

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) たんぱく質(g)
			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 (火)	ごはん 牛乳 寄せ鍋 昆布入りはりはり漬け	ごはん はりはり漬け 寄せ鍋	○精白米 ○マロニー ○上白糖	○牛乳 ○若鶏肉もも きざみ ○短冊いか(0.5×4) ○えび 冷凍 ○焼き豆腐 ○刻み昆布	○にんにく ○しめじ ○ほくさい ○ほうれんそう ○花切りだいこん ○こまつな ○しょうが	○しょうゆ ○食塩 ○削りぶし(だし) ○だし昆布 ○水 ○米酢	669 30.2
2 (水)	ミートサンド 牛乳 野菜スープ 角チーズ	ミートサンドパン 野菜スープ	○コッペパン ○サラダ油 ○じゃがいも	○牛肉ミンチ ○豚肉ももミンチ ○大豆ひき肉 ○牛乳 ○ベーコン ○角チーズ(カルシウム・鉄強化)	○たまねぎ ○にんにく ○青ピーマン ○ホールコーン 冷凍 ○ほくさい ○パセリ	○赤ワイン ○食塩 ○こしょう 白 ○ハヤシルウ ○ケチャップ ○ウスターソース ○しょうゆ ○チキンブイヨン ○水	699 30.3
4 (金)	ごはん 牛乳 若鶏と根菜の甘酢あえ 華風スープ 黒豆	ごはん 若鶏と根菜の甘酢あえ 華風スープ	○精白米 ○でん粉 ○冷凍さつまいも 乱切り ○油 ○サラダ油 ○上白糖 ○マロニー ○ごま油	○牛乳 ○若鶏肉むね カツ用 ○ロースト黒まめ 小袋	○たまねぎ ○れんこん ○にんにく ○ほくさい ○たけのこ ゆで ○きくらげスライス ○ねぎ	○食塩 ○こしょう 白 ○しょうゆ ○米酢 ○ケチャップ ○チキンブイヨン ○水	786 26.9
7 (月)	ごはん 牛乳 若鶏のピリ辛焼き 大根の中華漬け わかめスープ	ごはん 中華漬け わかめスープ	○精白米 ○上白糖 ○ごま油	○牛乳 ○若鶏肉もも カツ用 ○しらす干し 小 ○カットわかめ	○にんにく ○だいこん ○にんにく ○しょうが ○白ねぎ ○たまねぎ ○たけのこ ゆで ○えのきたけ ○ねぎ	○食塩 ○こしょう 白 ○トウバンジャン ○酒 ○しょうゆ ○みりん* ○みりん* ○一味 ○米酢 ○チキンブイヨン ○スープストック ○水	681 27.7
8 (火)	ごはん 牛乳 焼きししゃも じゃがいものそぼろ煮 油揚げのみそ汁	ごはん 焼きししゃも みそ汁	○精白米 ○サラダ油 ○じゃがいも ○上白糖	○牛乳 ○ししゃも ○豚肉ももミンチ ○油揚げ ○中みそ ○赤みそ	○にんにく ○たまねぎ ○冷凍さやいんげん ○だいこん ○ねぎ	○しょうゆ ○酒 ○みりん* ○水 ○煮干し(だし)	675 29.6
9 (水)	胚芽パン 牛乳 秋野菜のシチュー コールスロー オレンジ	胚芽パン コールスロー 秋野菜のシチュー	○胚芽パン ○さつまいも ○バター ○上白糖 ○サラダ油	○牛乳 ○若鶏肉もも きざみ ○ベーコン ○調理用牛乳 ○生クリーム	○たまねぎ ○にんにく ○しめじ ○グリーンピース 冷凍 ○こまつな ○キャベツ ○ホールコーン 冷凍 ○ネーブル	○ホワイトルウ ○クリームポタージュ ○スープストック ○食塩 ○こしょう 白 ○水 ○米酢	790 29.8
10 (木)	吹き寄せごはん 牛乳 このしらのレモンみそかけ えのきたけのみそ汁	吹き寄せごはん このしらのレモンみそかけ すまし汁	○精白米 ○サラダ油 ○上白糖 ○でん粉 ○油	○若鶏肉 むね きざみ ○油揚げ ○牛乳 ○このしらの開き ○中みそ ○カットわかめ	○にんにく ○しめじ ○むきえだまめ 冷凍 ○レモン 果汁 ○たまねぎ ○えのきたけ ○ねぎ	○みりん* ○酒 ○しょうゆ ○食塩 ○水 ○うすくちしょうゆ ○だし昆布 ○削りぶし(だし)	698 31.8
