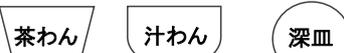


日付	献立名	盛り付け方	食品の主なはたらき				エネルギー(kcal)
			エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	その他	
8 (金)	ごはん 牛乳 若鶏のから揚げ チンゲンサイの炒め物 のつぺい汁	ごはん 若鶏のから揚げ炒め物 のつぺい汁	精白米 でん粉 油 サラダ油 つきこん にやく 洗いさといも	牛乳 若鶏肉むねカ ツ用 油揚げ	チンゲンサイ キャベツ にんじん 洗いごぼう し めじ ねぎ	食塩 こしょう白 しょう ゆ うすくちしょうゆ 酒 だし昆布 削りぶし(だ し) 水	804 28.5
12 (火)	ごはん 牛乳 さわらの照り焼き 紅白なます 白玉雑煮	ごはん さわらの照り焼き 紅白なます 白玉雑煮	精白米 上白糖 でん 粉 煮込み餅	牛乳 さわら 油揚げ 若鶏肉むねぎざみ かまぼこ	だいこん にんじん ゆ ず果汁 ほうれんそう	食塩 しょうゆ みりん 水 米酢 だし昆布 削 りぶし(だし) 酒 うすく ちしょうゆ	762 32
13 (水)	パン 牛乳 ハンバーグ 三色ソテー もち麦入り野菜スープ	丸パン 三色ソテーハンバーグ 野菜スープ	コッペパン 上白糖 オリーブ油 もち麦	牛乳 ベーコン ハン バーグ冷凍	キャベツ にんじん ホールコーン冷凍 たま ねぎ はくさい パセリ	ケチャップ ウスター ソース 赤ワイン 水 食塩 こしょう黒 スー プストック こしょう白 しょうゆ チキンブイヨン	751 30.1
14 (木)	たこめし 牛乳 宝島寺漬け 豚汁	たこめしごはん 宝島寺漬け 豚汁	精白米 上白糖 じゃ がいも つきこんにゃ く	たこ乱切 油揚げ 牛 乳 しらす干し小 豚 肉肩 赤みそ 中みそ	むきえだまめ冷凍 れん こん にんじん 花切りだ いこん 洗いごぼう だ いこん ねぎ	酒 食塩 しょうゆ みり ん 米酢 一味 煮干し (だし) 水	689 29.8
15 (金)	ごはん 牛乳 豚肉の甘酢あえ 小松菜とじゃこの炒め煮 えのきたけのすまし汁	ごはん 豚肉の甘酢あえ炒め煮 えのきたけのすまし汁	精白米 でん粉 油 上白糖 ごま油	牛乳 豚肉肩角切り しらす干し小 豆腐	しょうが こまつな にん じん キャベツ たまねぎ えのきたけ ねぎ	食塩 米酢 しょうゆ 水 みりん うすくちし ょうゆ 削りぶし(だし) だし昆布	765 30.7
18 (月)	キムチラーメン 牛乳 揚げぎょうざ 大根のナムル	キムチラーメン中華めん 大根のナムル揚げぎょうざ(2個) キムチラーメンの汁	学校給食用中華めん 油 上白糖 ごま油	豚肉肩 中みそ 牛乳 冷凍ぎょうざ	にんじん りょくとうもや し 味付けしななく(レト ルト) はくさいキムチ にら にんにく だいこん ほうれんそう 白ねぎ	チキンスープ 酒 しょう ゆ みりん 水 米酢	777 32.6
19 (火)	玄米入りごはん 牛乳 ホキの香りあえ ほうれん草のおひたし わかめ汁	玄米入りごはん ホキの香りあえおひたし わかめ汁	アルファー化玄米 精 白米 でん粉 油 上 白糖	牛乳 ホキ角切り 糸 がとお 豆腐 カット わかめ	たまねぎ しょうが ゆず 果汁 はくさい にんじん ほうれんそう えのきた け ねぎ	しょうゆ 米酢 水 うす くちしょうゆ 食塩 削り ぶし(だし) だし昆布	729 30.7
20 (水)	パン 牛乳 クリームシチュー 海藻サラダ みかん	パン 海藻サラダ クリームシチュー	コッペパン サラダ油 じゃがいも 上白糖 ごま油	牛乳 若鶏肉むねぎ ざみ 調理用牛乳 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 グ リンピース冷凍 キャベツ りょくとうもやし うんしゅ うみかん	ホワイトルウ クリーム ポタージュ 食塩 こしょ う白 水 しょうゆ 米酢	729 29.8
