



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	たんぱく質(g)
8 (木)	赤米入りごはん 牛乳 さわらの照り焼き はくさいのゆず香あえ 白玉雑煮		○赤米 ○精白米 ○上白糖 ○でん粉 ○煮込み餅	○牛乳 ○さくら ○刻み昆布 ○若鶏肉 むね きざみ	○はくさい ○にんじん ○千切たくあん漬 ○ゆず 果汁 ○乾しいたけスライス ○たまねぎ ○ほうれんそう	○食塩 ○しょうゆ ○みりん * ○水 ○米酢 ○だし昆布(だし用) ○削りぶし(だし) ○酒 ○うすくちしょうゆ	722 34.7
9 (金)	ごはん 牛乳 ハンバーグのおろしかけ もやしの炒め物 のっぺい汁		○精白米 ○なたね油 ○つきこんにやく ○洗いさといも ○でん粉	○牛乳 ○ハンバーグ 冷凍 ○若鶏肉 むね きざみ ○豆腐	○だいこん ○ねぎ ○キャベツ ○りょくとうもやし ○にんじん	○うすくちしょうゆ ○みりん * ○食塩 ○こしょう 黒、粉 ○酒 ○だし昆布(だし用) ○削りぶし(だし) ○水	682 26.5
13 (火)	ごはん 牛乳 おでん キャベツの甘酢あえ		○精白米 ○こんにやく ○洗いさといも ○上白糖	○牛乳 ○豚肉もも ○冷凍ミニ厚揚げ ○うずら卵水煮 ○ちくわ	○だいこん ○にんじん ○キャベツ ○こまつな ○しょうが	○しょうゆ ○酒 ○洋からし 粉 ○だし昆布(だし用) ○水 ○米酢	670 27.1
14 (水)	パン 牛乳 メンチカツ 野菜ソテー ジュリアンスープ		○コッペパン ○なたね油	○牛乳 ○メンチカツ 冷凍 ○ベーコン	○キャベツ ○にんじん ○ホールコーン 冷凍 ○たまねぎ ○はくさい	○食塩 ○こしょう 黒、粉 ○パセリ 粉 ○こしょう 白 ○しょうゆ ○スープストック ○チキンスープ ○水	706 25.7
15 (木)	玄米入りごはん 牛乳 さけの塩焼き 切干大根の煮付け 栄養みそ汁		○玄米 ○精白米 ○なたね油 ○上白糖 ○じゃがいも	○牛乳 ○さけ ○冷凍ミニ厚揚げ ○中みそ ○赤みそ	○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 ○しめじ ○はくさい ○ねぎ	○食塩 ○しょうゆ ○みりん * ○水 ○煮干し(だし)	694 34.6
16 (金)	ごはん 牛乳 若鶏の香味だれかけ にあいざい 里羊のみそ汁		○精白米 ○なたね油 ○上白糖 ○つきこんにやく ○洗いさといも	○牛乳 ○若鶏肉むね カツ用 ○ちくわ ○煮干し 小羽 ○中みそ ○赤みそ	○たまねぎ ○しょうが ○レモン 果汁 ○だいこん ○にんじん ○ねぎ	○しょうゆ ○米酢 ○水 ○みりん * ○煮干し(だし)	660 33.1
19 (月)	カレーライス 牛乳 海藻サラダ ヨーグルト		○精白米 ○なたね油 ○じゃがいも ○上白糖 ○ごま油	○豚肉もも ○鶏レバー ○牛乳 ○海藻ミックス ○しらす干し 小 ○ヨーグルト(鉄強化)	○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 ○りょくとうもやし	○赤ワイン ○食塩 ○こしょう 白 ○ローリエ ○カレー粉 ○ターメリック ○ガラムマサラ ○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	784 30.1
20 (火)	ごはん 牛乳 あじフライ ひじきの炒り煮 大根のみそ汁		○精白米 ○なたね油 ○ごま油 ○つきこんにやく ○上白糖	○牛乳 ○アジ開きフライ ○若鶏肉 むね きざみ ○ひじき ○豆腐 ○中みそ ○赤みそ	○にんじん ○洗いごぼう ○冷凍さやいんげん ○たまねぎ ○だいこん ○ねぎ	○酒 ○みりん * ○しょうゆ ○水 ○煮干し(だし)	713 28.6
