

実施日 日 曜	献立日	盛り付け方	食品の主なはたらき		
			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 月	どりめし 牛乳 きゅうりの酢の物 にらとたまねぎのすまし汁				○精白米 ○なたね油 ○上白糖 ○若鶏肉もも きざみ ○牛乳 ○しらす干し 小 ○カットわかめ ○豆腐 ○しょうが ○むきえだまめ 冷凍 ○キャベツ ○きゅうり ○にんじん ○たまねぎ ○えのきたけ ○にら
2 火	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 金平っ餅 きゅうりのみそ汁				○精白米 ○なたね油 ○上白糖 ○でん粉 ○つきこんにやく ○じゃがいも ○牛乳 ○豚肉ロースカツ用 ○ひじき ○さつま揚げ ○塩蔵きわかめ ○中みそ ○白みそ ○しょうが ○洗いごぼう ○にんじん ○冷凍さやいんげん ○たまねぎ ○ねぎ
3 水	照り焼きチキンバーガー 牛乳 ミネストローネ 日向夏ゼリー				○コッペパン ○なたね油 ○上白糖 ○でん粉 ○ノンエッグマヨネーズ小袋 ○じゃがいも ○シエルマカロニ ○若鶏肉むね カツ用 ○牛乳 ○ベーコン ○しょうが ○キャベツ ○にんにく ○にんじん ○たまねぎ ○セロリ ○ダイズトマト ○ピューレー ○日向夏ゼリー
4 木	ごはん 牛乳 さけの香味焼き 鶏肉と高野豆腐の含め煮 白玉ふのみそ汁				○精白米 ○なたね油 ○上白糖 ○じゃがいも ○白玉ふ ○牛乳 ○さけ ○若鶏肉もも きざみ ○乾しいたけスライス ○高野豆腐 ○中みそ ○赤みそ ○冷凍さやいんげん ○たまねぎ ○えのきたけ ○ねぎ
5 金	玄米入りごはん 牛乳 なす入りマーボー豆腐 チンゲンサイと しめじの中華あえ				○玄米 ○精白米 ○なたね油 ○上白糖 ○でん粉 ○ごま油 ○牛乳 ○豚肉ももミンチ ○冷凍豆腐 (カルシウム・鉄強化) ○大豆ひき肉 (鉄強化) ○赤みそ ○にんにく ○しょうが ○にんじん ○たまねぎ ○なす ○乾しいたけスライス ○たけのこ ゆで ○白ねぎ ○チンゲンサイ ○しめじ ○キャベツ
8 月	ごはん 牛乳 若鶏のみそだれ 切干大根の煮付け 五目汁				○精白米 ○なたね油 ○上白糖 ○つきこんにやく ○牛乳 ○若鶏肉もも カツ用 ○赤みそ ○さつま揚げ ○豚肉ももミンチ ○冷凍ミニ厚揚げ ○切干しだいごん ○にんじん ○乾しいたけスライス ○冷凍さやいんげん ○たまねぎ ○たけのこ ゆで ○ねぎ ○しょうが
9 火	ごはん 牛乳 ホキのピリ辛揚げ ばんさんすう チンゲンサイと卵のスープ				○精白米 ○でん粉 ○米粉 ○なたね油 ○上白糖 ○マロニー ○ごま油 ○牛乳 ○ホキ角切り ○ローズハム角切り ○若鶏肉 むね ミンチ ○冷凍液卵 ○キャベツ ○きゅうり ○にんじん ○たまねぎ ○まくらげスライス ○チンゲンサイ
10 水	パン 牛乳 チリコンカン 野菜サラダ オレンジ				○コッペパン ○なたね油 ○上白糖 ○牛乳 ○だいず ○牛肉ミンチ ○豚肉ももミンチ ○ベーコン ○きゅうり ○キャベツ ○ホールコーン 冷凍 ○ハレンシアオレンジ
11 木	ハヤシライス 牛乳 ツナサラダ				○精白米 ○なたね油 ○じゃがいも ○ノンエッグマヨネーズ小袋 ○牛肉スライス ○鶏レバー ○牛乳 ○まぐろ 水煮 ○にんにく ○にんじん ○たまねぎ ○グリーンピース 冷凍 ○キャベツ ○きゅうり
12 金	担々麺 牛乳 揚げしゅうまい 大根の中華漬け				○中華めん ○なたね油 ○上白糖 ○ごま油 ○豚肉ももミンチ ○牛肉ミンチ ○調製豆腐 ○赤みそ ○牛乳 ○冷凍しゅうまい ○しらす干し 小 ○にんにく ○しょうが ○にんじん ○たまねぎ ○りよくとうもろやし ○チンゲンサイ ○だいごん ○白ねぎ
15 月	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 小松菜のそぼろ炒め煮 じゃがいものみそ汁				○精白米 ○なたね油 ○でん粉 ○じゃがいも ○牛乳 ○さば ○豚肉ももミンチ ○中みそ ○赤みそ ○にんじん ○キャベツ ○こまつな ○たまねぎ ○しめじ ○ねぎ
