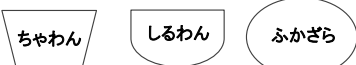


日付	献立名	盛り付け方	食品の主なたらぎ			エネルギー0kcal たんぱく質(g)	
			エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる		その他
8 (火)	ごはん 牛乳 肉野菜炒め わかめスープ	ごはん にくやさ いため わかめ スープ	○精白米 ○なたね油 ○でん粉	○牛乳 ○豆腐 ○カット わかめ	○キャベツ ○赤ピーマン ○ 青ピーマン ○たまねぎ ○に んにく ○しょうが ○にんじん ○すりおろしりんご ○たけのこ ゆで	○食塩 ○こしょう 白 ○ケ チャップ ○しょうゆ ○ウスター ソース ○みりん* ○一味 ○う す(ちしょうゆ) ○スーパーストック ○チキンスープ ○水	564 24.4
10 (木)	ごはん 牛乳 若鶏のから揚げ にしきあえ じゃがいものみそ汁	ごはん わかどりの からあげ にしきあえ みそしる	○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 ○こしょう 白 ○しょうゆ ○煮干し(だし) ○水	576 26
11 (金)	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 あえもの あつあげの ちゅうがくに	○精白米 ○じゃがいも ○上白糖 ○はるさめ ○ごま油 ○なたね油	○牛乳 ○豚肉もも ○ 冷凍ミミ厚揚げ ○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	564 22.5
14 (月)	ごはん 牛乳 豚キムチ豆腐 大根の甘酢漬け	ごはん だいごんの あまずづけ ぶたキムチ どうふ	○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 ○にら ○だいご ん ○こまつな ○にんじん ○しよ うが	○酒 ○しょうゆ ○米酢	515 21.8
15 (火)	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 あまから こうやどうふ のふくめに みそしる	○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 ○塩蔵き 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 ○うすくちしよ ゆ ○削りぶし(だし) ○煮干し (だし)	570 25.1
16 (水)	パン 牛乳 ベーコン煮 ピーズサラダ	パン ピーズ サラダ ベーコンに	○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 ○ミックスピー ズ	○にんじん ○たまねぎ ○し めじ ○キャベツ ○グリーンピー ズ冷凍 ○こまつな ○ホール コーン冷凍	○食塩 ○こしょう 白 ○ビュ ーレー ○ケチャップ ○ウスター ソース ○水 ○米酢	584 25.2
17 (木)	ごはん 牛乳 さばの立揚げ 昆布の酢の物 切干大根のみそ汁	ごはん さばの あつあげ すのもの みそしる	○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 ○切干しだいごん ○えのきた け ○ねぎ	○しょうゆ ○酒 ○食塩 ○米酢 ○煮干し(だし) ○水	608 25.6
18 (金)	ごはん 牛乳 韓国風肉じゃが ナムル	ごはん ナムル かんこくふう にくじゃが	○精白米 ○なたね油 ○じゃがいも ○つきこ んこやく ○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 ○にら ○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 ○こしょう 白	521 20.2
21 (月)	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 ちゅうがめん むししゅうまい あえもの みそラーメン のしる	○中華めん ○上白糖 ○ごま油	○豚肉もも ○冷凍しゆ 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 ○スーパーストック ○しょうゆ ○こしょう 白 ○チキ ンスープ ○水 ○洋からし 粉 ○米酢	577 29.4
22 (火)	玄米入りごはん 牛乳 すきやき 小松菜のおかかあえ	ずんまいいり ごはん こまつなの 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	565 23.7
23 (水)	パン 牛乳 ポークチャップ 野菜サラダ コンソメスープ	まるパン やさしいサラダ 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 ○ウインナースライ 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 ○こしょう 白 ○米酢 ○パセリ 粉 ○うす くちしょうゆ ○チキンスープ ○ スーパーストック	621 29.6
24 (木)	カレーライス 牛乳 海藻サラダ	カレーライス ごはん かいそう サラダ カレーライス のぐ	○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 ○しらす干し 小	○にんにく ○しょうが ○たま ねぎ ○にんじん ○グリーンピー 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 ○こしょう 白 ○チ キンスープ ○カレーウ ○ウ スターソース ○ケチャップ ○水 ○しょうゆ ○米酢	582 22.6
25 (金)	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	はるの かおひ ごはん ごはん うめのか あげ みそしる	○精白米 ○なたね油	○若鶏肉むねきざみ ○小いわし梅の香揚げ ○牛乳 ○豆腐 ○カッ つわかめ ○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)	567 23.5
28 (月)	ごはん 牛乳 若鶏の照り焼き 炒めなます 茗汁	ごはん わかどりの てりやき いためなます わかたけ じる	○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	○だいごん ○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 ○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)	548 24.4
30 (水)	パン 牛乳 チキンピーズ ツナサラダ	パン ツナサラダ チキン ピーズ	○コッペパン ○なたね 油 ○じゃがいも ○上 白糖 ○オリーブ油	○牛乳 ○だいたず ○ ベーコン ○若鶏肉むね きざみ ○まぐろ水煮 ○海藻ミックス	○にんじん ○たまねぎ ○マッ シュルームレトルト ○キャベツ ○こまつな ○りよくとうもやし ○ホールコーン冷凍	○ローリエ ○赤ワイン ○食塩 ○こしょう 白 ○ビューレー ○ ケチャップ ○ウスターソース ○ 水 ○しょうゆ ○米酢	560 27.6

もりつけかたについて

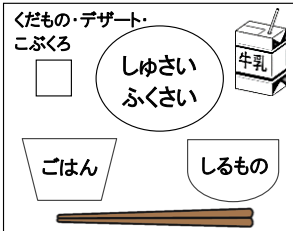
- ・きゅうにゅうは、みぎおくに
おいてください。
- ・くだもの・デザート・こぶくろは、
ひだりおくに おいてください。
- ・スプーンまたはフォークのえ
がないひは、はしです。

【しよっきのしゆるい】

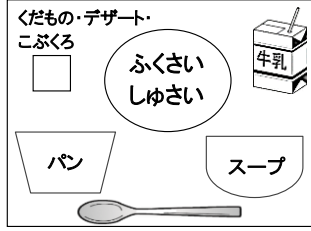


【きほんのもりつけかた】

(わしよく)



(ようしよく)



【今月の倉敷市内の産物】

精白米 りよくとうもやし きゅうり
たけのこ 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、10日、11日、14日、15日、17日、18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。