたけ ○ねぎ	○しょうゆ ○みりん ○米酢 ○水 ○食塩 ○こしょう 黒、粉 ○うすくちしょうゆ ○削りぶし(だし) ○だし昆布	698 32.8
17 (水)	パン 牛乳 ポークビーンズ フルーツミックス 原宿ドック	パン フルーツミックス ポークビーンズ	○コッペパン ○サラダ油 ○じゃがいも ○上白糖 ○ダイズゼリー(いちご) ○原宿ドック	○牛乳 ○だいたいず ○ベーコン ○豚肉もも	○にんじん ○たまねぎ ○マッシュルーム レトルト ○キャベツ ○ピューレー ○黄桃缶 角 ○星型ナタデココ	○ローリエ ○赤ワイン ○食塩 ○こしょう 白 ○ケチャップ ○ウスターソース ○水	878 34.3
18 (木)	ごはん 牛乳 さけの塩こうじ焼き 切干大根の煮付け さつま汁	ごはん さけの塩こうじ焼き 煮付け さつま汁	○精白米 ○塩こうじ ○サラダ油 ○上白糖 ○じゃがいも ○つきこんにやく	○牛乳 ○さけ ○油揚げ ○若鶏肉もも きざみ ○中みそ ○赤みそ	○切干しだいこん ○にんじん ○さやいんげん 生 ○たまねぎ ○洗いごぼう ○ねぎ	○酒 ○みりん ○しょうゆ ○削りぶし(だし) ○水 ○煮干し(だし)	699 35.3

【食器の種類】 茶わん 汁わん 深皿

【今月の倉敷市内の産物】 りよくとうもろやし こまつな チンゲンサイ 精白米

※ 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 2日 8日 9日 16日 18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。またはこちらのQRコードをご活用下さい。

