

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 (火)	ごはん 牛乳 厚揚げの中華煮 はるさめのあえ物	ごはん はるさめのあえ物 厚揚げの中華煮	○精白米 ○じゃがいも ○なたね油 ○ごま油 ○はるさめ	○牛乳 ○豚肉もも ○ 冷凍ミニ厚揚げ ○ロース ハム千切り	○しょうが ○にんにく ○しめじ ○にんじん ○たまねぎ ○冷凍 さやいんげん ○こまつな ○ キャベツ	○しょうゆ ○酒 ○みりん* ○ オイスターソース ○水 ○米酢 ○洋からし 粉	686	26.8
9 (水)	パン 牛乳 ポークチャップ 野菜サラダ コンソメスープ	丸パン 野菜サラダ ポーク チャップ コンソメ スープ	○コッペパン ○でん粉 ○なたね油 ○上白糖 ○じゃがいも	○牛乳 ○豚肉もも角切 り ○ウインナーズライス	○たまねぎ ○こまつな ○キャ ベツ ○にんじん ○ホールコー ン冷凍 ○しめじ	○ケチャップ ○しょうゆ ○赤ワ イン ○水 ○食塩 ○しょう 白 ○米酢 ○パセリ 粉 ○チキン スープ ○スープストック	767	36.3
11 (金)	ごはん 牛乳 若鶏のから揚げ にじぎあえ じゃがいものみそ汁	ごはん 若鶏のから揚げ にじぎあえ みそ汁	○精白米 ○でん粉 ○ なたね油 ○上白糖 ○ じゃがいも	○牛乳 ○若鶏肉むねカ ツ用 ○中みそ ○白 みそ	○にんじん ○こまつな ○りよ くとうもやし ○ホールコーン冷 凍 ○たまねぎ ○えのきたけ ○ねぎ	○食塩 ○しょう 白 ○しょうゆ ○煮干し(だし) ○水	698	31.3
14 (月)	カレーライス 牛乳 海藻サラダ	カレーライス ごはん 海藻 サラダ カレーライス の具	○精白米 ○なたね油 ○じゃがいも ○上白糖	○豚肉もも ○豚レバー チップ ○牛乳 ○海藻 ミックス ○らす干し小 もやし	○にんにく ○しょうが ○たま ねぎ ○にんじん ○グリーンビー ズ冷凍 ○キャベツ ○りよくとう もやし	○ローリエ ○カレー粉 ○赤ワ イン ○食塩 ○しょう 白 ○チ キンスープ ○カレールウ ○ウ スターソース ○ケチャップ ○水 ○しょうゆ ○米酢	691	26.7
15 (火)	ごはん 牛乳 豚キムチ豆腐 大根の甘酢漬	ごはん 豚キムチ 豆腐 大根の甘酢漬	○精白米 ○なたね油 ○上白糖	○牛乳 ○豚肉もも ○ 冷凍豆腐(カルシウム・ 鉄強化)	○たまねぎ ○キャベツ ○は くさいキムチ ○いら ○たいこん ○こまつな ○にんじん ○しょ うが	○酒 ○しょうゆ ○米酢	619	25.9
16 (水)	ミートサンド 牛乳 野菜スープ	ミートサンド パン 野菜ス ープ ミートサンド の具	○コッペパン ○なたね 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) ○牛乳 ○鶏肉団 子	○にんじん ○たまねぎ ○青 ピーマン ○ホールコーン冷凍 ○レタス	○ローリエ ○赤ワイン ○食塩 ○しょう 白 ○ケチャップ ○ウ スターソース ○ハヤシルウ ○ パセリ 粉 ○しょうゆ ○チキン ブイヨン ○水	646	29.9
17 (木)	玄米入りごはん 牛乳 すきやき 小松菜のおかかあえ	玄米入り ごはん 小松菜 のおかかあえ すきやき	○玄米 ○精白米 ○な たね油 ○じゃがいも ○糸こんにゃく ○焼き ふ ○上白糖	○牛乳 ○牛肉スライ ス ○豆腐 ○糸がつつお	○にんじん ○たまねぎ ○洗 いごぼう ○はくさい ○白ねぎ ○こまつな ○キャベツ	○酒 ○しょうゆ	684	28.1
18 (金)	みそラーメン 牛乳 蒸ししゅうまい 中華のあえ物	みそラ ーメン 中華めん 蒸ししゅう まいあえ 物 みそラ ーメン の汁	○中華めん ○上白糖 ○ごま油	○豚肉もも ○冷凍し ゅうまい ○カットわか め ○中みそ ○赤みそ ○ 牛乳	○にんにく ○しょうが ○たま ねぎ ○にんじん ○ホールコー ン冷凍 ○チンゲンサイ ○キャ ベツ ○りよくとうもやし ○こ まつな ○きくらげスライス	○酒 ○一味 ○スープストック ○しょうゆ ○しょう 白 ○チ キンスープ ○水 ○洋からし 粉 ○米酢	710	36
21 (月)	春の香りごはん 牛乳 小いわしの梅の香揚げ 豆腐のみそ汁	春の香 りご はん 小 い わ し の 梅 の 香 揚 げ 豆腐 のみ そ 汁	○精白米 ○なたね油	○若鶏肉むねぎざみ 小いわし梅の香揚げ ○牛乳 ○豆腐 ○カ ットわかめ ○白みそ ○中 みそ	○たけのこゆで ○ふ き水煮 ○にんじん ○さやえん どう冷凍 ○たまねぎ ○えの きたけ ○ねぎ	○みりん* ○しょうゆ ○食塩 ○削りぶし(だし) ○水 ○煮 干し(だし)	686	28.3