11 (金)	ベーコンの和風スパゲッティ 牛乳 水菜入りサラダ みかん	和風スパゲッティ 水菜サラダ スパゲッティの具	○ソフトめん ○オリーブ油 ○でん粉 ○上白糖 ○サラダ油	○若鶏肉もも きざみ ○ベーコン ○牛乳	○にんにく ○たまねぎ ○にんにく ○しめじ ○えのきたけ ○マッシュルーム レトルト ○ねぎ ○みずな ○キャベツ ○ホールコーン 冷凍 ○うんしゅうみかん	○食塩 ○こしょう 白 ○酒 ○しょうゆ ○チキンブイヨン ○スープストック ○水 ○米酢	750 31.5
14 (月)	まめまめハヤシ 牛乳 ひじき入りサラダ ヨーグルト	まめまめハヤシ ひじき入りサラダ ハヤシの具	○精白米 ○サラダ油 ○じゃがいも ○上白糖 ○ごま油	○牛肉スライス ○だいたい ○レンズ豆 水煮 ○調理豆乳 ○牛乳 ○ひじき ○しらす干し 小 ○ヨーグルト(鉄強化)	○にんにく ○たまねぎ ○にんにく ○むきえだまめ 冷凍 ○キャベツ ○こまつな	○ハヤシルウ ○デミグラスソース ○ケチャップ ○ウスターソース ○チキンブイヨン ○赤ワイン ○ローリエ ○食塩 ○こしょう 白 ○水 ○しょうゆ ○米酢	833 33.2
15 (火)	ごはん 牛乳 さんまのしょうが煮 ほうれん草のあえ物 さつまいものみそ汁	ごはん しょうが煮 みそ汁	○精白米 ○上白糖 ○さつまいも	○牛乳 ○さんましょうが煮 ○油揚げ ○中みそ ○赤みそ	○ほうれんそう ○にんにく ○キャベツ ○たまねぎ ○洗いごぼう ○しめじ ○ねぎ	○しょうゆ ○食塩 ○煮干し(だし) ○水	732 27
16 (水)	パン 牛乳 豚肉のオニオンソースからめ 寒天サラダ トマトスープ	丸パン 寒天サラダ トマトスープ	○コッペパン ○でん粉 ○油 ○はちみつ ○上白糖 ○ごま油	○牛乳 ○豚肉もも角切り ○サラダ用糸寒天 ○塩蔵きわかめ ○若鶏肉もも きざみ ○冷凍手芷豆	○たまねぎ ○にんにく ○りょうとうもやし ○だいこん ○キャベツ ○ダイストマト ○パセリ	○食塩 ○こしょう 白 ○赤ワイン ○しょうゆ ○みりん* ○水 ○米酢 ○スープストック ○うすくちしょうゆ ○チキンブイヨン	762 36
17 (木)	ごはん 牛乳 おでん 茎わかめの酢の物 みかん	ごはん 茎わかめの酢の物 おでん	○精白米 ○こんにやく ○洗いさといも ○上白糖	○牛乳 ○豚肉もも ○厚揚げ ○うずら卵水煮 ○ちくわ ○塩蔵きわかめ	○だいこん ○にんにく ○こまつな ○キャベツ ○うんしゅうみかん	○しょうゆ ○酒 ○洋からし 粉 ○だし昆布 ○水 ○米酢	689 26.8
18 (金)	ごはん 牛乳 さけのきのこあんかけ じゃがいものきんぴら わかめ汁	ごはん さけのきのこあんかけ わかめ汁	○精白米 ○でん粉 ○サラダ油 ○じゃがいも ○つきこんにやく ○上白糖	○牛乳 ○さけ ○牛肉もも 細切り ○カットわかめ ○豆腐	○たまねぎ ○えのきたけ ○乾しいたけスライス ○にんにく ○洗いごぼう ○冷凍さやいんげん ○ねぎ	○食塩 ○しょうゆ ○みりん* ○水 ○酒 ○一味 ○うすくちしょうゆ ○だし昆布 ○削りぶし(だし)	669 35.1
21 (月)	玄米入りごはん 牛乳 若鶏の照り焼き れんこんのおかかあえ なめこ汁	玄米入りごはん 若鶏の照り焼き なめこ汁	○玄米 ○精白米 ○上白糖 ○でん粉	○牛乳 ○若鶏肉もも カツ用 ○糸がつお ○豆腐 ○中みそ ○赤みそ	○こまつな ○れんこん ○にんにく ○だいこん ○なめこ 生 ○ねぎ	○酒 ○しょうゆ ○みりん* ○水 ○煮干し(だし)	715 30.7
