

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	
3月	玄米入りごはん 牛乳 肉みそおでん きつねの酢の物	玄米入りごはん きつねの酢の物 肉みそおでん	○玄米 ○精白米 ○サラダ油 ○上白糖 ○糖 ○洗いさいとも ○こんにゃく	○牛乳 ○牛肉ミンチ ○大豆ひき肉(鉄強化) ○赤みそ ○冷凍ミニ厚揚げ ○ちくわ ○塩蔵くさわかめ	○しょうが ○にんじん ○だいこん ○キャベツ ○こまつな	○しょうゆ ○みりん* ○だし昆布(だし用) ○水 ○米酢	687 24.7
4日(火)	いわしの甘辛丼 牛乳 れんごんの梅肉あえ 白玉ふのすまし汁	いわしの甘辛丼 れんごんの梅肉あえ 白玉ふのすまし汁	○精白米 ○でん粉 ○油 ○上白糖 ○白玉ふ	○いわし 開き ○牛乳	○しょうが ○れんこん ○こまつな ○にんじん ○ねり梅 ○たまねぎ ○えのきたけ ○ねぎ	○酒 ○みりん* ○しょうゆ ○水 ○米酢 ○食塩 ○うすちしょうゆ ○だし昆布(だし用) ○削りぶし(だし)	663 24.1
5日(水)	パン 牛乳 若鶏のマスタード焼き フレンチサラダ コンスープ	パン サラダ 若鶏のマスタード焼き コンスープ	○コッペパン ○上白糖 ○じゃがいも	○牛乳 ○若鶏肉もも カツ用 ○ベーコン	○にんにく ○キャベツ ○こまつな ○にんじん ○たまねぎ ○ホールコーン 冷凍	○食塩 ○こしょう 白 ○赤ワイン ○しょうゆ ○あらびきマスタード ○フレンチドレッシング 1リットル ○チキンブイヨン ○水	711 33.2
6日(木)	ごはん 牛乳 さばのみぞれかけ もやしとにらの炒め物 さつま汁	ごはん さばのみぞれかけ もやしとにらの炒め物 さつま汁	○精白米 ○サラダ油 ○さつまいも ○つきこんにゃく	○牛乳 ○さば ○若鶏肉 むね きざみ ○油揚げ ○中みそ ○赤みそ	○だいこん ○ねぎ ○キャベツ ○りょくとうもやし ○にんじん ○にら ○洗いごぼう	○うすちしょうゆ ○みりん* ○食塩 ○こしょう 黒、粉 ○しょうゆ ○煮干し(だし) ○水	698 31.8
7日(金)	かき揚げうどん 牛乳 キャベツのおかかあえ	かき揚げうどん 牛乳 キャベツのおかかあえ	○うどん ○油	○若鶏肉 むね きざみ ○油揚げ ○カットわかめ ○牛乳 ○糸がつかお	○にんじん ○たまねぎ ○ねぎ ○キャベツ ○野菜かき揚げ	○食塩 ○しょうゆ ○一味 ○だし昆布(だし用) ○削りぶし(だし) ○水	705 28.4
10日(月)	ごはん 牛乳 大根のオイスターソース煮 チンゲンサイとしめじのあえ物	ごはん チンゲンサイとしめじのあえ物 オイスターソース煮	○精白米 ○サラダ油 ○こんにゃく ○ごま油 ○上白糖	○牛乳 ○豚肉もも 冷凍ミニ厚揚げ	○にんにく ○しょうが ○だいこん ○にんじん ○冷凍さやいんげん ○チンゲンサイ ○キャベツ ○しめじ	○しょうゆ ○オイスターソース ○一味 ○水	602 24.2
12日(水)	パン 牛乳 スパイシーチキン ビーンズサラダ 白菜スープ	パン スパイシーチキン ビーンズサラダ 白菜スープ	○コッペパン ○上白糖 ○サラダ油	○牛乳 ○若鶏肉もも カツ用 ○ミックスビーンズ ○ベーコン	○にんにく ○こまつな ○キャベツ ○ホールコーン 冷凍 ○たまねぎ ○にんじん ○はくさい ○しめじ	○食塩 ○こしょう 白 ○しょうゆ ○カレー粉 ○ターメリック ○パプリカ ○水 ○うすちしょうゆ ○米酢 ○チキンブイヨン	682 33.5
13日(木)	ごはん 牛乳 肉じゃが 焼きししゃも ゆかりあえ	ごはん 焼きししゃも ゆかりあえ 肉じゃが	○精白米 ○サラダ油 ○じゃがいも ○糸こんにゃく ○上白糖	○牛乳 ○豚肉もも ししゃも	○にんじん ○たまねぎ ○冷凍 さやいんげん ○キャベツ ○こまつな ○しそご飯の素	○酒 ○みりん* ○しょうゆ ○水	664 30.1
14日(金)	ごはん 牛乳 いかの幽庵焼き いそ煮 油揚げと春菊のみそ汁	ごはん いかの幽庵焼き いそ煮 みそ汁	○精白米 ○上白糖 ○でん粉 ○サラダ油 ○つきこんにゃく	○牛乳 ○いか切身 ○だいず ○ひじき ○油揚げ ○中みそ ○白みそ	○ゆず 果汁 ○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 ○しゆんぎく	○酒 ○みりん* ○しょうゆ ○水 ○煮干し(だし)	613 29.1
17日(月)	ごはん 牛乳 酢鶏 にらたまスープ	ごはん 酢鶏 にらたまスープ	○精白米 ○でん粉 ○冷凍じゃがいもカツ ○油 ○サラダ油 ○上白糖	○牛乳 ○若鶏肉むね カツ用 ○冷凍液卵 豆腐	○しょうが ○にんじん ○たまねぎ ○たけのこ ゆで ○乾いたけ けスライス ○冷凍さやいんげん ○にら	○しょうゆ ○ケチャップ ○スー プストック ○米酢 ○食塩 ○こ しょう 白 ○チキンブイヨン ○水	711 28.4
