

日付	献立名	盛り付け方	食品の主なはたらき			エネルギー0kcal 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		
3 (月)	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 ○つきこんにやく	○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	○酒 ○みりん* ○しょうゆ ○ 水 ○煮干し(だし)	613 29.1
4 (火)	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 ○こんにやく ○ 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
5 (水)	パン 牛乳 ベーコン煮 大根サラダ	パン 大根サラダ ベーコン煮	○コッペパン ○サラ ダ油 ○じゃがいも ○上白糖 ○ごま油	○牛乳 ○ベーコン ○ 豚肉もも ○カットわか め	○にんにく ○たまねぎ ○マッ シュルーム レトルト ○キャベツ ○グリーンピース 冷凍 ○だいこん ○こまつな	○食塩 ○こしょう 白 ○ウス ターソース ○ビューレー ○ケ チャップ ○水 ○しょうゆ ○米 酢	682 27.5
6 (木)	いわしの甘辛丼 牛乳 れんこんの梅肉あえ 白玉ふのすまし汁	いわしの 甘辛丼 れんこんの 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 ○うすくち しょうゆ ○だし昆布(だし用) ○ 削りぶし(だし)	663 24.1
7 (金)	玄米入りごはん 牛乳 肉みそおでん きんぴら	玄米入り ごはん きんぴら 肉みそ おでん	○玄米 ○精白米 ○サラダ油 ○上白 糖 ○洗いさといも ○こんにやく	○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 きわかめ	○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
10 (月)	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 ○ つきこんにやく	○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	○うすくちしょうゆ ○みりん* ○ 食塩 ○こしょう 黒、粉 ○しょう ゆ ○煮干し(だし) ○水	698 31.8
12 (水)	パン 牛乳 ホキの カレーじゃようからめ 三色ソテー クリームスープ	パン ホキのカレー じゃようからめ 三色ソテー クリーム スープ	○コッペパン ○でん 粉 ○油 ○上白糖 ○オリーブ油 ○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 ○ホワイトルウ(アレ ルギー用) ○チキンスープ	753 33.5
13 (木)	中華大豆ごはん 牛乳 はるさめのあえ物 りーきの中華スープ	中華大豆 ごはん はるさめの あえ物 りーきの 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 肉 むね きざみ ○牛乳 ○ス クール糸かまぼこ ○鶏 肉団子	○にんじん ○乾しいたけスライス ○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 ○りーき	○オイスターソース ○しょうゆ ○食塩 ○こしょう 白 ○米酢 ○洋からし 粉 ○酒 ○スープ ストック ○チキンスープ ○水	651 28.5
14 (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 キャベツの おかかあえ うどんの 汁	○うどん ○油	○若鶏肉 むね きざみ ○油揚げ ○カットわか め ○牛乳 ○糸かつお	○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
17 (月)	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 切干大根 のからしあ 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 ○ キャベツ ○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 ○うすくちしょうゆ ○だし昆布 (だし用) ○削りぶし(だし)	619 28.9
18 (火)	ごはん 牛乳 れんこんコロッセ 小松菜の炒め物 豆腐のみそ汁	ごはん れんこん コロッセ 小松菜の 炒め物 豆腐のみ そ汁	○精白米 ○油 ○ サラダ油 ○れんこん コロッセ	○牛乳 ○豆腐 ○中み そ ○白みそ	○キャベツ ○こまつな ○にんじ ん ○たまねぎ ○だいこん ○ね ぎ	○食塩 ○こしょう 黒、粉 ○し ょうゆ ○煮干し(だし) ○水	644 19.6
19 (水)	パン 牛乳 スパイシーチキン ピーズサラダ 白菜スープ	パン スパイシー チキン ピーズ 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 ○ミックスピー 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 ○うすくちしょうゆ ○米酢 ○チキンブイヨン	682 33.5
20 (木)	ごはん 牛乳 肉じゃが 焼きししゃも ゆかりあえ	ごはん 肉じゃが 焼きししゃ も ゆかりあ え	○精白米 ○サラダ 油 ○じゃがいも ○ 糸こんにやく ○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
21 (金)	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 ○冷凍じゃがいもカッ ト ○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 ○乾しいた 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
25 (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 ○こんにやく ○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	596 22.9
26 (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 野菜たっ ぷりポト フ ツナサ ラダ 角チー ーズ	○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 ビクルス	○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
27 (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 ○ つきこんにやく ○洗 いさといも	○牛乳 ○若鶏肉むね カツ用 ○青のり粉 ○ 豆腐	○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 ○うすくちし ょうゆ ○煮干し(だし) ○水	655 29.4
28 (金)	ミートソースパゲッティ 牛乳 寒天サラダ ヨーグルト	ミートソ ースパゲ 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 ○ サラダ用寒天 ○ヨー グルト(ソファール)	○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 ト ○サラダ用糸寒天 ○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

【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 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):3日、4日、7日、10日、13日、17日、20日、25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。又は、こちらの二次元コードをご活用下さい。