21 (木)	ごはん 牛乳 さけの塩焼き 切干大根の煮付け すいとん	ごはん さけの塩焼き煮つけ すいとん	精白米 サラダ油 上 白糖 冷凍すいとん	牛乳 さけ 油揚げ 若鶏肉むねぎざみ	切干しだいこん にんじ ん 乾しいたけスライス 冷凍さやいんげん 洗い ごぼう だいこん はくさ い ねぎ	食塩 しょうゆ 水 うす くちしょうゆ 削りぶし (だし) だし昆布	738 33.3
22 (金)	ごはん 牛乳 野菜と鶏のつくね れんこんのあえ物 さといものみそ汁	ごはん 野菜と鶏のつくねあえ物 みそ汁	精白米 上白糖 洗い さといも	牛乳 野菜入り鶏つく ね 豆腐 油揚げ カットわかめ 中みそ 赤みそ	れんこん にんじん こま つな たまねぎ 白ねぎ	しょうゆ 煮干し(だし) 水	744 23.4
25 (月)	パン 牛乳 ポトフ 大根サラダ ブルーベリージャム	パン 大根サラダ ポトフ	コッペパン サラダ油 じゃがいも 上白糖 ブルーベリージャム	牛乳 豚肉肩 ウイン ナー小 しらす干し小	にんじん たまねぎ キャベツ だいこん こま つな	ローリエ 食塩 こしょう 白 スープストック チ キンブイヨン 水 しょう ゆ 米酢	706 30
26 (火)	げためし 牛乳 荳わかめと大豆の酢の物 いよかん	げためしごはん 酢の物 げためしの具	精白米 つきこんにゃ く サラダ油 上白糖 ごま油	げためし 若鶏肉む ねミンチ 牛乳 塩蔵 くきわかめ 大豆水煮	しょうが 洗いごぼう に んじん だいこん ねぎ キャベツ いよかん	酒 食塩 しょうゆ みり ん 煮干し(だし) 水 米酢	691 26.9
27 (水)	胚芽パン 牛乳 若鶏のハーブ焼き 野菜ソテー マカロニスープ	丸胚芽パン 野菜ソテー若鶏のハーブ焼き マカロニスープ	胚芽パン 上白糖 牛 乳 サラダ油 シェルマカロ ニ	牛乳 若鶏肉ももカツ 用 ベーコン	にんにく キャベツ にん じん 冷凍エリンギ こま つな たまねぎ はくさい セロリー パセリ	食塩 こしょう白 バジ ル粉 ローズマリー(パ ウダー) しょうゆ 白ワ イン こしょう黒 チキン ブイヨン 水	771 36
28 (木)	ごはん 牛乳 さばのすだちしょうゆかけ きんぴら 豆腐のみそ汁	ごはん さばのすだちしょうゆかけきんぴら みそ汁	精白米 つきこんにゃ く サラダ油 上白糖 じゃがいも	牛乳 さば さつま揚 げ 豆腐 白みそ 中 みそ	すだち果汁 洗いごぼう にんじん 冷凍さやいん げん たまねぎ えのき たけ ねぎ	食塩 みりん しょうゆ 煮干し(だし) 水	769 31.4
29 (金)	カレーライス 牛乳 コールスロー ヨーグルト	カレーライスごはん コールスロー カレーライスの具	精白米 じゃがいも サラダ油	牛肉スライス 牛乳 ロースハム千切り ヨーグルト	にんにく しょうが たま ねぎ にんじん ブルー ン大袋 グリンピース冷 凍 キャベツ	チキンブイヨン 赤ワイ ン ローリエ カレー粉 食塩 こしょう白 ケ チャップ ウスターソー ス カレールウ 水 フ レンチドレッシング	855 27.8

【食器の種類】



【今月の倉敷市内の産物】

キャベツ しょうが セロリー ねぎ 白ねぎ  
りょくとうもやし れんこん こまつな チンゲンサイ



※ 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):7日 8日 12日 14日 15日 19日 26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。