

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	
8 (水)	パン 牛乳 チキンカツ ポイルキャベツ 野菜スープ		○コッペパン ○油 ○ 上白糖	○牛乳 ○チキンカツ ○チキンウインナー ス ライス ○冷凍手芷豆	○キャベツ ○にんじん ○たまね ぎ ○ホールコーン 冷凍	○ケチャップ ○ウスターソース ○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	584 26.1
9 (木)	ごはん 牛乳 おでん ひじき入り酢の物		○精白米 ○こんにやく ○洗いさといも ○上白 糖 ○ごま油	○牛乳 ○豚肉もも ○ 冷凍ニ厚揚げ ○うず ら卵水煮 ○ちくわ ○ひ じき	○だいこん ○にんじん ○キャベ ツ	○しょうゆ ○酒 ○洋からし 粉 ○だし昆布(だし用) ○水 ○米酢	515 20.5
10 (金)	赤米入りごはん 牛乳 さらわの照り焼き 紅白なます 雑煮		○赤米 ○精白米 ○上 白糖 ○でん粉 ○煮込 み餅	○牛乳 ○さらわ ○若 鶏肉 むね きざみ ○ かまぼこ	○だいこん ○にんじん ○ゆず 果汁 ○ほうれんそう	○しょうゆ ○みりん* ○水 ○食塩 ○米酢 ○だし昆布(だ し用) ○削りぶし(だし) ○酒 ○うすくちしょうゆ	536 25.2
14 (火)	ごはん 牛乳 野菜と鶏のつくね 小松菜とじゃこの炒め煮 大根のみそ汁		○精白米 ○サラダ油	○牛乳 ○しらす干し 小 油揚げ ○豆腐 ○中 みそ ○赤みそ ○野菜 入り鶏つくね	○キャベツ ○こまつな ○にんじ ん ○だいこん ○しめじ ○白ね ぎ	○みりん* ○しょうゆ ○煮干 し(だし) ○水	543 19.2
15 (水)	パン 牛乳 コーンクリーム煮 野菜の盛り合わせ ブルー		○コッペパン ○サラダ 油 ○じゃがいも ○上 白糖	○牛乳 ○若鶏肉 むね きざみ ○ペーコン ○ 調製豆乳	○にんじん ○たまねぎ ○マッ シュルーム レトルト ○グリンピース 冷凍 ○クリームコーン ○キャ ベツ ○ブロッコリー ○こまつな ○ブルーベリー	○白ワイン ○こしょう 白 ○ホ ワイトルウ(アレルギー用) ○水 ○食塩 ○米酢	605 25.6
16 (木)	ごはん 牛乳 豚肉のゆずみそからめ 宝島寺漬け かきたま汁		○精白米 ○でん粉 ○ 油 ○上白糖	○牛乳 ○豚肉もも角切 り ○中みそ ○しらす干 し 小 ○冷凍液卵	○ゆず 果汁 ○れんこん ○にん じん ○花切りだいこん ○たまね ぎ ○えのきたけ	○みりん* ○水 ○米酢 ○ しょうゆ ○一味 ○食塩 ○う すくちしょうゆ ○だし昆布(だ し用) ○削りぶし(だし)	606 26.6
17 (金)	玄米入りごはん 牛乳 若鶏の梅だれかけ きんぴら じゃがいものみそ汁		○玄米 ○精白米 ○上 白糖 ○つきこんにやく ○サラダ油 ○じゃがい も	○牛乳 ○若鶏肉もも カツ用 ○白みそ ○中 みそ	○ねり梅 ○洗いごぼう ○にんじ ん ○冷凍さやいんげん ○たまね ぎ ○えのきたけ	○酒 ○みりん* ○しょうゆ ○一味 ○煮干し(だし) ○水	592 23
20 (月)	野菜あんかけラーメン 牛乳 揚げきょうざ 中華あえ		○中華めん ○サラダ油 ○でん粉 ○油 ○上白 糖 ○ごま油	○若鶏肉 むね きざみ ○牛乳 ○冷凍きょうざ	○しょうが ○にんにく ○にんじん ○たまねぎ ○りょくとうもやし ○ 乾いたけスライス ○はくさい ○ 白ねぎ ○キャベツ ○チンゲンサイ ○きくらげスライス	○しょうゆ ○食塩 ○こしょう 白 ○チキンスープ ○スー プストック ○水 ○米酢	543 24.4
21 (火)	キムタクごはん 牛乳 もやしのナムル わかめスープ		○精白米 ○ごま油 ○ 上白糖	○豚肉もも ○牛乳 ○ 鶏肉団子 ○カットわか め	○はくさい キムチ ○つぼ漬け ○チンゲンサイ ○きくらげスライス ○にんじん ○りょくとうもやし ○ 白ねぎ ○にんにく ○たまねぎ ○たけのこ ゆで ○えのきたけ	○しょうゆ ○みりん* ○米酢 ○こしょう 白 ○チキンスープ ○うすくちしょうゆ ○食塩 ○ スープストック ○水	464 18.5
