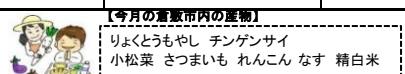


日付	献立名	盛り付け方	食品の主なはたらき				エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
			エネルギーのもとになる	体をつくるものになる	体の調子を整えるものになる	その他	
1 (水)	パン 牛乳 豚肉のオーロラソースからめ キャベツとコンのサラダ 豆乳スープ	丸パン サラダ 脚の オーロラソース からめ 豆乳スープ	○コッペパン ○でん粉 ○なたね 油 ○上白糖 ○じやがいも	○牛乳 ○豚肉もも角切り ○白みそ ○ベーコン ○調製豆乳 ○中みそ ○にんじん ○こまつな ○たまね ぎ ○しめじ ○	○キヤベツ ○ホールコーン 冷凍 ○おから ○こまつな ○たまね ぎ ○しめじ ○	○ケチャップ ○水 ○食塩 ○こ うしよう ○白 ○米酢 ○ハサリ 粉 ○スープストック ○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	ごはん あえ物 若鶏の チリソースあえ 中華スープ	○精白米 ○でん粉 ○なたね油 ○上白糖 ○こま油	○牛乳 ○若鶏肉むね カツ用 ○ ベーコン	○たまねぎ ○ににく ○じよう が ○チンゲンサイ ○しめじ ○ キャベツ ○にんじん ○たけのこ ゆ ○ほくさい ○ねぎ	○ケチャップ ○しょうゆ ○トウ パンジャン ○酒 ○洋からし 粉 ○米酢 ○食塩 ○こしよう 白 ○チキンスープ ○水	730 30.3
3 (金)	岡山ずし 牛乳 湯葉入りすまし汁 みかん	岡山ずし ごはん 岡山の 甘辛からめ あえ物 すまし汁	○精白米 ○上白糖	○あなご 烹き ○ちくわ(スライス) ○牛乳 ○豆腐 ○冷凍カット湯葉	○炊き込みごはんちらし寿し ○洗 いごぼう ○乾いたけスライス ○れんこん ○にんじん ○さやえ んどう ○冷凍 ○たまねぎ ○えの きだけ ○ねぎ ○しんじゅうみかん	○うぐいす ○食塩 ○だ し昆布(だし用) ○削りぶし(だし) ○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	玄米入り ごはん 若鶏の 甘辛からめ あえ物 なめこ汁	○アルファ化玄米 ○精白米 ○でん粉 ○なたね油 ○上白糖 ○ごま油	○牛乳 ○若鶏肉むね カツ用 ○塩 藏くわかれ ○中みそ ○赤みそ	○しうが ○キヤベツ ○りょくと うもし ○にんじん ○たまねぎ ○ だいこん ○なめこ 生 ○ねぎ	○食塩 ○米酢 ○しょうゆ ○ 水 ○煮干(だし)	711 30.3
7 (火)	ごはん 牛乳 いちも煮 おみ漬け 納豆	ごはん おみ漬け いちも煮	○精白米 ○洗いさといも ○こん にやく ○上白糖	○牛乳 ○牛肉スライス ○納豆	○にんじん ○だいこん ○洗いご ぼう ○しめじ ○白ねぎ ○ま つな ○切干だいこん ○しょ うが ○Lと葉	○しょうゆ ○酒 ○みりん* ○ 水 ○食塩 ○米酢	687 27.3
8 (水)	照り焼きバーガー [*] 牛乳 野菜スープ	照り焼き バーガー [*] 丸パン スライス入り 野菜スープ	○コッペパン ○上白糖 ○でん粉 ○なたね油 ○じやがいも	○牛乳 ○ペーコン ○レンズ豆 水 煮 ○ハンバーグ 冷凍	○しうが ○キヤベツ ○にんじ ん ○たまねぎ ○しめじ	○しょうゆ ○みりん* ○水 ○ パセリ 粉 ○食塩 ○こしよう 白 ○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 炊き合せ 白玉ふのすまし汁	ごはん さわらの 香りみそかけ 炊き合せ すまし汁	○精白米 ○上白糖 ○さといも 冷凍 ○白玉ふ	○牛乳 ○さわら ○中みそ ○白み そ ○冷凍ミニ厚揚げ ○とうろ昆布 小袋	○レモン 果汁 ○洗いごぼう ○ にんじん ○冷凍さやいんげん えのきだけ ○たまねぎ ○ねぎ	○酒 ○みりん* ○水 ○しょ うゆ ○うすくちゅうゆ ○食塩 ○だし昆布(だし用) ○削りぶし (だし)	684 29.9
