
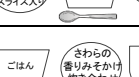
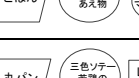
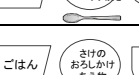
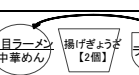

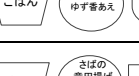


日付	献立名	盛り付け方	食品の主なたらき				エネルギー(kcal)
			エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	その他	たんぱく質(g)
1 (水)	パン 牛乳 豚肉のオーロラソースからめ キャベツとコーンのサラダ 豆乳スープ		〇コッペパン 〇でん粉 〇なたね油 〇上白糖 〇じゃがいも	〇牛乳 〇豚肉もも角切り 〇白みそ 〇ペーコン 〇調整豆乳 〇中みそ	〇キャベツ 〇ホールコーン 冷凍 〇にんじん 〇こまつな 〇たまねぎ 〇しめじ	〇ケチャップ 〇水 〇食塩 〇こしょう 白 〇米酢 〇パセリ 粉 〇スーパーストック 〇チキンブイヨン	815 36.7
2 (木)	ごはん 牛乳 若鶏のチリソースあえ チンゲンサイとしめじのあえ物 中華スープ		〇精白米 〇でん粉 〇なたね油 〇上白糖 〇ごま油	〇牛乳 〇若鶏肉むね カツ用 ペーコン	〇たまねぎ 〇にんにく 〇しょうが 〇チンゲンサイ 〇しめじ 〇キャベツ 〇にんじん 〇たけのこ ゆで 〇はくさい 〇ねぎ	〇ケチャップ 〇しょうゆ 〇トウバンジャン 〇酒 〇洋からし 粉 〇米酢 〇食塩 〇こしょう 白 〇チキンスープ 〇水	730 30.3
3 (金)	岡山ずし 牛乳 湯葉入りすまし汁 みかん		〇精白米 〇上白糖	〇あなご 焼き 〇ちくわ(スライス) 〇牛乳 〇豆腐 〇冷凍カット湯葉	〇炊き込みごはんちんしん 〇洗いごぼう 〇乾しいたけスライス 〇れんこん 〇にんじん 〇さやえんどう 〇冷凍 〇たまねぎ 〇えのきたけ 〇ねぎ 〇うんしゅうみかん	〇すくちしょうゆ 〇食塩 〇だし昆布(だし用) 〇削りぶし(だし) 〇水	650 23.9
6 (月)	玄米入りごはん 牛乳 若鶏の甘酢からめ 茎わかめのあえ物 なめこ汁		〇アルファ化玄米 〇精白米 〇でん粉 〇なたね油 〇上白糖 〇ごま油	〇牛乳 〇若鶏肉むね カツ用 〇塩蔵くわわかめ 〇中みそ 〇赤みそ	〇しょうが 〇キャベツ 〇りょくとうもやし 〇にんじん 〇たまねぎ 〇だいこん 〇なめこ 〇生 〇ねぎ	〇食塩 〇米酢 〇しょうゆ 〇水 〇煮干し(だし)	711 30.3
7 (火)	ごはん 牛乳 いも煮 おみ漬け 納豆		〇精白米 〇洗いさいとも 〇こんにゃく 〇上白糖	〇牛乳 〇牛肉スライス 〇納豆	〇にんじん 〇だいこん 〇洗いごぼう 〇しめじ 〇白ねぎ 〇こまつな 〇切干しだいこん 〇しょうが 〇しそ葉	〇しょうゆ 〇酒 〇みりん* 〇水 〇食塩 〇米酢	687 27.3
8 (水)	照り焼きバーガー 牛乳 野菜スープ		〇コッペパン 〇上白糖 〇でん粉 〇なたね油 〇じゃがいも	〇牛乳 〇ペーコン 〇レンズ豆 水煮 〇ハンバーグ 冷凍	〇しょうが 〇キャベツ 〇にんじん 〇たまねぎ 〇しめじ	〇しょうゆ 〇みりん* 〇水 〇パセリ 粉 〇食塩 〇こしょう 白 〇チキンブイヨン	703 30.3
9 (木)	ごはん 牛乳 さわらの香りみそかけ 炊き合わせ 白玉ふのすまし汁		〇精白米 〇上白糖 〇さいとも 〇冷凍 〇白玉ふ	〇牛乳 〇さわら 〇中みそ 〇白みそ 〇冷凍ミニ厚揚げ 〇ところろ昆布 小袋	〇レモン 果汁 〇洗いごぼう 〇にんじん 〇冷凍さやいんげん 〇えのきたけ 〇たまねぎ 〇ねぎ	〇酒 〇みりん* 〇水 〇しょうゆ 〇うすくちしょうゆ 〇食塩 〇だし昆布(だし用) 〇削りぶし(だし)	684 29.9