22 (火)	ごはん 牛乳 厚揚げとキャベツの 甘辛みそいため煮 きくらげの酢の物 オレンジ	ごはん きくらげの酢の物 みそいため煮	○精白米 ○サラダ油 ○上白糖 ○でん粉	○牛乳 ○豚肉もも ○厚揚げ ○赤みそ	○にんにく ○しょうが ○にんにく ○たけのこ ゆで ○キャベツ ○ねぎ ○チンゲンサイ ○きくらげスライス ○りょうとうもやし ○ネーブル	○酒 ○しょうゆ ○トウバンジャン ○テンメンジャン ○米酢	695 29.3
24 (木)	ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ 色取煮豆 白玉ふのすまし汁	ごはん さばの竜田揚げ すまし汁	○精白米 ○でん粉 ○油 ○こんにやく ○上白糖 ○白玉ふ	○牛乳 ○さば ○大豆水煮 ○角切り昆布 ○カットわかめ	○しょうが ○洗いごぼう ○にんにく ○たけのこ ゆで ○乾しいたけスライス ○冷凍さやいんげん ○たまねぎ ○えのきたけ ○ねぎ	○しょうゆ ○酒 ○みりん* ○水 ○食塩 ○うすくちしょうゆ ○だし昆布 ○削りぶし(だし)	769 30.3
25 (金)	カレーうどん 牛乳 切干大根のからしあえ いもけんぴ入り 小魚のあまからめ	カレーうどん からしあえ うどんの具	○うどん ○サラダ油 ○じゃがいも ○上白糖	○豚肉もも ○牛乳 ○いもけんぴパブリッシュ	○にんにく ○しょうが ○にんにく ○たまねぎ ○しめじ ○白ねぎ ○こまつな ○キャベツ ○切干しだいこん	○食塩 ○こしょう 白 ○ケチャップ ○カレー粉 ○削りぶし(だし) ○だし昆布 ○しょうゆ ○水 ○米酢 ○洋からし 粉	701 27.8
28 (月)	ごはん 牛乳 豚肉の甘辛 白菜のあえ物 呉汁	ごはん 豚肉の甘辛 呉汁	○精白米 ○でん粉 ○油 ○上白糖 ○つきこんにやく	○牛乳 ○豚肉もも角切り ○大豆ひき肉 ○油揚げ ○調理製豆腐 ○中みそ ○白みそ	○ほくさい ○にんにく ○だいこん ○洗いごぼう ○乾しいたけスライス ○ねぎ	○しょうゆ ○カレー粉 ○みりん* ○水 ○食塩 ○煮干し(だし)	808 35.1
29 (火)	とりめし 牛乳 わかめの酢の物 根菜のみそ汁	とりめし わかめの酢の物 みそ汁	○精白米 ○上白糖 ○サラダ油 ○洗いさといも	○若鶏肉もも きざみ ○もみり 佃煮 ○牛乳 ○しらす干し 小 ○カットわかめ ○中みそ ○赤みそ	○しょうが ○むきえだまめ 冷凍 ○にんにく ○こまつな ○キャベツ ○しめじ ○だいこん ○ねぎ	○みりん* ○しょうゆ ○酒 ○米酢 ○煮干し(だし) ○水	712 30.4
30 (水)	パン 牛乳 ホキのオーロラソースからめ 添え野菜 マカロニのスープ	丸パン 添え野菜 マカロニのスープ	○コッペパン ○でん粉 ○油 ○上白糖 ○サラダ油 ○マカロニ	○牛乳 ○ホキ角切り ○白みそ ○ベーコン	○キャベツ ○ホールコーン 冷凍 ○にんにく ○にんにく ○たまねぎ ○ほくさい ○パセリ	○食塩 ○こしょう 白 ○ケチャップ ○水 ○米酢 ○しょうゆ ○チキンブイヨン	705 33.9

【食器の種類】 茶わん 汁わん 深皿

【今月の倉敷市内の産物】 りょうとうもやし たけのこ れんこん しょうが こまつな チンゲンサイ

【献立表】

学校給食試食会
毎月試食会を実施しています。
詳しくはホームページに掲載しています。
「倉敷中央調理場試食会」で検索してください。

※ 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)
4日 7日 8日 10日 15日 18日 21日 22日 28日 29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。