22 (水)	パン 牛乳 いわしのトマト煮 キャベツのサラダ ビーンズスープ		○コッペパン ○上白糖 ○サラダ油	○牛乳 ○いわしのトマト 煮 ○ペーコン ○ミック スピーズ	○にんじん ○キャベツ ○ホール コーン 冷凍 ○たまねぎ ○はくさ い	○食塩 ○こしょう 白 ○米酢 ○スープストック ○チキンスー プ ○うすくちしょうゆ ○水	571 26.3
23 (木)	ごはん 牛乳 鶏肉の ヤンニョムカンジャンあえ はるさめサラダ 卵スープ		○精白米 ○でん粉 ○ 油 ○はるさめ ○上白 糖 ○ごま油	○牛乳 ○若鶏肉むね カツ用 ○ロースハム千 切り ○カットわかめ ○ 冷凍液卵	○にんにく ○白ねぎ ○しょうが ○ゆず 果汁 ○こまつな ○キャ ベツ ○たまねぎ ○にんじん	○コチュジャン ○しょうゆ ○み りん* ○水 ○洋からし 粉 ○米酢 ○食塩 ○こしょう 白 ○うすくちしょうゆ ○チキンスー プ ○スープストック	579 26.7
24 (金)	ポークカレーライス 牛乳 海藻サラダ ヨーグルト		○精白米 ○サラダ油 ○じゃがいも ○上白糖 ○ごま油	○豚肉ももミンチ ○牛 乳 ○海藻ミックス ○ま ぐろ 水煮 ○ヨーグルト (鉄強化)	○にんにく ○しょうが ○たまねぎ ○にんじん ○グリンピース 冷凍 ○キャベツ ○りょくとうもやし	○赤ワイン ○食塩 ○こしょう 白 ○カレー粉 ○チキンスープ ○カレールウ ○ウスターソース ○ケチャップ ○ローリエ ○水 ○しょうゆ ○米酢	631 24.1
27 (月)	ごはん 牛乳 若鶏の塩こうじ焼き 大豆とわかめの酢の物 根菜のみそ汁		○精白米 ○サラダ油 ○塩こうじ ○上白糖	○牛乳 ○若鶏肉むね カツ用 ○大豆水煮 ○ カットわかめ ○中みそ ○赤みそ	○にんじん ○キャベツ ○こまつ な ○だいこん ○たまねぎ ○洗 いごぼう ○白ねぎ	○酒 ○しょうゆ ○米酢 ○煮 干し(だし) ○水	514 27.8
28 (火)	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 切干大根の煮付け すいとん		○精白米 ○サラダ油 ○上白糖 ○冷凍すいと ん	○牛乳 ○さば ○油揚 げ ○若鶏肉 むね き ざみ	○切干しだいこん ○にんじん ○ 乾いたけスライス ○冷凍さやい んげん ○はくさい	○食塩 ○しょうゆ ○みりん* ○水 ○うすくちしょうゆ ○だし 昆布(だし用) ○削りぶし(だし)	576 26.4
29 (水)	パン 牛乳 若鶏のバジル焼き れんこんの ガーリックソテー ジュリアン スープ		○コッペパン ○上白糖 ○サラダ油	○牛乳 ○若鶏肉もも カツ用 ○ペーコン	○れんこん ○キャベツ ○ホール コーン 冷凍 ○冷凍エリンギ ○ にんにく ○にんじん ○たまねぎ ○はくさい	○食塩 ○こしょう 白 ○白ワ イン ○バジル 粉 ○うすく ちしょうゆ ○こしょう 黒 粉 ○ スープストック ○チキンスープ ○水	553 27
30 (木)	とりめし 牛乳 にあいざいの のっぺい汁		○精白米 ○上白糖 ○ サラダ油 ○つきこん にやく ○洗いさといも ○でん粉	○若鶏肉もも きざみ ○牛乳 ○ちくわ ○煮 干し 小羽	○しょうが ○むきえだまめ 冷凍 ○だいこん ○にんじん ○ねぎ ○洗いごぼう ○はくさい ○しめじ	○酒 ○みりん* ○しょうゆ ○食塩 ○うすくちしょうゆ ○だ し昆布(だし用) ○削りぶし(だ し) ○水	550 23.8
31 (金)	ごはん 牛乳 ホキの香味がらめ キャベツの塩昆布あえ 豆腐のすまし汁		○精白米 ○でん粉 ○ 油 ○サラダ油 ○上白 糖	○牛乳 ○ホキ角切 り ○塩昆布 ○豆腐	○たまねぎ ○しょうが ○レモン 果汁 ○キャベツ ○こまつな にんじん ○しめじ	○しょうゆ ○米酢 ○水 ○食 塩 ○うすくちしょうゆ ○削りぶ し(だし) ○だし昆布(だし用)	530 22.8

【食器の種類】



【今月の倉敷市内の産物】

せいはいくまい キャベツ こまつな ねぎ はくさい ブロッコリー
ほうれんそう りょくとうもやし れんこん しろねぎ 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):10日、14日、17日、21日、27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。