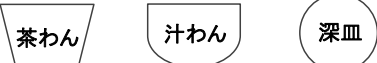


日付	献立名	盛り付け方	食品の主なはたらき				エネルギー(kcal)		
			エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	その他			
8 (水)	パン 牛乳 ポークビーンズ フレンチサラダ ネーブル				コッペパン サラダ油 じゃがいも 上白糖	牛乳 だいず 豚肉も も ベーコン	にんじん たまねぎ マッシュ ルームレトルト グリンピース 冷凍 キャベツ きゅうり ホー ルコーン冷凍 ネーブル	ローリエ 赤ワイン スープス トック 食塩 こしょう白 ビュレー ケチャップ ウス ターソース 水 フレンチドレ ッシング	792 31.9
9 (木)	ごはん 牛乳 豆あじのから揚げ じゃが煮 豆腐のみそ汁				精白米 油 サラダ油 じゃがいも 上白糖	牛乳 豆あじ(粉付) 若鶏肉むねぎざみ 油揚げ 豆腐	たまねぎ にんじん 冷 凍さやえんげん えのき たけ ねぎ	みりん しょうゆ 削り ぶし(だし) 水 中みそ 赤みそ 煮干し(だし)	749 30
10 (金)	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 小松菜のあえ物 白玉ふのすまし汁				精白米 上白糖 白 玉ふ	牛乳 さば しらす干 し小 カットわかめ	キャベツ こまつな り ょくとうやし にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	食塩 しょうゆ うすくち しょうゆ だし昆布 削 りぶし(だし) 水	692 28.9
13 (月)	パン 牛乳 さけのバーベキューソースかけ 粉ふきいも コンソメスープ 角チーズ				コッペパン 上白糖 じゃがいも	牛乳 さけ ベーコン 角チーズ(カルシウ ム・鉄強化)	しょうが すりおろしり んご レモン果汁 たまね ぎ キャベツ にんじん セロリー パセリ	食塩 こしょう白 みり ん 酒 しょうゆ 米酢 一味 チキンブイオン 水	753 39.9
14 (火)	ごはん 牛乳 豚肉の甘酢からめ 小松菜とじゃこの炒め煮 花切り大根入りみそ汁				精白米 でん粉 油 上白糖 サラダ油 じゃがいも	牛乳 豚肉もも角切り しらす干し小 油揚げ	こまつな にんじん キャベツ 花切りだい こん たまねぎ ねぎ	米酢 しょうゆ 水 み りん 煮干し(だし) 中 みそ 赤みそ	810 31.7
15 (水)	ハンバーガー 牛乳 ひよこ豆のミネストローネ				コッペパン 上白糖 オリーブ油	牛乳 若鶏肉ももぎざ み ひよこ豆水煮	キャベツ にんにく に んじん たまねぎ ダイ ストマト	ハンバーグ冷凍 ケチャ ップ ウスターソース み りん 赤ワイン チキン ブイオン ローリエ 食 塩 こしょう白 水	734 31.3
16 (木)	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 ごま油	牛肉スライス 牛乳 海藻ミックス ヨー グルト	にんにく しょうが た まねぎ にんじん グリ ンピース 冷凍 キャ ベツ りょくとうや し	赤ワイン 食塩 こしょう 白 カレー粉 チキンブ イオン カレールウ ウスターソース ケチャ ップ ターメリック ロー リエ ガラムマサラ 水 しょうゆ 米酢	830 28.6
17 (金)	赤飯 牛乳 さわらの照り焼き たけのこの木の芽あえ 湯葉入りすまし汁				赤飯 上白糖 でん 粉	牛乳 さわら 短冊い か(0.5×4) 冷凍 カット湯葉	たけのこゆで ほうれ ん そうペースト冷凍 木 の芽 にんじん たまね ぎ えのきたけ ねぎ	食塩 しょうゆ みり ん 水 酒 白みそ う すくちしょうゆ 削り ぶし(だし) だし昆 布	733 38.2
