

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)
			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	
2 (月)	ごはん 牛乳 さばのもろみ焼き きゅうりの酢の物 五目汁	ごはん さばのもろみ焼き 酢の物 五目汁	○精白米 ○上白糖 ○でん粉 ○つきごんにゃく	○牛乳 ○さば ○妻みそ ○カットわかめ ○若鶏肉 むね ミンチ ○豆腐	○きゅうり ○りょくとうもやし ○にんじん ○たまねぎ ○乾し いたけスライス ○ねぎ ○しよ うが	○しょうゆ ○みりん* ○水 ○米酢 ○食塩 ○うすち しょうゆ ○だし昆布 ○削り ぶし(だし)	684 30.8
3 (火)	ごはん 牛乳 若鶏の照り焼き はりはりあえ いもだんご入りみそ汁	ごはん 若鶏の照り焼き はりはりあえ みそ汁	○精白米 ○上白糖 ○でん粉 ○いも団子	○牛乳 ○若鶏肉もも カ ツ用 ○刻み昆布 ○しら す干し 小 ○カットわかめ ○中みそ ○赤みそ	○花切りだいこん ○きゅうり ○にんじん ○しょうが ○たま ねぎ ○えのきたけ ○ねぎ	○酒 ○しょうゆ ○みりん* ○水 ○米酢 ○煮干し(だ し)	741 29
4 (水)	パン 牛乳 ホキのマリネ 三色ソテー かぼちゃのポタージュ	丸パン 三色ソテー ホキのマリネ	○コッペパン ○でん粉 ○油 ○上白糖 ○サラダ油 ○じゃがいも	○牛乳 ○ホキ角切り ○ウィンナーズライス ○ペ ーコン ○調理用牛乳	○たまねぎ ○赤ピーマン ○ 黄ピーマン ○レモン 果汁 ○ キャベツ ○にんじん ○ホー ルコーン 冷凍 ○かぼちゃペ ースト 冷凍 ○パセリ	○食塩 ○こしょう 白 ○しよ うゆ ○米酢 ○水 ○こしよ う 黒、粉 ○ホワイトルウ(ア レルギー用) ○チキンスー プ	802 35.5
5 (木)	ピビンバ 牛乳 卵とわかめのスープ	ピビンバごはん ピビンバの肉・野菜 卵とわかめのスープ	○精白米 ○ごま油 ○上白糖	○牛肉ミンチ ○赤みそ ○牛乳 ○冷凍液卵 ○豆 腐 ○カットわかめ	○にんじん ○りょくとうもやし ○ぜんまい 水煮 ○チンゲン サイ ○にんにく ○しょうが ○ たまねぎ ○ねぎ	○しょうゆ ○酒 ○トウバン ジャン ○みりん* ○米酢 ○スープストック ○食塩 ○ こしょう 白 ○うすちしょうゆ ○チキンブイヨン ○水	752 31
6 (金)	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 金平っ酢 豆腐のみそ汁	ごはん 豚肉のしょうが焼き 金平っ酢 みそ汁	○精白米 ○上白糖 ○でん粉 ○つきごんにゃく ○サラダ油	○牛乳 ○豚肉ロースカツ 用 ○ひじき ○さつま揚げ ○油揚げ ○豆腐 ○カット わかめ ○白みそ ○中み そ	○しょうが ○洗いごぼう ○に んじん ○冷凍さやいんげん ○たまねぎ ○ねぎ	○しょうゆ ○酒 ○みりん* ○水 ○米酢 ○煮干し(だ し)	785 34.2
9 (月)	ぶっかけうどん 牛乳 ちくわのいそべ揚げ 切干大根のからしあえ 小魚のあまからめ	ぶっかけうどん ちくわのいそべ揚げ からしあえ ぶっかけうどんの汁	○うどん ○上白糖 ○油	○牛乳 ○ちくわの磯辺揚 げ 50g ○パリッシュ	○乾しいたけスライス ○しよ うが ○たまねぎ ○ねぎ ○き ゅうり ○切干しだいこん ○に んじん	○みりん* ○しょうゆ ○削 りぶし(だし) ○だし昆布 ○ 水 ○米酢 ○洋からし 粉	750 26.8
10 (火)	ごはん 牛乳 筑前煮 きゅうりの梅肉あえ ひじきふりかけ	ごはん 梅肉あえ 筑前煮	○精白米 ○サラダ 油 ○こんにゃく ○ じゃがいも ○上白糖	○牛乳 ○若鶏肉 むね きざみ ○だいたず ○角切 り昆布 ○ちくわ ○ひじ きふりかけ	○にんじん ○洗いごぼう ○冷 凍さやいんげん ○きゅうり りょくとうもやし ○キャベツ ○ねり梅	○みりん* ○しょうゆ ○水	683 28.5