16 火	ごはん 牛乳 連島ごぼう丼 小松菜のからしあえ 黒糖ピーンズ				○精白米 ○なたね油 ○つきこんにやく ○上白糖 ○でん粉 ○豚肉もも ○牛乳 ○黒糖ピーンズ ○にんにく ○洗いごぼう ○たまねぎ ○にんじん ○ねぎ ○こまつな ○りよくとうもろやし
17 水	パン 牛乳 豆腐のカレー炒め煮 フライドポテト				○コッペパン ○なたね油 ○上白糖 ○でん粉 ○冷凍 フライドポテト ナチュラル ○牛乳 ○豚肉もも ○冷凍豆腐 (カルシウム・鉄強化) ○乾しいたけスライス ○ヤングコーン缶詰 ○チンゲンサイ
18 木	ごはん 牛乳 豚肉の甘辛 きゅうりの梅肉あえ えのきたけのみそ汁				○精白米 ○でん粉 ○なたね油 ○上白糖 ○牛乳 ○豚肉もも角切り ○豆腐 ○カットわかめ ○きゅうり ○りよくとうもろやし ○キャベツ ○ねり梅 ○にんじん ○たまねぎ ○えのきたけ ○ねぎ
19 金	ごはん 牛乳 さわらの塩こうじ焼き 卵の花の豆乳煮 いもだんご汁				○精白米 ○塩こうじ ○なたね油 ○上白糖 ○いも団子 ○牛乳 ○さわら ○豚肉ももミンチ ○おから ○調製豆乳 ○洗いごぼう ○にんじん ○乾しいたけスライス ○むきえだまめ 冷凍 ○たまねぎ ○しめじ ○たけのこ ゆで ○ねぎ
22 月	ごはん 牛乳 みそ肉じゃが いわしのカリカリフライ 大豆とわかめの酢の物				○精白米 ○なたね油 ○じゃがいも ○糸こんにやく ○上白糖 ○牛乳 ○豚肉もも ○赤みそ ○いわしのカリカリフライ ○大豆水煮 ○カットわかめ ○しょうが ○にんにく ○にんじん ○たまねぎ ○冷凍さやいんげん ○こまつな ○キャベツ
23 火	パン 牛乳 はるさめサラダ 塩こうじスープ				○精白米 ○なたね油 ○上白糖 ○はるさめ ○ごま油 ○塩こうじ ○豚肉ももミンチ ○大豆ひき肉 (鉄強化) ○牛乳 ○ローズハム角切り ○ポーク&チキンミートボール ○にんにく ○たまねぎ ○青ピーマン ○赤ピーマン ○りよくとうもろやし ○こまつな ○キャベツ ○にんじん ○しめじ ○ねぎ
24 水	パン 牛乳 ポークピーンズ 海藻サラダ ブルーネ				○コッペパン ○なたね油 ○じゃがいも ○上白糖 ○ごま油 ○牛乳 ○だいず ○ベーコン ○豚肉もも ○海藻ミックス ○しらす干し 小 ○にんじん ○たまねぎ ○マッシュルーム レトルト ○キャベツ ○きゅうり ○りよくとうもろやし ○ブルーネ個袋
25 木	ごはん 牛乳 豚肉のから揚げ もやしのあえ物 もずくスープ				○精白米 ○でん粉 ○なたね油 ○上白糖 ○牛乳 ○豚肉もも角切り ○ベーコン ○もずく塩抜き ○しょうが ○りよくとうもろやし ○きゅうり ○にんじん ○たまねぎ ○たけのこ ゆで ○チンゲンサイ
26 金	チキントマトスパゲッティ 牛乳 ひじき入りサラダ				○ソフトめん ○なたね油 ○上白糖 ○ごま油 ○若鶏肉もも きざみ ○カットチーズ ○牛乳 ○ひじき ○にんにく ○にんじん ○たまねぎ ○ピューレー(あらごしらえトマト) ○キャベツ ○こまつな
29 月	ごはん 牛乳 あじの甘酢たれかけ 赤しそあえ 厚揚げのみそ汁				○精白米 ○でん粉 ○なたね油 ○上白糖 ○じゃがいも ○牛乳 ○あじ 切身 ○冷凍ミニ厚揚げ ○中みそ ○白みそ ○しょうが ○キャベツ ○りよくとうもろやし ○きゅうり ○しそご飯の素 ○にんじん ○たまねぎ ○ねぎ
30 火	ごはん 牛乳 肉野菜炒め わかめスープ				○精白米 ○なたね油 ○でん粉 ○牛乳 ○豚肉ロースカツ用 ○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 ○えのきたけ ○ねぎ

【食器の種類】

茶わん

汁わん

深皿

※ 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、2日、5日、8日、15日、18日、19日、22日、23日、25日、29日、30日  
 ※ 毎月の予定献立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」で検索して下さい。又は、こちらの二次元コードをご活用下さい。

【予定献立表】



調理場B

エネルギー (kcal)
706
753
711
700
719
736
738
737
752
819
716
725
779
752
743
833
726
730
729
754
744
724

