

日付	献立名	盛り付け方	食品の主なたらき			その他	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		
1 (木)	ごはん 牛乳 すきやき ほうれん草のおひたし みかん	ごはん ほうれん草のおひたし すきやき	○精白米 ○サラダ油 ○じゃがいも ○糸こんにゃく ○焼ききり ○上白糖	○牛乳 ○牛肉スライス ○焼き豆腐	○にんにく ○たまねぎ ○洗いごぼう ○白ねぎ ○はくさい ○ほうれん草 ○うんしゅうみかん	○しょうゆ ○酒	705 27.2
2 (金)	キムチチャーハン 牛乳 コグマムチム トック	キムチチャーハンごはん 具 コグマムチム トック	○精白米 ○ごま油 ○油 ○上白糖 ○韓国餅(スライス) ○冷凍さつまいも 乱切り	○焼き豚 ○豚肉もも ○牛乳 ○豆腐	○たまねぎ ○にんにく ○はくさい キムチ ○ねぎ ○金時人参 ○冷凍さやいんげん ○にんにく ○白ねぎ ○たけのこゆで ○生しいたけ ○チンゲンサイ	○食塩 ○こしょう 白 ○しょうゆ ○オイスターソース ○米酢 ○コチュジャン ○一味 ○チキンスープ ○スープストック ○水	688 26.1
5 (月)	ごはん 牛乳 さけの塩こうじ焼き れんこんのきんぴらのつべい汁	ごはん さけの塩こうじ焼き きんぴら のつべい汁	○精白米 ○サラダ油 ○つきごんにゃく ○上白糖 ○洗いさといも ○でん粉	○牛乳 ○さけ ○牛肉スライス ○油揚げ	○れんこん ○にんにく ○冷凍さやいんげん ○洗いごぼう ○だいこん ○ねぎ	○塩こうじ ○酒 ○しょうゆ ○みりん ○食塩 ○うすくちしょうゆ ○だし昆布 ○削りぶし(だし) ○水	684 34.6
6 (火)	玄米入りごはん 牛乳 肉みそおでん 白菜の甘酢あえ みかん	玄米入りごはん 白菜の甘酢あえ 肉みそおでん	○玄米 ○精白米 ○サラダ油 ○上白糖 ○洗いさといも ○こんにゃく	○牛乳 ○牛肉ミンチ ○赤みそ ○厚揚げ ○ちくわ ○干しえび	○にんにく ○だいこん ○はくさい ○しょうが ○うんしゅうみかん	○みりん ○しょうゆ ○だし昆布 ○水 ○米酢	751 28.4
7 (水)	パン 牛乳 フライドチキン 三色ソテー 野菜とマカロニのスープ	丸パン 三色ソテーフライドチキン スープ	○コッペパン ○でん粉 ○油 ○サラダ油 ○マカロニ	○牛乳 ○若鶏肉むね カツ用 ○ベーコン	○レモン 果汁 ○にんにく ○キャベツ ○こまつな ○ホールコーン 冷凍 ○たまねぎ ○はくさい ○パセリ	○食塩 ○こしょう 白 ○しょうゆ ○赤ワイン ○カレー粉 ○ナツメグ粉 ○オレガノ ○こしょう 黒粉 ○チキンブイヨン ○水	735 36.9
8 (木)	ごはん 牛乳 いかの甘酢かけ いそ煮 えのきたけのみそ汁	ごはん いかの甘酢かけいそ煮 みそ汁	○精白米 ○上白糖 ○でん粉 ○サラダ油 ○つきごんにゃく	○牛乳 ○いか切身 ○若鶏肉むね きざみ ○ひじき ○油揚げ ○豆腐 ○かつわかめ ○中みそ ○赤みそ	○にんにく ○れんこん ○冷凍さやいんげん ○えのきたけ ○ねぎ	○酒 ○しょうゆ ○米酢 ○水 ○みりん ○煮干し(だし)	665 34
9 (金)	クリームスバゲッティ 牛乳 れんこんとブロッコリーのサラダ 黒糖ビーンズ	クリームスバゲッティ ソフトめん 具 れんこんとブロッコリーのサラダ スバゲッティの具	○ソフトめん ○サラダ油 ○上白糖	○若鶏肉 むね きざみ ○調理用牛乳 ○牛乳 ○ロースハム千切り ○黒糖ビーンズ	○にんにく ○たまねぎ ○にんにく ○しめじ ○マッシュルーム レトルト ○パセリ ○れんこん ○ブロッコリー ○ホールコーン 冷凍	○食塩 ○こしょう 白 ○チキンブイヨン ○ホワイトルウ ○クリームポタージュ ○スープストック ○白ワイン ○水 ○米酢	771 37.6
12 (月)	ごはん 牛乳 だまご鍋 いわしのみりん干し なます	ごはん いわしのみりん干しなます だまご鍋	○精白米 ○つきごんにゃく ○だまご餅 ○上白糖	○牛乳 ○若鶏肉もも きざみ ○いわしのみりん干し ○油揚げ	○にんにく ○はくさい ○洗いごぼう ○まいたけ 生 ○せり ○白ねぎ ○だいこん ○ゆず 果汁	○しょうゆ ○食塩 ○削りぶし(だし) ○だし昆布 ○水 ○米酢	782 38
13 (火)	チキンカレーライス 牛乳 海藻サラダ ヨーグルト	チキンカレーライスごはん 具 海藻サラダ チキンカレーライスの具	○精白米 ○サラダ油 ○じゃがいも ○上白糖 ○ごま油	○若鶏肉もも きざみ ○牛乳 ○海藻ミックス ○まぐろ 水煮 ○ヨーグルト(鉄強化)	○にんにく ○しょうが ○たまねぎ ○にんにく ○グリーンピース 冷凍 ○キャベツ ○りよくともやし	○赤ワイン ○食塩 ○こしょう 白 ○カレー粉 ○ガラムマサラ ○チキンブイヨン ○カレールウ ○ローリエ ○オウスターソース ○ケチャップ ○水 ○しょうゆ ○米酢	795 27.7