22 (火)	ごはん 牛乳 若鶏の照り焼き 炒めなます 若竹汁	ごはん 若鶏の 照り焼 き炒 めな ます 若竹 汁	○精白米 ○上白糖 ○ でん粉 ○ごま油	○牛乳 ○若鶏肉ももカ ツ用 ○豆腐 ○カ ットわかめ	○たいこん ○にんじん ○乾 しいたけスライス ○冷凍さや いんげん ○たけのこゆで ○ たまねぎ ○えのきたけ ○な ねぎ	○酒 ○しょうゆ ○みりん* ○ 水 ○うすくちしょうゆ ○食 塩 ○米酢 ○だし昆布(だし用) ○削りぶし(だし)	649	28.2
23 (水)	パン 牛乳 ベーコン煮 ビーンズサラダ	パン ビー ンズ サ ラ ダ ベー コ ン 煮	○コッペパン ○なたね 油 ○じゃがいも ○上 白糖	○牛乳 ○ベーコン ○ 豚肉もも ○ミックスビー ンズ	○にんじん ○たまねぎ ○し めじ ○キャベツ ○グリーンビー ズ冷凍 ○こまつな ○ホール コーン冷凍	○食塩 ○しょう 白 ○ピ ュー レー ○ケチャップ ○ウ スター ソース ○水 ○米酢	720	30.4
24 (木)	ごはん 牛乳 ホキの甘辛 高野豆腐の含め煮 茗わかめのみそ汁	ごはん ホキ の甘 辛 高 野 豆 腐 の 含 め 煮 茗 わ か め の み そ 汁	○精白米 ○でん粉 ○ なたね油 ○上白糖 ○ じゃがいも	○牛乳 ○ホキ角切 り ○高野豆腐 ○塩蔵く わかめ ○中みそ ○赤 みそ	○にんじん ○乾しいたけス ライス ○さやえんどう 冷凍 ○ たまねぎ ○ねぎ	○みりん* ○しょうゆ ○カ レー 粉 ○水 ○酒 ○うすくちしょう ゆ ○削りぶし(だし) ○煮 干し(だし)	689	30.1
25 (金)	ごはん 牛乳 韓国風肉じゃが ナムル	ごはん ナム ル 韓 国 風 肉 じ ゃ が	○精白米 ○なたね油 ○じゃがいも ○つき こんにゃく ○上白糖 ○ ごま油	○牛乳 ○豚肉もも ○ 赤みそ	○にんにく ○しょうが ○たま ねぎ ○にんじん ○いら ○き くらげスライス ○こまつな ○ りよくとうもやし ○白ねぎ	○酒 ○しょうゆ ○コ チ ュ ジャン ○水 ○米酢 ○しょう 白	628	23.9
28 (月)	ごはん 牛乳 さばの立田揚げ 昆布の酢の物 切干大根のみそ汁	ごはん さば の立 田 揚 げ 昆 布 の 酢 の 物 切 干 大 根 の み そ 汁	○精白米 ○でん粉 ○ なたね油 ○上白糖	○牛乳 ○さば ○刻み 昆布 ○豆腐 ○中みそ ○白みそ	○しょうが ○キャベツ ○こ まつな ○にんじん ○たまねぎ ○切干しいたけ ○えのきた け ○ねぎ	○しょうゆ ○酒 ○食塩 ○米酢 ○煮干し(だし) ○水	730	30.2
30 (水)	パン 牛乳 あじのマリネ フレンチサラダ 豆乳コーンチャウダー	丸パン フ レ ン チ サ ラ ダ あ じ の マ リ ネ 豆 乳 コ ー ン チャ ウ ダー	○コッペパン ○米粉 ○でん粉 ○なたね油 ○上白糖 ○じゃがいも	○牛乳 ○あじ角切 り ○ベーコン ○調製豆 乳 ○白いんげん豆ペース ト	○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 ○こ まつな ○しめじ ○ホールコー ン冷凍 ○クリームコー ン	○食塩 ○しょう 白 ○しょう ゆ ○米酢 ○水 ○フ レ ン チ ド レ ッ シ ン グ リ ッ トル ○パセリ 粉 ○チ キン ブイヨン ○スープストック	810	36.6

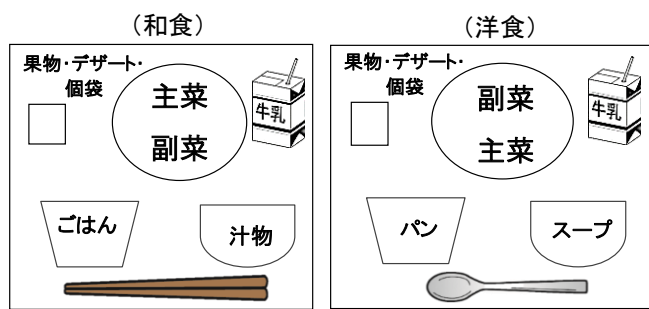
盛り付け方について

- ・牛乳は右奥に置いてください。
- ・果物・デザート・個袋は左奥に置いてください。
- ・スプーンまたはフォークの絵がない日は、はしです。

【食器の種類】



【基本の盛り付け方】



【今月の倉敷市内の産物】

精白米 りよくとうもやし  
チンゲンサイ だけのこ  
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8品目(卵・乳・小麦・えび・かに・ピーナッツ・そば・くるみ)を使用しない献立の日(飲用牛乳を除く)※ : 8日、11日、15日、22日、24日、25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。