11 (水)	パン 牛乳 豚肉のパーベキュー ソースかけ 粉ふきいも ひよこ豆のミネストローネ	丸パン 粉ふきいも 豚肉 ミネストローネ	○コッペパン ○上白糖 ○油 ○じゃがいも ○ オリーブ油	○牛乳 ○豚肉ロースカツ 用 ○若鶏肉 むね きざ み ○ひよこ豆水煮	○しょうが ○すりおろしりんご ○レモン 果汁 ○にんにく ○ にんじん ○たまねぎ ○ビュ ーレー ○ダイストマト ○セロ リー ○パセリ	○食塩 ○こしょう 白 ○み りん* ○酒 ○しょうゆ ○ 米酢 ○一味 ○ローリエ ○チキンブイヨン ○水	762 37.9
12 (木)	ごはん 牛乳 ままかりの酢漬け キャベツとたくあん のあえ物 なすのみそ汁	ごはん ままかりの酢漬け あえ物 なすのみそ汁	○精白米 ○油	○牛乳 ○ままかり粉付き ○油揚げ ○豆腐 ○中み そ ○赤みそ	○キャベツ ○きゅうり ○干切 たくあん漬 ○にんじん ○たま ねぎ ○なす ○ねぎ	○しょうゆ ○米酢 ○水 ○ 煮干し(だし)	682 27.1
13 (金)	キーマカレー 牛乳 コールスロー 冷凍みかん	キーマカレーごはん コールスロー キーマカレーの具	○精白米 ○サラダ 油	○豚肉ももミンチ ○牛肉ミ ンチ ○ひよこ豆粗挽き ○大豆ひき肉(鉄強化) ○ 豚レバーチップ ○牛乳	○しょうが ○にんにく ○にん じん ○たまねぎ ○なす ○青 ピーマン ○きゅうり ○キャ ベツ ○ホールコーン 冷凍 ○冷 凍みかん	○ローリエ ○ガラムマサラ ○ターメリック ○カレー粉 ○赤ワイン ○食塩 ○こしよ う 白 ○デミグラスソース ○ ケチャップ ○ウスターソース ○ケラールウ ○水 ○フレ ンチドレッシング 1リットル	747 28.1
17 (火)	ごはん 牛乳 さわらの香りみそかけ 炊き合わせ とろろ昆布のすまし汁 月見だんご	ごはん 香りみそかけ 炊き合わせ すまし汁	○精白米 ○上白糖 ○さといも 冷凍 ○ 白玉ふ ○月見団子	○牛乳 ○さわら ○中み そ ○白みそ ○冷凍ミ ニ厚揚げ ○とろろ昆布 小 袋	○レモン 果汁 ○洗いごぼう ○にんじん ○冷凍さやいんげ ん ○えのきたけ ○たまねぎ ○ねぎ	○酒 ○みりん* ○水 ○ しょうゆ ○うすちしょうゆ ○食塩 ○削りぶし(だし) ○ だし昆布	741 30.9
18 (水)	ソーイブレッド 牛乳 かぼちゃコロッケ ツナサラダ とうがんスープ	ソーイブレッド サラダ コロッケ とうがんスープ	○ソーイブレッド ○ 油 ○上白糖 ○ごま 油	○牛乳 ○まぐろ 水煮 ○若鶏肉 むね きざみ	○かぼちゃコロッケ 60g ○ キャベツ ○きゅうり ○にん じん ○冬瓜 ○たまねぎ ○れ じ ○パセリ	○しょうゆ ○食塩 ○米酢 ○こしょう 白 ○うすちしよ うゆ ○チキンブイヨン ○水	728 28.1
19 (木)	ごはん 牛乳 さんまのしょうが煮 小松菜の煮びたし 豚汁	ごはん さんまのしょうが煮 煮びたし 豚汁	○精白米 ○上白糖 ○つきごんにゃく	○牛乳 ○さんましょうが煮 ○油揚げ ○豚肉もも ○ 中みそ ○赤みそ	○キャベツ ○ごまつな ○にん じん ○たまねぎ ○洗いごぼ う 白ねぎ	○しょうゆ ○水 ○煮干し (だし)	728 29.1
20 (金)	ごはん 牛乳 みそカツ ゆかりあえ えのきたけのすまし汁	ごはん みそカツ ゆかりあえ すまし汁	○精白米 ○油 ○ 上白糖	○牛乳 ○豚カツ 冷凍 ○赤みそ ○カットわかめ	○しょうが ○キャベツ ○りよ くとうもやし ○ごまつな ○に んじん ○たまねぎ ○えのきた け ○ねぎ	○酒 ○みりん* ○水 ○ しょうゆ ○しそご飯の素 ○ 昆布 ○うすちしょうゆ ○だ し昆布 ○削りぶし(だし)	708 21.9
