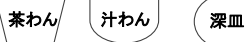


日付	献立名	盛り付け方	食品の主なはたらき			エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
			エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる		
1 (火)	ごはん 牛乳 豚キムチ豆腐 もやしのナムル	ごはん もやしのナムル 豚キムチ豆腐	○精白米 ○なたね油 ○上白糖 ○ごま油	○牛乳 ○豚肉もも ○冷凍豆腐(カルシウム・鉄強化)	○たまねぎ ○キャベツ ○はくさい キムチ ○にら ○りょくとうも やし ○きゅうり ○きくらげスライ ス ○にんじん ○白ねぎ ○にん じく	○酒 ○しょうゆ ○こしょう 白 ○米酢	629 26.5
2 (水)	パン 牛乳 ボーワビーンズ ツナサラダ	パン ツナ サラダ ボーワ ビーンズ	○コッペパン ○なたね油 ○じゃがいも ○上白糖	○牛乳 ○だいず ○ベーコン ○豚肉もも ○カットわかめ ○豆腐 ○油揚げ ○中みそ ○白みそ	○にんじん ○たまねぎ ○マッシュ ルーム レトルト ○ビューレー ○キャベツ ○きゅうり ○りょくとうも 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 ○ケチャップ ○ウ スターソース ○水 ○しょうゆ ○米酢	703 34.9
3 (木)	ごはん 牛乳 焼きししゃも じゃがいものそぼろ煮 油揚げのみそ汁	ごはん 焼きししゃも【2尾】 そぼろ煮 みそ汁	○精白米 ○なたね油 ○じゃがいも ○上白糖	○牛乳 ○ししゃも ○豚肉ももミンチ ○カットわかめ ○豆腐 ○油揚げ ○中みそ ○白みそ	○たまねぎ ○冷凍さやいんげん ○にんじん ○ねぎ	○酒 ○みりん* ○しょうゆ ○ 水 ○煮干し(だし)	628 27.6
4 (金)	ごはん 牛乳 若鶏の梅みそ焼き きんぴら セタすまし汁	ごはん 梅みそ焼き きんぴら セタ すまし汁	○精白米 ○なたね油 ○つきこん にやく ○上白糖 ○そうめん	○牛乳 ○若鶏肉もも カツ用 ○赤 みそ ○かまぼこ(千切り)	○しそ葉 ○ねり梅 ○洗いごぼう ○にんじん ○冷凍さやいんげん ○たまねぎ ○しめじ ○オクラ	○酒 ○みりん* ○しょうゆ ○ 一味 ○食塩 ○うすくちしょうゆ ○だし昆布(だし用) ○削りぶし (だし) ○水	674 28
7 (月)	夏野菜のカレーライス 牛乳 海藻サラダ	夏野菜の カレーライス ごはん 海藻 サラダ カレー の具	○精白米 ○なたね油 ○じゃがいも ○上白糖 ○ごま油	○牛肉スライス ○鶏レバー ○ミック スチーズ ○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 ○かぼちゃ ○なす ○冷凍さやい んげん ○きゅうり ○りょくとうも やし ○にんじん	○赤ワイン ○ローリエ ○カレー 粉 ○食塩 ○こしょう 白 ○ター メリック ○ガラムマサラ ○カレ ールウ ○ウスターソース ○ケチャッ プ ○水 ○しょうゆ ○米酢	708 26.3
8 (火)	玄米入りごはん 牛乳 ホキの南蛮漬け キャベツのあえ物 とうがんのみそ汁	玄米入り ごはん 南蛮漬け あえ物 みそ汁	○玄米 ○精白米 ○米粉 ○で ん粉 ○なたね油 ○上白糖	○牛乳 ○ホキ角切り ○豆腐 ○中 みそ ○赤みそ	○たまねぎ ○ねぎ ○しょうが ○キャベツ ○きゅうり ○千切たく あん漬 ○冬瓜 ○にんじん	○しょうゆ ○米酢 ○一味 ○煮 干し(だし) ○水	693 28.7
9 (水)	ハンバーガー 牛乳 コンソメスープ	ハンバーガー キャベツ ハンバーガー コンソメ スープ	○コッペパン ○上白糖 ○じゃがいも	○牛乳 ○ベーコン ○ハンバーグ 冷凍	○キャベツ ○たまねぎ ○にんじ ん ○セロリ	○ケチャップ ○ウスターソース ○みりん* ○赤ワイン ○水 ○パセリ 粉 ○食塩 ○こしょう 白 ○しょうゆ ○スープストック ○チキンスープ	690 29
10 (木)	ごはん 牛乳 豚肉のブルコギ 卵入りわかめスープ	ごはん 豚肉の ブルコギ 卵入り わかめ スープ	○精白米 ○ごま油 ○上白糖 ○でん粉	○牛乳 ○豚肉もも ○冷凍液卵 ○カットわかめ	○にんじん ○たまねぎ ○キャベ ツ ○にら ○白ねぎ ○しょうが ○にんにく ○たけのこ ゆで	○コチュジャン ○酒 ○みりん* ○しょうゆ ○食塩 ○こしょう 白 ○スープストック ○チキンスープ ○水	673 32.3
11 (金)	冷めん 牛乳 揚げ春巻き	冷めん 中華めん 揚げ春巻き 冷めんの具	○中華めん ○なたね油	○ロースハム千切り ○カットわかめ ○牛乳 ○春巻き	○にんじん ○きゅうり ○チンゲン サイ ○ホールコーン 冷凍 ○ りょくとうもやし	○中華めんのタレ	831 31.1
14 (月)	ごはん 牛乳 さばのもろみ焼き みょうが入り酢の物 沢煮わん	ごはん もろみ焼き 酢の物 沢煮わん	○精白米 ○上白糖 ○でん粉	○牛乳 ○さば ○妻みそ ○カット わかめ ○豚肉もも	○キャベツ ○きゅうり ○みょうが ○しょうが ○洗いごぼう ○にんじ ん ○たけのこ ゆで ○ねぎ	○しょうゆ ○みりん* ○水 ○ 米酢 ○食塩 ○こしょう 白 ○ うすくちしょうゆ ○削りぶし(だし)	656 30.9
15 (火)	ごはん 牛乳 揚げだし豆腐 干草あえ じゃがいものみそ汁	ごはん 揚げだし豆腐 干草あえ みそ汁	○精白米 ○なたね油 ○でん粉 ○上白糖 ○じゃがいも	○牛乳 ○揚げ出し豆腐 ○白みそ ○中みそ	○ねぎ ○しょうが ○キャベツ りょくとうもやし ○にんじん ○ ホールコーン 冷凍 ○たまねぎ	○しょうゆ ○みりん* ○水 ○ 煮干し(だし)	623 19.6

【食器の種類】



※ 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): 1日 3日 8日 14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。またはこちらの二次元コードをご活用下さい。

【今月の倉敷市内の産物】



りょくとうもやし チンゲンサイ
精白米

【献立表】