10 (金)	かやうどん 牛乳 キャベツの甘酢あえ 味付け乾燥黒豆		〇学校給食用うどん 〇上白糖	〇若鶏肉 むね きざみ 〇油揚げ 〇牛乳 〇しらす干し 小 〇やわらか丹波黒	〇たまねぎ 〇にんじん 〇乾しいたけスライス 〇ねぎ 〇キャベツ 〇こまつな 〇しょうが	〇食塩 〇しょうゆ 〇みりん* 〇一味 〇削りぶし(だし) 〇だし昆布(だし用) 〇水 〇米酢	635 27.9
14 (火)	ごはん 牛乳 油淋鶏 きくらげの中華あえ 卵スープ		〇精白米 〇でん粉 〇なたね油 〇ごま油 〇上白糖	〇牛乳 〇若鶏肉むね カツ用 〇冷凍液卵 〇豆腐 〇カットわかめ	〇白ねぎ 〇しょうが 〇りょくとうもやし 〇キャベツ 〇にんじん 〇さくらげスライス 〇たまねぎ 〇ねぎ	〇しょうゆ 〇米酢 〇水 〇スーパーストック 〇食塩 〇こしょう 白 〇チキンブイヨン	742 33.9
15 (水)	パン 牛乳 野菜たっぷりポトフ 寒天サラダ ブルーン		〇コッペパン 〇なたね油 〇じゃがいも 〇上白糖	〇牛乳 〇豚肉もも 〇ウイナー 小 〇サラダ用寒天 〇まぐろ 水煮	〇にんじん 〇たまねぎ 〇キャベツ 〇こまつな 〇りょくとうもやし 〇ブルーネ個袋	〇ローリエ 〇赤ワイン 〇食塩 〇こしょう 白 〇スーパーストック 〇チキンブイヨン 〇水 〇しょうゆ 〇米酢	712 34.5
16 (木)	ごはん 牛乳 さわらのもみじ揚げ いそ煮 大根のみそ汁		〇精白米 〇小麦粉 〇でん粉 〇なたね油 〇つきごんにゃく 〇上白糖	〇牛乳 〇さわら 〇ひじき 〇だいず 〇中みそ 〇赤みそ	〇にんじん 〇れんこん 〇冷凍さやいんげん 〇たまねぎ 〇だいこん 〇えのきたけ 〇ねぎ	〇食塩 〇こしょう 白 〇水 〇酒 〇みりん* 〇しょうゆ 〇煮干し(だし)	751 30.3
17 (金)	秋野菜カレー 牛乳 れんこんと豆のサラダ		〇精白米 〇なたね油 〇さつまいも	〇若鶏肉 むね きざみ 〇鶏レバー 〇牛乳 〇手芷豆水煮	〇にんにく 〇たまねぎ 〇にんじん 〇しめじ 〇なす 〇れんこん 〇キャベツ 〇ホールコーン 冷凍	〇ローリエ 〇カレー粉 〇赤ワイン 〇食塩 〇こしょう 白 〇カールウ 〇ケチャップ 〇しょうゆ 〇チキンスープ 〇水 〇米酢 〇サウザンドアイランドドレッシング 1k	781 27.3
20 (月)	ごはん 牛乳 いかのもろみ焼き 野菜炒め わかめ汁		〇精白米 〇上白糖 〇でん粉 〇なたね油	〇牛乳 〇いか切身 〇あみそ 〇豚肉ももミンチ 〇豆腐 〇カットわかめ	〇キャベツ 〇こまつな 〇にんじん 〇れんこん 〇乾しいたけスライス 〇たまねぎ 〇たけのこ ゆで 〇えのきたけ 〇ねぎ	〇しょうゆ 〇みりん* 〇水 〇食塩 〇こしょう 黒 粉 〇うすくちしょうゆ 〇だし昆布(だし用) 〇削りぶし(だし)	616 29.2
21 (火)	ごはん 牛乳 ききのこ入りマーボー豆腐 はるさめのあえ物		〇精白米 〇なたね油 〇上白糖 〇でん粉 〇はるさめ	〇牛乳 〇冷凍豆腐(カルシウム・鉄強化) 〇豚肉ももミンチ 〇大豆ひき肉(鉄強化) 〇赤みそ 〇ロースハム 〇千切り	〇にんにく 〇にんじん 〇たまねぎ 〇たけのこ ゆで 〇きくらげスライス 〇しめじ 〇えのきたけ 〇ねぎ 〇こまつな 〇キャベツ	〇しょうゆ 〇酒 〇トウバンジャン 〇チンゲンジャン 〇オイスターソース 〇米酢 〇洋からし 粉	722 31.4
22 (水)	若鶏のエスニック焼き 三色ソテー レンズ豆のスープ		〇コッペパン 〇上白糖 〇なたね油	〇牛乳 〇若鶏肉むね カツ用 ペーコン 〇レンズ豆 水煮	〇キャベツ 〇にんじん 〇ホールコーン 冷凍 〇たまねぎ 〇セロリ	〇トウバンジャン 〇しょうゆ 〇米酢 〇食塩 〇カレー粉 〇一味 〇こしょう 黒 粉 〇パセリ 粉 〇こしょう 白 〇スーパーストック 〇チキンスープ 〇水	677 37.9
