

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	
3 (月)	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	○豚肉もも ○牛乳 ○海藻ミックス ○ヨーグルト(鉄強化)	○にんにく ○しょうが ○たまねぎ ○にんじん ○グリーンピース 冷凍 ○キャベツ ○りよくとうもやし	○赤ワイン ○食塩 ○こしょう 白 ○レー粉 ○ガラムマサラ ○チキンスープ ○カレー粉 ○ウスターソース ○ケチャップ ○ローリエ ○水 ○しょうゆ ○米酢	616 21.9
4 (火)	ごはん 牛乳 みそ肉じゃが 菜の花あえ		○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 ○赤みそ ○中みそ	○しょうが ○にんにく ○にんじん ○たまねぎ ○グリーンピース 冷凍 ○菜の花ゆで ○キャベツ ○ホールコーン 冷凍	○酒 ○みりん* ○しょうゆ ○一味 ○水	526 21
5 (水)	パン 牛乳 豚肉の オニオンソースからめ 小松菜とコーンのソテー 白菜スープ		○コッペパン ○でん粉 ○油 ○はちみつ ○サラダ油	○牛乳 ○豚肉もも 角切り ○ベーコン	○たまねぎ ○にんにく ○ホールコーン 冷凍 ○こまつな ○キャベツ ○にんじん ○はくさい	○食塩 ○こしょう 白 ○赤ワイン ○しょうゆ ○みりん* ○水 ○こしょう 黒、粉 ○うすくちしょうゆ ○スープストック ○チキンスープ	587 27.4
6 (木)	赤飯 牛乳 さわらの照り焼き 炒めなます 祝い汁		○赤飯 ○上白糖 ○でん粉 ○ごま油 ○生麺スライス	○牛乳 ○さわら ○豆腐	○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 ○えのきたけ ○ねぎ	○酒 ○しょうゆ ○みりん* ○水 ○食塩 ○うすくちしょうゆ ○米酢 ○削りぶし(だし) ○だし昆布(だし用)	557 26.2
7 (金)	ごはん 牛乳 豚肉と野菜の中華炒め はるさめスープ		○精白米 ○ごま油 ○上白糖 ○でん粉 ○サラダ油 ○はるさめ	○牛乳 ○豚肉もも ○若鶏肉 むね ミンチ	○にんにく ○しょうが ○キャベツ ○たけのこゆで ○たまねぎ ○チンゲンサイ ○しめじ ○きくらげスライス ○白ねぎ ○にんじん ○はくさい ○りよくとうもやし ○ねぎ	○酒 ○スープストック ○キャベツ ○たけのこゆで ○オイスターソース ○食塩 ○こしょう 白 ○うすくちしょうゆ ○チキンスープ ○水	507 22.7
10 (月)	玄米入りごはん 牛乳 さばの塩焼き めた 沢煮わん		○アルファ化玄米 ○精白米 ○上白糖	○牛乳 ○さば ○短冊いか 冷凍 ○白みそ ○豚肉もも ○油揚げ	○わけぎ ○ほうれんそう ○しょうが ○洗いごぼう ○にんじん ○たけのこ ゆで ○ねぎ	○食塩 ○みりん* ○米酢 ○こしょう 白 ○うすくちしょうゆ ○削りぶし(だし) ○水	625 31.5
11 (火)	ごはん 牛乳 若鶏のチリソースあえ 大根のナムル わかめスープ		○精白米 ○でん粉 ○油 ○サラダ油 ○上白糖 ○ごま油	○牛乳 ○若鶏肉むね カツ用 ○ベーコン ○豆腐 ○カットわかめ	○たまねぎ ○にんにく ○しょうが ○だいこん ○にんじん ○ほうれんそう ○白ねぎ ○たけのこ ゆで ○ねぎ	○食塩 ○こしょう 白 ○トウバンジャン ○酒 ○ケチャップ ○しょうゆ ○米酢 ○うすくちしょうゆ ○スープストック ○チキンスープ ○水	570 25.1