10 (金)	かやくうどん 牛乳 キャベツの甘酢あえ 味付け乾燥黒豆	かやく うどん うどん キャベツの 甘酢あえ かやく うどんの具	○学校給食用うどん ○上白糖	○若鶏肉 むね きざみ ○油揚げ ○牛乳 ○しらす干し 小 ○やわら か丹波黒	○たまねぎ ○にんじん ○乾しい たけスライス ○ねぎ ○キヤベツ ○こまつな ○しうが	○食塩 ○しょうゆ ○みりん* ○ 一味 ○削りぶし(だし) ○だ し昆布(だし用) ○水 ○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	ごはん 中華あえ 油淋鶏 ユーリンチー [*] 卵スープ	○精白米 ○でん粉 ○なたね油 ○ごま油 ○上白糖	○牛乳 ○若鶏肉むね カツ用 ○冷 凍卵液 ○豆腐 ○カットわかめ	○白ねぎ ○しうが ○りょくと うもし ○キヤベツ ○にんじん ○ きくらげスライス ○たまねぎ ○ ねぎ	○しょうゆ ○米酢 ○水 ○スー プストック ○食塩 ○こしよう 白 ○チキンブイヨン	742 33.9
15 (水)	パン 牛乳 野菜たっぷりボトフ 寒天サラダ フルーツ	パン 寒天サラダ 野菜たっぷり ボトフ	○コッペパン ○なたね油 ○じや がいも ○上白糖	○牛乳 ○豚肉もも ○ウインナー 小 ○サラダ用糸寒天 ○まぐろ 水 煮	○にんじん ○たまねぎ ○キヤ ベツ ○こまつな ○りょくとうもし ○ブルー個袋	○ローリエ ○赤ワイン ○食塩 ○こしよう 白 ○スープストック ○チキンブイヨン ○水 ○しょ うゆ ○米酢	712 34.5
16 (木)	ごはん 牛乳 さわらのものみ揚げ いち煮 大根のみそ汁	ごはん さわらの ものみ揚げ いち煮 みそ汁	○精白米 ○小麦粉 ○でん粉 ○なたね油 ○つきこんにやく ○ 上白糖	○牛乳 ○さわら ○ひじき ○だい ず ○中みそ ○赤みそ	○にんじん ○れんこん ○冷凍さ やいんげん ○たまねぎ ○だいじ ん ○えのきだけ ○ねぎ	○食塩 ○こしよう 白 ○水 ○ 酒 ○みりん* ○しょうゆ ○煮 干(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	秋野菜 ごはん れんこんと豆のサラダ 秋野菜 カレーの具	○精白米 ○なたね油 ○さつま いも	○若鶏肉 むね きざみ ○鶏レバ ○牛乳 ○手豆豆水煮	○にんにく ○たまねぎ ○にんじ ん ○しめじ ○なす ○れんこん ○キヤベツ ○ホールコーン 冷凍	○ローリエ ○カレー粉 ○赤ワ イン ○食塩 ○こしよう 白 ○ カレールウ ○ケチャップ ○しょ うゆ ○チキンスープ ○水 ○米 酢 ○サウザンドアイランドレ シング 1kg	781 27.3
20 (月)	ごはん 牛乳 いかのろみ焼き 野菜炒め わかめ汁	ごはん いかの ろみ焼き 野菜炒め わかめ汁	○精白米 ○上白糖 ○でん粉 ○なたね油	○牛乳 ○いか切身 ○麦みそ ○ 豚肉ももミンチ ○豆腐 ○カットわか め	○キヤベツ ○こまつな ○にんじ ん ○たまねぎ ○たけのこ ゆで ○えのきだけ ○ねぎ	○しょうゆ ○みりん* ○水 ○ 食塩 ○こしよう 黒、粉 ○うすく ちゅうゆ ○だし昆布(だし用) ○削りぶし(だし)	616 29.2
21 (火)	ごはん 牛乳 きのこ入りマーポー豆腐 はるさめのあえ物	ごはん はるさめの あえ物 きのこ入り マーポー豆腐	○精白米 ○なたね油 ○上白糖 ○でん粉 ○はるさめ	○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 ○ロースハ ム千切り	○ににく ○にんじん ○たまね ぎ ○たけのこ ゆで ○きくらげス ライス ○しめじ ○えのきだけ ○ねぎ ○こまつな ○キヤベツ	○しょうゆ ○酒 ○トウバンジ ン ○テンメンジャン ○オイス ターソース ○米酢 ○洋からし 粉	722 31.4
22 (水)	パン 牛乳 若鶏のエヌシック焼き 三色ソテー [*] レンズ豆のスープ	丸パン 三色ソテー [*] 若鶏の エヌシック 焼き レンズ豆の スープ	○コッペパン ○上白糖 ○なたね 油	○牛乳 ○若鶏肉むね カツ用 ○ ペーコン ○レンズ豆 水煮	○キヤベツ ○にんじん ○ホール コーン 冷凍 ○たまねぎ ○セロ リー	○ウババンジャン ○しょうゆ ○ 米酢 ○食塩 ○カレー粉 ○一 味 ○こしよう 黑、粉 ○バセリ 粉 ○こしよう 白 ○スープストック ○チキンスープ ○水	677 37.9