20 (月)	胚芽パン 牛乳 豆腐のチリソース煮 ピーフンサラダ 美生かん				胚芽パン サラダ油 上白糖 でん粉 ピー フン ごま油	牛乳 豚肉もも 冷凍 豆腐 焼き豚	しょうが にんにく 乾 いたけスライス たけの こゆで たまねぎ に んじん たまねぎ ね ぎ キャベツ 美生かん	酒 パプリカ チリバ ウダー スープストック しょうゆ ケチャップ 水 食塩 こしょう白 米 酢	795 37.1
21 (火)	春の香りごはん 牛乳 きびなごのから揚げ わかめ汁 ひなあられ				精白米 サラダ油 油 ひなあられ	若鶏肉むねぎざみ 牛乳 きびなごの空 揚げ カットわかめ 豆腐	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 うすくちしょうゆ だ し昆布	720 27.7
22 (水)	パン 牛乳 若鶏の香草焼き 三色ソテー 野菜スープ				コッペパン 上白糖 オリーブ油 じゃがい も	牛乳 若鶏肉ももカ ツ用 ベーコン 冷凍 手豆	ローズマリー(パウダ ー) にんにく キャ ベツ にんじん ホー ルコーン冷凍 冷凍 さやえんげん たま ねぎ パセリ	食塩 こしょう白 オ レガノ しょうゆ 白 ワイン こしょう黒 チキンブイオン 水	797 34.7
23 (木)	ごはん 牛乳 若竹煮 焼きししゃも もやしのからしあえ				精白米 じゃがいも こんにゃく サラダ油 上白糖	牛乳 若鶏肉むねぎ ざみ 油揚げ カッ トわかめ ししゃも	にんじん たけのこ ゆで さやえんどう 冷凍 チンゲンサイ りょくとうやし 切 干しだいこん	しょうゆ 酒 削り ぶし(だし) 水 洋 からし粉 米酢	773 36.4
24 (金)	ごはん 牛乳 すきやき キャベツの甘酢あえ ひじきふりかけ				精白米 サラダ油 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 焼き豆腐 しらす干 し小 ひじきふりか け	にんじん たまね ぎ 洗いごぼう ね ぎ キャベツ しょう が	しょうゆ 酒 米酢	742 28.5
27 (月)	五目ラーメン 牛乳 揚げぎょうざ 中華の酢の物				学校給食用中華め ん 油 上白糖	豚肉もも 牛乳	たまねぎ りょくとう やし にんじん チン ゲンサイ 味付けし なちく(レトルト) ね ぎ にんにく キャ ベツ こまつな き くらげスライス	しょうゆ 食塩 こ しょう白 チキンブ イオン 水 冷凍ぎ ょうざ 洋からし 粉 米酢	771 33.6
28 (火)	玄米入りごはん 牛乳 筑前煮 はりはりあえ 味付けのり				玄米 精白米 サラ ダ油 こんにゃく じゃ がいも 上白糖	牛乳 若鶏肉ももぎ ざみ 角切り昆布 だ いず ちくわ 刻み 昆布 味付けのり	にんじん 洗いご ぼう れんこん 冷 凍さやえんげん 花 切りだいこん こ まつな	酒 みりん しょう ゆ 水 米酢	729 25
30 (木)	ごはん 牛乳 厚あげとキャベツの 甘辛みそ炒め煮 きくらげのあえ物 美生かん				精白米 サラダ油 上 白糖 でん粉 ごま油	牛乳 豚肉もも 冷 凍 ミニ厚揚げ	にんにく しょう が キャベツ にん じん ねぎ きゅう り りょくとうやし きくらげ スライス 美生かん	酒 しょうゆ 赤み そ トウバンジャン テンメンジャン 米 酢 洋からし粉	753 28.9

盛り付け方について

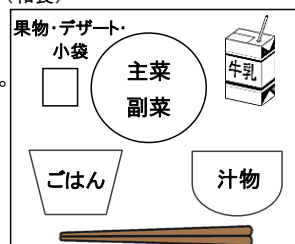
牛乳は右奥に置いてください。  
果物・デザート・個袋は左奥に置いてください。  
スプーン・またはフォークの絵がない日ははしです。

【食器の種類】



【基本の盛り付け方】

(和食)



(洋食)



【今月の倉敷市内の産物】

- ・こまつな
- ・チンゲンサイ
- ・りょくとうやし



※ 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):9日 14日 17日 21日 23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QRコードをご活用下さい。

