

日付	献立名	盛り付け方	食品の主なたらき			エネルギー	
			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
1 (月)	ごはん 牛乳 豚肉のブルコギ キムチスープ	ごはん 豚肉のブルコギ スープ	○精白米 ○ごま油 ○上白糖 ○でん粉	○牛乳 ○豚肉ロースカツ用 ○若鶏肉 むね ミンチ ○豆腐	○にんにく ○たまねぎ ○キャベツ ○にら ○白ねぎ ○しょうが ○にんにく ○はくさい キムチ ○生しいたけ ○チンゲンサイ	○コチヨジャン ○酒 ○みりん* ○しょうゆ ○チキンスープ ○食塩 ○こしょう 白 ○水	697 30.1
2 (火)	ごはん 牛乳 ままかりの酢漬け キャベツたくあんのおえ物 いもだんご汁	ごはん ままかりの酢漬けおえ物 いもだんご汁	○精白米 ○なたね油 ○上白糖 ○いも団子	○牛乳 ○ままかり粉付き ○若鶏肉 むね きざみ	○キャベツ ○きゅうり ○干切たくあん漬 ○たまねぎ ○にんにく ○たけのこ ゆで ○ねぎ	○しょうゆ ○米酢 ○水 ○うすくちしょうゆ ○食塩 ○こしょう 白 ○だし昆布(だし用) ○削りぶし(だし)	678 26.8
3 (水)	パン 牛乳 豆腐のカレー炒め煮 寒天サラダ	パン 寒天サラダ 豆腐のカレー炒め煮	○コッペパン ○なたね油 ○上白糖 ○でん粉 ○ごま油	○牛乳 ○豚肉もも ○冷凍豆腐(カルシウム・鉄強化) ○サラダ用糸寒天	○にんにく ○にんにく ○たまねぎ ○ヤングコーン缶詰 ○チンゲンサイ ○きゅうり ○りょくとうもやし	○カレー粉 ○酒 ○しょうゆ ○みりん* ○水 ○米酢	670 31.6
4 (木)	ごはん 牛乳 さばの塩焼き いそ煮 えのきたけのすまし汁	ごはん さばの塩焼きいそ煮 すまし汁	○精白米 ○なたね油 ○つきこんにやく ○上白糖	○牛乳 ○さば ○若鶏肉 むね きざみ ○ひじき ○豆腐 ○カットわかめ	○にんにく ○洗いごぼう ○冷凍さやいんげん ○たまねぎ ○えのきたけ ○ねぎ	○食塩 ○酒 ○みりん* ○しょうゆ ○水 ○うすくちしょうゆ ○だし昆布(だし用) ○削りぶし(だし)	669 32.4
5 (金)	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き じゃが煮 なすのみそ汁	ごはん しょうが焼きじゃが煮 みそ汁	○精白米 ○上白糖 ○でん粉 ○なたね油 ○じゃがいも	○牛乳 ○豚肉ロースカツ用 ○若鶏肉 むね ミンチ ○豆腐 ○中みそ ○赤みそ	○しょうが ○にんにく ○たまねぎ ○冷凍さやいんげん ○なす ○ねぎ	○しょうゆ ○酒 ○みりん* ○水 ○煮干し(だし)	732 32.4
8 (月)	キーマカレー 牛乳 グリーンサラダ	キーマカレーごはん グリーンサラダ キーマカレーの具	○精白米 ○なたね油 ○上白糖	○牛肉ミンチ ○豚肉もも ミンチ ○ひよこ豆粗挽き ○大豆ひき肉(鉄強化) ○牛乳 ○ロースハム干切り	○しょうが ○にんにく ○にんにく ○たまねぎ ○なす ○青ピーマン ○キャベツ ○きゅうり ○ホールコーン	○ローリエ ○ガラムマサラ ○ターメリック ○カレー粉 ○赤ワイン ○食塩 ○こしょう 白 ○デミグラスソース ○ケチャップ ○ウスターソース ○カールル ○水 ○米酢	720 27.5
9 (火)	ごはん 牛乳 筑前煮 きゅうりの梅肉あえ ひじきふりかけ	ごはん 梅肉あえ 筑前煮	○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 むね きざみ ○だいず ○角切り昆布 ○ちくわ ○ひじきふりかけ	○にんにく ○洗いごぼう ○冷凍さやいんげん ○きゅうり ○りょくとうもやし ○キャベツ ○ねり梅	○酒 ○みりん* ○しょうゆ ○水	650 28