23 (木)	ごはん 牛乳 さけのおりしかけ キャベツのあえ物 さつまいものみそ汁	ごはん さけの おりしかけ あえ物 みそ汁	○精白米 ○さつまいも	○牛乳 ○さけ ○中みそ ○赤みそ	○だいこん ○ねぎ ○キヤベツ ○こまつな ○千切たかん漬 ○ たまねぎ ○にんじん ○しめじ	○うぐいす ○みりん* ○水 ○食塩 ○こしよう ○煮干し(だし) ○ 昆布(だし用)	640 30.1
24 (金)	五目ラーメン 牛乳 掻げぎょうざ 中華のあえ物	五目ラーメン 牛乳 掻げぎょうざ 中華めん ラーメンの汁	○精白米 ○なたね油 ○上白糖 ○でん粉 ○中華めん	○豚肉もも ○牛乳 ○冷凍ぎょうざ ○にんじん ○ごんこつ ○にんじ ん ○ねぎ ○ごま油	○たまねぎ ○りょくとうもし ○にんじん ○乾しいたけスライ ス ○ねぎ ○ににく ○しめじ ○ キヤベツ ○こまつな ○きくらげス ライス	○酒 ○しょうゆ ○トウバンジ ン ○テンメンジャン ○オイ スターソース ○米酢 ○洋からし 粉	745 33
27 (月)	ごはん 牛乳 厚揚げキャベツの甘辛炒め 切干大根のからしあえ	ごはん 厚揚げ キャベツの 甘辛炒め	○精白米 ○なたね油 ○上白糖 ○でん粉	○牛乳 ○豚肉もも ○冷凍ミニ厚 揚げ ○赤みそ	○ににく ○しうが ○にんじ ん ○たけのこ ゆで ○キヤベツ ○ねぎ ○こまつな ○はくさい ○切干だいこん	○うぐいす ○みりん* ○水 ○食塩 ○こしよう ○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	ごはん 豆腐ハンバ ーグ れんこんの きんぴら つみれ汁	○精白米 ○でん粉 ○つきこん にやく ○なたね油 ○上白糖	○牛乳 ○豚肉もも ○いわしボール ○豆腐ハンバーグ	○ねぎ ○れんこん ○にんじ ん ○冷凍さやいんげん ○洗いご ぼう ○だいこん ○えのきだけ ○ねぎ ○こまつな ○はくさい ○切干だいこん	○うぐいす ○みりん* ○水 ○食塩 ○こしよう ○洋からし 粉	670 26.8
29 (水)	パン 牛乳 ボーケーピンズ 海藻サラダ	パン 海藻サラダ ボーケーピンズ	○コッペパン ○なたね油 ○じや がいも ○上白糖 ○ごま油	○牛乳 ○だいす ○ペーコン ○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 シユーム レトルト ○キヤベツ ○だいこん ○りょくとうもし ○ピューレ	○ローリエ ○赤ワイン ○食塩 ○こしよう 白 ○ケチャップ ○ウ スターーソース ○水 ○しょうゆ ○米酢	687 32.4
30 (木)	ごはん 牛乳 親子煮 白菜のゆず香あえ	ごはん 白菜の ゆず香あえ 親子煮	○精白米 ○なたね油 ○じやが いも ○上白糖	○牛乳 ○若鶏肉 むね きざみ ○ 高野豆腐 ○冷凍液卵	○にんじん ○たまねぎ ○ねぎ ○はくさい ○ぼれんそう ○りょ くともやし ○ゆず 果汁	○しょうゆ ○酒 ○割りぶし(だ し) ○水 ○米酢 ○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	ごはん さばの 竜田揚げ 卵の花の 豆乳煮 みそ汁	○精白米 ○でん粉 ○なたね油 ○上白糖 ○じやがいも	○牛乳 ○さば ○若鶏肉 むね ミ ンチ ○おから ○調製豆乳 ○中み そ ○白みそ	○しうが ○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 ○ まいたけ 生 ○ねぎ	○しょうゆ ○酒 ○食塩 ○みり ん* ○水 ○煮干(だし)	807 32.5

【食事の種類】

茶わん 汁わん 深皿



* 食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・ビーナツ・そば・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。またはこちらの二次元コードをご活用下さい。

【献立表】