24 (火)	玄米入りごはん 牛乳 いわしのかりかりフライ 大豆とわかめの酢の物 まいたけのみそ汁	玄米入りごはん かりかりフライ(2尾) 酢の物 みそ汁	○玄米 ○精白米 ○油 ○上白糖 ○ じゃがいも	○牛乳 ○いわしのかりか りフライ ○大豆水煮 ○カ ットわかめ ○中みそ ○白 みそ	○にんじん ○ごまつな ○キャ ベツ ○たまねぎ ○まいたけ 生 ○ねぎ	○しょうゆ ○米酢 ○煮干し (だし) ○水	719 24.3
25 (水)	ハムサラダサンド 牛乳 豆乳チャウダー	ハムサラダ サンドパン(横スライス) サンドの具 チャウダー	○コッペパン ○ノン エッグマヨネーズ小袋 10g ○サラダ油 ○ じゃがいも ○でん粉	○ロースハム千切り ○牛 乳 ○若鶏肉 むね きざ み ○ペーコン ○調製豆 乳 ○白いんげん豆ペ ースト	○キャベツ ○にんじん ○たま ねぎ ○ホールコーン 冷凍 ○ パセリ	○スープストック ○食塩 ○ こしょう 白 ○チキンブイ ヨン ○水	724 30.1
26 (木)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 中華のあえ物 冷凍みかん	ごはん 中華のあえ物 マーボー豆腐	○精白米 ○サラダ 油 ○上白糖 ○でん 粉 ○サラダ用糸こ んにゃく ○ごま油	○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 ○ 豚レバーチップ ○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 ○キャベツ ○きゅうり ○きくらげスライス ○冷凍み かん	○酒 ○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	739 29.4
27 (金)	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 切干大根の煮つけ あおさのみそ汁	ごはん さばの塩焼き 切干大根の煮つけ みそ汁	○精白米 ○サラダ 油 ○上白糖	○牛乳 ○さば ○若鶏肉 むね きざみ ○豆腐 あおさ ○中みそ ○白み そ	○切干しだいこん ○にんじん ○乾しいたけスライス ○冷凍 さやいんげん ○たまねぎ	○食塩 ○しょうゆ ○みりん * ○水 ○煮干し(だし)	714 32.8
30 (月)	なすのポローニヤ スパゲッティ 牛乳 グリーンサラダ	なすのポローニヤ スパゲッティ ソフトめん グリーンサラダ ポローニヤの具	○ソフトめん ○サラ ダ油 ○上白糖 ○オ リーブ油	○牛肉ミンチ ○豚肉もも ミンチ ○豚レバーチップ ○ 大豆ひき肉(鉄強化) ○大 豆ひき肉 ○牛乳 ○ロ ースハム千切り	○にんにく ○にんじん ○たま ねぎ ○なす ○ビュ ーレー ○グリーンピース 冷凍 ○キャベツ ○きゅうり ○ホールコーン 冷 凍	○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 ○デ ミグラスソース ○ハヤシルウ ○チキンスープ ○水 ○米 酢	792 37

【食器の種類】

茶わん 汁わん 深皿



【今月の倉敷市内の産物】

精白米 りょくとうもやし ごまつな チンゲンサイ キャベツ きゅうり ごぼう しょうが なす ねぎ 青ピーマン 冬瓜 白ねぎ

- ※ 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)
2日、6日、10日、12日、19日、24日、26日、27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】