18日(火)	ごはん 牛乳 とりちゃんこ 昆布のあえ物	ごはん 昆布のあえ物 とりちゃんこ	○精白米 ○こんにゃく ○ごま油 ○上白糖	○牛乳 ○若鶏肉もも きざみ ○冷凍ミニ厚揚げ ○赤みそ ○刻み昆布 ○しらす干し 小	○にんじん ○だいこん ○はくさい ○白ねぎ ○にんにく ○しょう が ○キャベツ ○こまつな	○しょうゆ ○みりん* ○煮干し (だし) ○水 ○米酢	630 23.5
19日(水)	パン 牛乳 野菜たっぷりポトフ ツナサラダ 角チーズ	パン ツナサラダ 野菜たっぷりポトフ	○コッペパン ○サラ ダ油 ○じゃがいも ○ノンエッグマヨネーズ 小袋 8g	○牛乳 ○豚肉もも ○ ウインナー 小 ○まぐろ 水煮 ○角チーズ(カル シウム・鉄強化)	○にんじん ○たまねぎ ○だい こん ○キャベツ ○ホールコーン 冷凍 ○きゅうり ピクルス	○ローリエ ○食塩 ○こしょう 白 ○スープストック ○チキンスープ ○水	737 37.7
20日(木)	ごはん 牛乳 若鶏のいそべ揚げ 野菜炒め 根菜汁	ごはん 若鶏のいそべ揚げ 野菜炒め 根菜汁	○精白米 ○でん粉 ○油 ○サラダ油 ○つきこんにゃく ○洗 いさいとも	○牛乳 ○若鶏肉むね カツ用 ○青のり粉 豆腐 ○油揚げ	○キャベツ ○りょくとうもやし ○ にんじん ○だいこん ○ねぎ	○食塩 ○こしょう 白 ○こしょう 黒、粉 ○しょうゆ ○うすちしょう ゆ ○煮干し(だし) ○水	674 30.6
21日(金)	ミートソーススパゲッティ 牛乳 寒天サラダ ヨーグルト	ミートソース スパゲッティ ソフトめん 寒天サラダ ヨーグルト	○ソフトめん ○サラ ダ油 ○上白糖	○豚肉ももミンチ ○大 豆ひき肉(鉄強化) ○大豆ひき肉 ○牛乳 ○ サラダ用糸寒天 ○ヨー グルト(ソフール)	○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 ○ダイスタ マト ○ビュレー ○キャベツ ○こ まつな ○りょくとうもやし	○ケチャップ ○デミグラスソース ○ハヤシルー ○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	801 37.2
25日(火)	ごはん 牛乳 キムチ鍋 ナムル	ごはん ナムル キムチ鍋	○精白米 ○ごま油 ○上白糖	○牛乳 ○合鴨入りポ ール ○豚肉もも ○冷凍 ミニ厚揚げ ○中みそ	○にんじん ○はくさい ○はくさい いみじ ○えのきたけ ○にら ○にんにく ○りょくとうもやし ○ だいこん ○ほうれんそう ○白 ねぎ	○酒 ○みりん* ○水 ○こしょう 白 ○しょうゆ ○米酢	640 26.7
26日(水)	パン 牛乳 ホキの カレーじょうゆからめ 三色ソテー クリームスープ	パン ホキのカレー じょうゆからめ 三色ソテー クリーム スープ	○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 ○ベーコン ○白いんげ ん豆ペースト ○調理用 牛乳 ○生クリーム	○キャベツ ○ホールコーン 冷凍 ○冷凍さやいんげん ○にんじん ○たまねぎ ○しめじ	○カレー粉 ○しょうゆ ○酒 ○ 水 ○食塩 ○こしょう 黒、粉 ○ こしょう 白 ○ホワイトルー(ア レルギー用) ○チキンスープ	754 33.5
27日(木)	中華大豆ごはん 牛乳 はるさめのあえ物 リーキの中華スープ	中華大豆 ごはん はるさめのあえ物 リーキの 中華スープ	○精白米 ○ごま油 ○はるさめ ○上白糖	○豚肉もも ○焼き豚 ○たけのこ ○青のり ○ス ケール系かまぼこ ○鶏 肉団子	○にんじん ○乾いたけスライ ス ○ホールコーン 冷凍 ○ねぎ ○こまつな ○りょくとうもやし ○は くさい ○リーキ	○オイスターソース ○しょうゆ ○ハヤシルー ○こしょう 白 ○米 酢 ○洋からし 粉 ○水 ○スー プストック ○チキンスープ ○水	651 28.5
28日(金)	ごはん 牛乳 さわらの西京みそかけ 切干大根のからしあえ わかめ汁	ごはん さわらの西京みそかけ からしあえ わかめ汁	○精白米 ○上白糖	○牛乳 ○さわら ○白 みそ ○カットわかめ 豆腐	○切干しだいこん ○こまつな ○ みそ ○にんじん ○たまねぎ ○ねぎ	○酒 ○みりん* ○水 ○しょう ゆ ○米酢 ○洋からし 粉 ○食 塩 ○うすちしょうゆ ○だし昆布 (だし用) ○削りぶし(だし)	619 28.9

【食器の種類】



【今月の倉敷市内の産物】

精白米 りょくとうもやし れんこん こまつな



【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): 3日、6日、10日、13日、14日、18日、20日、25日、27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。又は、こちらの二次元コードをご活用下さい。