

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)	
			エネルギーのものとなる	体をつくるものとなる	体の調子を整えるものとなる		
8 (木)	赤米入りごはん 牛乳 さわらの照り焼き はいのゆず香あえ 白玉雑煮	赤米入り ごはん 照り焼き ゆず香あえ 白玉雑煮	○赤米 ○精白米 ○上白糖 ○でん粉 ○煮込み餅	○牛乳 ○さわら ○刻み昆布 ○若鶏肉 むね きざみ	○はくさい ○にんじん ○千切たく あん漬 ○ゆず 果汁 ○乾いた けスライス ○たまねぎ ○ほうれ んそう	○食塩 ○しょうゆ ○みりん* ○水 ○米酢 ○だし昆布(だし用) ○削りぶし(だし) ○酒 ○うすくちしようゆ	722 34.7
9 (金)	ごはん 牛乳 ハンバーグのおろしかけ もやしの炒め物 のべい汁	ごはん ハンバーグ 炒め物 のべい汁	○精白米 ○なたね油 ○つきこんにやく ○洗い さといも ○でん粉	○牛乳 ○ハンバーグ 冷凍 ○若鶏肉 むね きざみ ○豆腐	○だいこん ○ねぎ ○キャベツ ○りょくとうもやし ○にんじん	○うすぐちしようゆ ○みりん* ○食塩 ○こしょう 黒、粉 ○酒 ○だし昆布(だし用) ○削りぶし (だし) ○水	682 26.5
13 (火)	ごはん 牛乳 おでん キャベツの甘酢あえ	ごはん キャベツの 甘酢あえ おでん	○精白米 ○こんにゃく ○洗いさといも ○上白糖	○牛乳 ○豚肉もも ○ 冷凍ミニ厚揚げ ○うず ら卵水煮 ○ちくわ	○だいこん ○にんじん ○キャベツ ○こまつな ○しょうが	○しょうゆ ○酒 ○洋からし 粉 ○だし昆布(だし用) ○水 ○米酢	670 27.1
14 (水)	パン 牛乳 メンチカツ 野菜ソテー ジュリアンスープ	丸パン ソテー メンチカツ ジュリアン スープ	○コッペパン ○なたね油	○牛乳 ○メンチカツ 冷 凍 ○ベーコン	○キャベツ ○にんじん ○ホール コーン 冷凍 ○たまねぎ ○はくさい	○食塩 ○こしょう 黒、粉 ○バ セリ 粉 ○こしょう 白 ○しょう ゆ ○スープストック ○チキン スープ ○水	706 25.7
15 (木)	玄米入りごはん 牛乳 さけの塩焼き 切干大根の煮付け 栄養みそ汁	玄米入り ごはん さけの 塩焼き 煮付け みそ汁	○玄米 ○精白米 ○な たね油 ○上白糖 ○ じゃがいも	○牛乳 ○さけ ○冷凍 ミニ厚揚げ ○中みそ ○赤みそ	○切干しだいこん ○にんじん ○ 乾いたけスライス ○冷凍さやい んげん ○洗いごぼう ○しめじ ○はくさい ○ねぎ	○食塩 ○しょうゆ ○みりん* ○水 ○煮干し(だし)	694 34.6
16 (金)	ごはん 牛乳 若鶏の香味だれかけ にあいざい 里芋のみそ汁	ごはん 香味 だれかけ にあいざい みそ汁	○精白米 ○なたね油 ○上白糖 ○つきこん にやく ○洗いさといも	○牛乳 ○若鶏肉むね カツ用 ○ちくわ ○煮干 し 小羽 ○中みそ ○ 赤みそ	○たまねぎ ○しょうが ○レモン 果汁 ○だいこん ○にんじん ○ ねぎ	○しょうゆ ○米酢 ○水 ○み りん* ○煮干し(だし)	660 33.1
19 (月)	カレーライス 牛乳 海藻サラダ ヨーグルト	カレーライス ごはん 海藻サラダ カレーライス の具	○精白米 ○なたね油 ○じゃがいも ○上白糖 ○ごま油	○豚肉もも ○鶏レバー ○牛乳 ○海藻ミックス ○しらす干し 小 ヨー グルト(鉄強化)	○にんにく ○しょうが ○たまねぎ ○にんじん ○グリンピース 冷凍 ○キャベツ ○りょくとうもやし	○赤ワイン ○食塩 ○こしょう ○ローリエ ○カレー粉 ○ ターメリック ○ガラムマサラ ○ チキンスープ ○カレールウ ○ ウスターーソース ○ケチャップ ○水 ○しょうゆ ○米酢	784 30.1