14 (水)	ポテトサンド 牛乳 かぼちゃのポタージュ ケーキ	ポテトサンド スライス入り 具 ポテト サンドの具 かぼちゃのポタージュ	○コッペパン ○じゃがいも ○ノンエッグマヨネーズ 個装 10g ○サラダ油 ○冷凍 ショートケーキ	○ロースハム千切り ○牛乳 ○ベーコン ○白いんげん豆ペースト ○調理用牛乳	○にんにく ○きゅうり ピクルス ○たまねぎ ○かぼちゃペースト 冷凍 ○パセリ	○クリームポタージュ ○食塩 ○こしょう 白 ○チキンブイヨン ○水	885 30.2
15 (木)	ごはん 牛乳 豚肉の竜田揚げ ひじき入り酢の物 大根と春菊のみそ汁	ごはん 豚肉の竜田揚げ酢の物 みそ汁	○精白米 ○でん粉 ○油 ○上白糖 ○ごま油	○牛乳 ○豚肉もも角切り ○ひじき ○豆腐 ○かつわかめ ○白みそ ○中みそ	○しょうが ○キャベツ ○にんにく ○だいこん ○しゆんぎく	○酒 ○しょうゆ ○米酢 ○煮干し(だし) ○水	753 32.4
16 (金)	ごはん 牛乳 とりちゃんこ 水菜のおかかあえ 味噌汁	ごはん 水菜のおかかあえ とりちゃんこ	○精白米 ○こんにゃく	○牛乳 ○若鶏肉もも きざみ ○厚揚げ ○赤みそ ○糸がつつ ○味噌汁	○だいこん ○はくさい ○にんにく ○ねぎ ○にんにく ○しょうが ○みずな ○キャベツ	○しょうゆ ○みりん ○水 ○食塩 ○スープストック ○しょうゆ ○ケチャップ ○水 ○米酢	672 26.6
19 (月)	ごはん 牛乳 さわらのゆずみそかけ かぼちゃのいとこ煮 かきたま汁	ごはん さわらのゆずみそかけいとこ煮 かきたま汁	○精白米 ○上白糖 ○洗いさといも	○牛乳 ○さわら ○白みそ ○あずき ○厚揚げ ○かつわかめ ○冷凍液卵	○ゆず 果汁 ○かぼちゃ ○たまねぎ ○にんにく ○えのきたけ ○ねぎ	○酒 ○みりん ○水 ○食塩 ○しょうゆ ○うすくちしょうゆ ○削りぶし(だし) ○だし昆布	763 36.6
20 (火)	ごはん 牛乳 豆腐のチリソース煮 揚げ春巻き 中華のあえ物	ごはん あえ物揚げ春巻き 豆腐のチリソース煮	○精白米 ○春巻き ○サラダ油 ○上白糖 ○でん粉 ○油 ○ごま油	○牛乳 ○豚肉もも角切り ○カツ(カルシウム・鉄強化)	○しょうが ○にんにく ○乾しいたけ スライス ○たけのこ ゆで ○たまねぎ ○にんにく ○ねぎ ○キャベツ ○こまつな ○りよくともやし ○きくらげ スライス	○酒 ○パプリカ ○チリパウダー ○こしょう 白 ○ケチャップ ○チミグラスソース ○オウスターソース ○水 ○ノンオイルドレッシング 個装 10g	826 28.5
21 (水)	胚芽パン 牛乳 ボルシチ 小松菜とコーンのサラダ	胚芽パン 小松菜とコーンのサラダ ボルシチ	○胚芽パン ○サラダ油 ○上白糖	○牛乳 ○牛肉もも角切り ○かつわかめ ○しらす干し 小	○にんにく ○たまねぎ ○キャベツ ○かぶ ○ダイズトマト ○こまつな ○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 ○チミグラスソース ○オウスターソース ○水 ○ノンオイルドレッシング 個装 10g	668 31.1
22 (木)	ごはん 牛乳 酢豚 華風スープ みかん	ごはん 酢豚 華風スープ	○精白米 ○でん粉 ○じゃがいも ○油 ○サラダ油 ○上白糖 ○マロニー ○ごま油	○牛乳 ○豚肉もも角切り ○豆腐	○しょうが ○にんにく ○たまねぎ ○たけのこ ゆで ○乾しいたけ スライス ○チンゲンサイ ○きくらげ スライス ○ねぎ ○うんしゅうみかん	○しょうゆ ○スープストック ○ケチャップ ○米酢 ○食塩 ○こしょう 白 ○チキンブイヨン ○水	795 29.4

【食器の種類】



【今月の倉敷市内の産物】

しょうが ほうれん草 りよくともやし たけのこ れんこん こまつな 金時人参 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) 2日 5日 8日 12日 15日 16日 22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、右の【献立表】のQRコードをご活用下さい。

【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。又は、下のQRコードをご活用下さい。