10 (水)	ハンムサラダ 牛乳 豆乳チャウダー	ハンムサラダサンドパン スライス入り サンドの具 チャウダー	○コッペパン ○ノンエッグマヨネーズ小袋10g ○なたね油 ○シェルマカロニ ○でん粉	○ロースハム干切り ○牛乳 ○ベーコン ○調味料 ○白いんげん豆	○キャベツ ○にんにく ○たまねぎ ○ホールコーン 冷凍 ○しめじ	○パセリ粉 ○スープストック ○食塩 ○こしょう 白 ○チキンブイヨン ○水	730 28.9
11 (木)	ピピンバ 牛乳 卵とわかめのスープ	ピピンバごはん ピピンバの具 スープ	○精白米 ○ごま油 ○上白糖	○牛肉ミンチ ○赤みそ ○牛乳 ○冷凍液卵 ○豆腐 ○カットわかめ	○にんにく ○りょくとうもやし ○しぜんまい 水煮 ○チンゲンサイ ○にんにく ○しょうが ○たまねぎ ○ねぎ	○しょうゆ ○酒 ○トウバンジャン ○みりん* ○米酢 ○スープストック ○食塩 ○こしょう 白 ○チキンブイヨン ○水	753 31.1
12 (金)	ぶっかけうどん 牛乳 ちくわのいそべ揚げ 切干大根のからしあえ 小魚のあまからめ	ぶっかけうどん いそべ揚げからしあえ ぶっかけうどんの汁	○学校給食用うどん ○上白糖 ○なたね油	○牛乳 ○ちくわの磯辺揚げ 30g ○パリッシュ	○乾しいたけスライス ○しょうが ○たまねぎ ○ねぎ ○切干しだいこん ○にんにく ○きゅうり	○みりん* ○しょうゆ ○削りぶし(だし) ○だし昆布(だし用) ○水 ○米酢 ○洋からし粉	783 27.2
16 (火)	ごはん 牛乳 さけの香味焼き きんぴら あおさのみそ汁	ごはん さけの香味焼ききんぴら みそ汁	○精白米 ○上白糖 ○なたね油 ○つきこんにやく	○牛乳 ○さけ ○豆腐 ○あおさ ○中みそ ○白みそ	○白ねぎ ○しょうが ○洗いごぼう ○にんにく ○冷凍さやいんげん ○たまねぎ	○しょうゆ ○みりん* ○酒 ○煮干し(だし) ○水	631 31.1
17 (水)	パン 牛乳 野菜たっぷりポトフ ツナサラダ	パン ツナサラダ ポトフ	○コッペパン ○なたね油 ○じゃがいも ○上白糖 ○ごま油	○牛乳 ○豚肉もも ○ウインナー 小 ○まぐろ 水煮	○にんにく ○たまねぎ ○冬瓜 ○しめじ ○グリーンピース 冷凍 ○キャベツ ○きゅうり	○食塩 ○こしょう 白 ○ローリエ ○スープストック ○チキンスープ ○水 ○しょうゆ ○米酢	664 34.1
18 (木)	玄米入りごはん 牛乳 若鶏の甘辛 大豆とわかめの酢の物 じゃがいものみそ汁	玄米入りごはん 若鶏の甘辛酢の物 みそ汁	○アルファ化玄米 ○精白米 ○でん粉 ○なたね油 ○上白糖 ○じゃがいも	○牛乳 ○若鶏肉むねカツ用 ○大豆水煮 ○カットわかめ ○中みそ ○赤みそ	○にんにく ○りょくとうもやし ○キャベツ ○たまねぎ ○えのきたけ ○ねぎ	○みりん* ○しょうゆ ○カレー粉 ○水 ○米酢 ○煮干し(だし)	758 32.7
19 (金)	ごはん 牛乳 さわらのもろみ焼き 切干大根の煮付け のっぺい汁	ごはん もろみ焼き煮付け のっぺい汁	○精白米 ○上白糖 ○でん粉 ○なたね油 ○つきこんにやく ○じゃがいも	○牛乳 ○さわら ○妻みそ ○若鶏肉 むね きざみ ○油揚げ	○切干しだいこん ○にんにく ○乾しいたけスライス ○冷凍さやいんげん ○だいこん ○洗いごぼう ○ねぎ	○しょうゆ ○みりん* ○水 ○酒 ○食塩 ○うすくちしょうゆ ○だし昆布(だし用) ○削りぶし(だし)	665 30.6