23 (木)	ごはん 牛乳 さけのおろしかけ キャベツのあえ物 さつまいものみそ汁		〇精白米 〇さつまいも	〇牛乳 〇さけ 〇中みそ 〇赤みそ	〇だいこん 〇ねぎ 〇キャベツ 〇こまつな 〇切干たかん漬 〇たまねぎ 〇にんじん 〇しめじ	〇うすくちしょうゆ 〇みりん* 〇しょうゆ 〇煮干し(だし) 〇水	640 30.1
24 (金)	五目ラーメン 牛乳 揚げぎょうざ 中華のあえ物		〇学校給食用中華めん 〇なたね油 〇でん粉 〇上白糖 〇ごま油	〇豚肉もも 〇牛乳 〇冷凍ぎょうざ	〇たまねぎ 〇りょくとうもやし 〇にんじん 〇乾しいたけスライス 〇ねぎ 〇にんにく 〇しょうが 〇キャベツ 〇こまつな 〇さくらげスライス	〇しょうゆ 〇食塩 〇こしょう 白 〇スーパーストック 〇チキンスープ 〇水 〇洋からし 粉 〇米酢	745 33
27 (月)	ごはん 牛乳 厚揚げとキャベツの甘酢炒め 切干大根のからしあえ		〇精白米 〇なたね油 〇上白糖 〇でん粉	〇牛乳 〇豚肉もも 〇冷凍ミニ厚揚げ 〇赤みそ	〇にんにく 〇しょうが 〇にんじん 〇たけのこ ゆで 〇キャベツ 〇ねぎ 〇こまつな 〇はくさい 〇切干しだいこん	〇酒 〇しょうゆ 〇トウバンジャン 〇チンゲンジャン 〇米酢 〇洋からし 粉	684 27
28 (火)	ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグ れんこんのきんぴら つみれ汁		〇精白米 〇でん粉 〇つきごんにゃく 〇なたね油 〇上白糖	〇牛乳 〇豚肉もも 〇いわしボール 〇豆腐ハンバーグ	〇ねぎ 〇れんこん 〇にんじん 〇冷凍さやいんげん 〇洗いごぼう 〇だいこん 〇えのきたけ	〇うすくちしょうゆ 〇みりん* 〇水 〇しょうゆ 〇食塩 〇こしょう 白 〇だし昆布(だし用) 〇削りぶし(だし)	670 26.8
29 (水)	パン 牛乳 ポークビーンズ 海藻サラダ		〇コッペパン 〇なたね油 〇じゃがいも 〇上白糖 〇ごま油	〇牛乳 〇だいず 〇ペーコン 〇豚肉もも 〇海藻ミックス 〇しらす干し 小	〇にんじん 〇たまねぎ 〇マッシュルーム レトルト 〇キャベツ 〇だいこん 〇りょくとうもやし 〇ビュレール	〇ローリエ 〇赤ワイン 〇食塩 〇こしょう 白 〇ケチャップ 〇ウスターソース 〇水 〇しょうゆ 〇米酢	687 32.4
30 (木)	ごはん 牛乳 親子煮 白菜のゆず香あえ		〇精白米 〇なたね油 〇じゃがいも 〇上白糖	〇牛乳 〇若鶏肉 むね きざみ 〇高野豆腐 〇冷凍液卵	〇にんじん 〇たまねぎ 〇ねぎ 〇はくさい 〇ほうろくそう 〇りょくとうもやし 〇ゆず 果汁	〇しょうゆ 〇酒 〇削りぶし(だし) 〇水 〇米酢 〇食塩	714 33.1
31 (金)	ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ 卵の花の豆乳煮 まいたけのみそ汁		〇精白米 〇でん粉 〇なたね油 〇上白糖 〇じゃがいも	〇牛乳 〇さば 〇若鶏肉 むね ミンチ 〇おから 〇調整豆乳 〇中みそ 〇白みそ	〇しょうが 〇洗いごぼう 〇にんじん 〇乾しいたけスライス 〇むきえだまめ 冷凍 〇たまねぎ 〇まいたけ 生 〇ねぎ	〇しょうゆ 〇酒 〇食塩 〇みりん* 〇水 〇煮干し(だし)	807 32.5

【食器の種類】

茶わん

汁わん

深皿



【今月の倉敷市内の産物】

りよくとうもやし チンゲンサイ  
小松菜 さつまいも れんこん なす 精白米

【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。  
※ 特定原材料が食品目(卵・乳・小麦・えび・かに・ピーナツ)をば・く・る・み)を使用しない献立の日(飲用牛乳を除く):2日 3日 6日 7日 20日 21日 23日 27日 28日 31日  
※ 毎月献立予定表をホームページに掲載しています。食育中央調理場 献立表にて検索してください。またはこちらの二次元コードをご活用下さい。