12 (水)	パン 牛乳 クリーム煮 フレンチサラダ		○コッペパン ○サラダ油 ○じゃがいも ○バター	○牛乳 ○若鶏肉 むね きざみ ○調理用牛乳	○にんじん ○たまねぎ ○しめじ ○グリーンピース 冷凍 ○キャベツ ○こまつな ○ホールコーン 冷凍	○白ワイン ○こしょう 白 ○ホワイトルウ(アレグロイ) ○チキンスープ ○水 ○フレンチドレッシング 1リットル	560 24.6
13 (木)	ごはん 牛乳 ハンバーグの おろしソースかけ きのこの炒め物 荳わかめのみそ汁		○精白米 ○サラダ油 ○じゃがいも	○牛乳 ○ハンバーグ 冷凍 ○塩蔵きわかめ ○中みそ ○赤みそ	○だいこん ○ねぎ ○キャベツ ○にんじん ○冷凍エリンギ ○しめじ ○たまねぎ	○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	564 22.1
14 (金)	ごはん 牛乳 筑前煮 白菜の甘酢あえ		○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 ○だいち ○角切り昆布 ○しらす干し 小	○にんじん ○洗いごぼう ○れんこん ○冷凍さやいんげん ○はくさい ○こまつな ○しょうが	○酒 ○みりん* ○しょうゆ ○水 ○米酢	514 21.7
17 (月)	キムチラーメン 牛乳 揚げ春巻き きくらげのあえ物		○中華めん ○サラダ油 ○油 ○上白糖 ○ごま油	○豚肉もも ○中みそ ○牛乳 ○春巻き	○にんじん ○たまねぎ ○りよくとうもやし ○味付けしななく(レトルト) ○はくさい キムチ ○にんにく ○きくらげスライス ○チンゲンサイ ○キャベツ	○チキンスープ ○酒 ○しょうゆ ○みりん* ○水 ○米酢 ○洋からし 粉	691 26.7
18 (火)	ごはん 牛乳 山頭火鍋 はすのさんばい		○精白米 ○上白糖	○牛乳 ○合鴨入りポール ○冷凍ミ厚揚げ ○白みそ ○しらす干し 小	○はくさい ○にんじん ○だいこん ○洗いごぼう ○しめじ ○白ねぎ ○れんこん ○こまつな	○みりん* ○しょうゆ ○煮干し(だし) ○水 ○米酢 ○うすくちしょうゆ	525 20
21 (金)	親子丼 牛乳 ひじき入り酢の物		○精白米 ○上白糖 ○ごま油	○若鶏肉もも きざみ ○冷凍液卵 ○牛乳 ○ひじき	○たまねぎ ○にんじん ○乾しいたけスライス ○ねぎ ○キャベツ ○こまつな	○みりん* ○食塩 ○しょうゆ ○削りぶし(だし) ○水 ○米酢	535 22.4
24 (月)	ごはん 牛乳 さけの甘酢かけ れんこんのきんぴら あおさのみそ汁		○精白米 ○上白糖 ○でん粉 ○つきこんにゃく ○サラダ油	○牛乳 ○さけ ○冷凍ミ厚揚げ ○あおさ ○中みそ ○赤みそ	○れんこん ○にんじん ○冷凍さやいんげん ○たまねぎ	○酒 ○しょうゆ ○米酢 ○水 ○みりん* ○一味 ○煮干し(だし)	529 26.5
25 (火)	ごはん 牛乳 若鶏のから揚げ 小松菜のおかかあえ 湯葉入りすまし汁		○精白米 ○でん粉 ○油	○牛乳 ○若鶏肉むね カツ用 ○糸がつお ○豆腐 ○冷凍カット湯葉	○こまつな ○キャベツ ○にんじん ○たまねぎ ○えのきたけ ○ねぎ	○食塩 ○こしょう 白 ○しょうゆ ○うすくちしょうゆ ○削りぶし(だし) ○だし昆布(だし用) ○水	542 25.7

【食器の種類】



【今月の倉敷市内の産物】



りよくとうもやし こまつな チンゲンサイ れんこん せいはいくまい

※ 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)
 4日 7日 10日 11日 13日 18日 24日 25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。