22 (月)	ごはん 牛乳 若鶏の立田揚げ 赤しそあえ 白玉ふのすまし汁	ごはん 立田揚げ赤しそあえ すまし汁	○精白米 ○でん粉 ○なたね油 ○白玉ふ	○牛乳 ○若鶏肉むねカツ用	○しょうが ○キャベツ ○りょくとうもやし ○きゅうり ○しそご飯の素 ○にんにく ○たまねぎ ○えのきたけ ○ねぎ	○酒 ○しょうゆ ○食塩 ○うすくちしょうゆ ○だし昆布(だし用) ○削りぶし(だし) ○水	652 28.9
24 (水)	パン 牛乳 豚肉のバーベキューソースかけ 粉ふきいも ひよこ豆のミネストローネ	丸パン 粉ふきいもバーベキューソースかけ ミネストローネ	○コッペパン ○上白糖 ○じゃがいも ○なたね油	○牛乳 ○豚肉ロースカツ用 ○若鶏肉 むね きざみ ○ひよこ豆水煮	○しょうが ○すりおろしりんご ○レモン 果汁 ○にんにく ○にんにく ○たまねぎ ○ダイズトマト ○セロリー	○食塩 ○こしょう 白 ○みりん* ○食塩 ○しょうゆ ○米酢 ○一味 ○ピュレー ○パセリ粉 ○ローリエ ○チキンブイヨン ○水	749 36.9
25 (木)	ごはん 牛乳 肉じゃが もやしと大豆のおえ物	ごはん あえ物 肉じゃが	○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 ○大豆ひき肉(鉄強化)	○にんにく ○たまねぎ ○冷凍さやいんげん ○キャベツ ○きゅうり ○りょくとうもやし	○酒 ○みりん* ○しょうゆ ○水	636 25.9
26 (金)	なすのポローニャ 牛乳 コールスロー	ポローニャスパゲティ ソフトめん コールスロー ポローニャスパゲティの具	○ソフトめん ○なたね油	○牛肉ミンチ ○豚肉もも ミンチ ○豚レバーチップ ○大豆ひき肉(鉄強化) ○牛乳	○にんにく ○にんにく ○たまねぎ ○なす ○グリーンピース 冷凍 ○きゅうり ○キャベツ ○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 ○ピュレー ○ウスターソース ○デミグラスソース ○ハヤシルウ ○チキンスープ ○水 ○フレンチドレッシング 1リットル	767 35.3
29 (月)	ごはん 牛乳 さんまのしょうが煮 野菜炒め 豚汁	ごはん さんまのしょうが煮野菜炒め 豚汁	○精白米 ○なたね油 ○つきこんにやく	○牛乳 ○さんましょうが煮 ○豚肉もも ○中みそ ○赤みそ	○にんにく ○青ピーマン ○キャベツ ○りょくとうもやし ○たまねぎ ○洗いごぼう ○白ねぎ	○食塩 ○こしょう 黒、粉 ○しょうゆ ○煮干し(だし) ○水	677 27.8
30 (火)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 中華のおえ物	ごはん あえ物 マーボー豆腐	○精白米 ○なたね油 ○上白糖 ○でん粉 ○サラダ用糸こんにやく ○ごま油	○牛乳 ○冷凍豆腐(カルシウム・鉄強化) ○豚肉ももミンチ ○大豆ひき肉(鉄強化) ○赤みそ	○しょうが ○にんにく ○たまねぎ ○にんにく ○たけのこ ゆで ○ねぎ ○キャベツ ○きゅうり ○きくらげスライス	○トウバンジャン ○オイスターソース ○しょうゆ ○洋からし粉 ○米酢	694 31.8



【食器の種類】

茶わん

汁わん

深皿

【献立表】

【今月の倉敷市内の産物】

精白米 りょくとうもやし

※ 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、4日、5日、9日、16日、18日、19日、25日、29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。
 または、右の【献立表】の二次元コードをご活用下さい。