21 (水)	連島バーガー 牛乳 野菜スープ		○コッペパン ○上白糖 ○でん粉 ○じゃがいも ○ノンエッグタルタルソース	○若鶏肉むね カツ用 ○牛乳 ○ベーコン	○しょうが ○れんこん ○にんじん ○冷凍さやいんげん ○たまねぎ ○はくさい	○しょうゆ ○みりん * ○水 ○パセリ 粉 ○食塩 ○こしょう 白 ○チキンスープ	672 36.3
22 (木)	キムタクごはん 牛乳 もち麦入りしょうが鍋 寒天の酢の物		○精白米 ○ごま油 ○もち麦 ○こんにやく ○上白糖	○豚肉もも ○牛乳 ○若鶏肉 むね きざみ ○鶏肉団子 ○冷凍ミニ厚揚げ ○サラダ用糸寒天	○はくさい キムチ ○つぼ漬け ○にんじん ○だいこん ○はくさい ○しめじ ○白ねぎ ○しょうが ○キャベツ ○りょくとうもやし	○みりん * ○しょうゆ ○酒 ○削りぶし(だし) ○だし昆布(だし用) ○水 ○米酢	716 30.4
23 (金)	野菜あんかけラーメン 牛乳 蒸ししゅうまい 中華あえ		○学校給食用中華めん ○なたね油 ○でん粉 ○上白糖 ○ごま油	○若鶏肉 むね ミンチ ○なると ○牛乳 ○冷凍しゅうまい	○しょうが ○にんじん ○たまねぎ ○りょくとうもやし ○乾しいたけスライス ○はくさい ○白ねぎ ○キャベツ ○チンゲンサイ	○しょうゆ ○食塩 ○こしょう 白 ○チキンスープ ○スープストック ○水 ○米酢	692 32.4
26 (月)	ごはん 牛乳 肉じゃが 干草あえ 赤しそふりかけ		○精白米 ○なたね油 ○じゃがいも ○糸こんにやく ○上白糖	○牛乳 ○牛肉スライス	○にんじん ○たまねぎ ○冷凍さやいんげん ○こまつな ○キャベツ ○ホールコーン 冷凍 ○ゆかりふりかけ	○酒 ○みりん * ○しょうゆ ○水	654 24.6
27 (火)	たこめし 牛乳 宝島寺漬け 豚汁		○精白米 ○上白糖 ○つきこんにやく	○たこ 乱切 ○油揚げ ○牛乳 ○しらす干し 小 ○豚肉もも ○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 ○はくさい ○白ねぎ	○酒 ○食塩 ○しょうゆ ○みりん * ○米酢 ○一味 ○煮干し(だし) ○水	640 30.5
28 (水)	パン 牛乳 クリームシチュー コールスロー プルーン		○コッペパン ○なたね油 ○じゃがいも	○牛乳 ○若鶏肉 むね きざみ ○調理用牛乳 ○白いんげん豆ペースト ○生クリーム ○ミックスチーズ	○にんじん ○たまねぎ ○ほうれんそう ○キャベツ ○ホールコーン 冷凍 ○プルーン個袋	○白ワイン ○ホワイトルウ(アレルギー用) ○こしょう 白 ○チキンスープ ○水 ○フレンチドレッシング 1リットル	741 30.7
29 (木)	ごはん 牛乳 タラの甘酢あえ たくあんとキャベツのあえ物 かきたま汁		○精白米 ○なたね油 ○上白糖	○牛乳 ○たら角切り(でん粉付) ○冷凍液卵	○キャベツ ○こまつな ○千切たくあん漬 ○たまねぎ ○えのきたけ ○にんじん ○ねぎ	○しょうゆ ○米酢 ○水 ○食塩 ○うすくちしょうゆ ○だし昆布(だし用) ○削りぶし(だし)	696 28.2
30 (金)	ごはん 牛乳 筑前煮 水菜のあえ物 味付けのり		○精白米 ○なたね油 ○こんにやく ○じゃがいも ○上白糖	○牛乳 ○若鶏肉もも きざみ ○角切り昆布 ○だいたまねぎ ○ちくわ ○味付けのり	○にんじん ○洗いごぼう ○れんこん ○冷凍さやいんげん ○みずな ○キャベツ ○ホールコーン 冷凍	○酒 ○みりん * ○しょうゆ ○水 ○米酢	698 27.4

【食器の種類】

茶わん 深皿 汁わん

【今月の倉敷市内の産物】
こまつな チンゲンサイ りょくとうもやし れんこん



【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、9日、15日、16日、22日、26日、27日、30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。