20 (火)	ごはん 牛乳 あじフライ ひしきの炒り煮 大根のみそ汁	ごはん あじフライ 炒り煮 みそ汁	○精白米 ○なたね油 ○ごま油 ○つきこん にやく ○上白糖	○牛乳 ○アジ開きフライ ○若鶏肉 むね きざみ ○ひじき ○豆腐 ○ 中みそ ○赤みそ	○にんじん ○洗いごぼう ○冷凍 さやいんげん ○たまねぎ ○だい こん ○ねぎ	○酒 ○みりん* ○しょうゆ ○水 ○煮干し(だし)	713 28.6
21 (水)	蓮島バーガー ^{連島} 牛乳 野菜スープ	蓮島 バーガー ^{連島} 丸パン スライス入り バーガーの具 野菜 スープ	○コッペパン ○上白糖 ○でん粉 ○じゃがいも ○ノンエッグタルタルソース	○若鶏肉むね カツ用 ○牛乳 ○ペーコン	○しょうが ○れんこん ○にんじ ん ○冷凍さやいんげん ○たまね ぎ ○はくさい	○しょうゆ ○みりん* ○水 ○バセリ 粉 ○食塩 ○こしょう 白 ○チキンスープ	672 36.3
22 (木)	キムタクごはん 牛乳 もち麦入りしょうが鍋 寒天の酢の物	キムタクごはん キムタク ごはんの具 ごはん 酢の物 しょうが鍋	○精白米 ○ごま油 ○ もち麦 ○こんにゃく ○ 上白糖	○豚肉もも ○牛乳 ○ 若鶏肉 むね きざみ ○鶏肉団子 ○ 冷凍ミニ厚揚げ ○ サラダ用糸寒天	○はくさい キムチ ○つぶ漬け ○にんじん ○だいこん ○はくさい いしめじ ○白ねぎ ○しょうが ○キャベツ ○りょくとうもやし	○みりん* ○しょうゆ ○酒 ○削りぶし(だし) ○だし昆布 (だし用) ○水 ○米酢	716 30.4
23 (金)	野菜あんかけラーメン 牛乳 蒸ししゅうまい 中華あえ	あんかけ ラーメン 中華めん 中華めん 中華あえ 蒸ししゅうまい あんかけ ラーメンの汁	○学校給食用中華めん ○なたね油 ○でん粉 ○上白糖 ○ごま油	○若鶏肉 むね ミンチ ○なると ○牛乳 ○冷 凍しゅうまい	○しょうが ○にんじん ○たまね ぎ ○りょくとうもやし ○乾いた けスライス ○はくさい ○白ねぎ ○キャベツ ○チングンサイ	○しょうゆ ○食塩 ○こしょう 白 ○チキンスープ ○スープス トック ○水 ○米酢	692 32.4
26 (月)	ごはん 牛乳 肉じゃが 千草あえ 赤しそりかけ	ごはん 千草あえ 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 ○牛肉スライス	○にんじん ○たまねぎ ○冷凍さ やいんげん ○こまつな ○キャベ ツ ○ホールコーン 冷凍 ○ゆか りりかけ	○酒 ○みりん* ○しょうゆ ○水	654 24.6
27 (火)	たこめし 牛乳 宝島寺漬け 豚汁	たこめし たこめしの具 ごはん 宝島寺漬け 豚汁	○精白米 ○上白糖 ○ つきこんにやく	○たこ 乱切 ○油揚げ ○牛乳 ○しらす干し 小 豚肉もも ○赤みそ ○中みそ	○むきえだまめ 冷凍 ○れんこん ○にんじん ○花切りだいこん ○ 洗いごぼう ○はくさい ○白ねぎ	○酒 ○食塩 ○しょうゆ ○み りん* ○米酢 ○一味 ○煮干 し(だし) ○水	640 30.5
28 (水)	パン 牛乳 クリームシチュー コールスロー ブルーン	パン コール スロー クリーム シチュー	○コッペパン ○なたね 油 ○じゃがいも	○牛乳 ○若鶏肉 むね きざみ ○調理用牛乳 ○白いんげん豆ペースト ○生クリーム ○ミックス チーズ	○にんじん ○たまねぎ ○ほうれ んそう ○キャベツ ○ホールコーン 冷凍 ○フルーン個袋	○白ワイン ○ホワイトルウ(ア レルギー用) ○こしょう 白 ○ チキンスープ ○水 ○フレンチ ドレッシング 1リットル	741 30.7
29 (木)	ごはん 牛乳 タラの甘酢あえ たくあんとキャベツのあえ物 かきたま汁	ごはん 甘酢あえ あえ物 かきたま汁	○精白米 ○なたね油 ○上白糖	○牛乳 ○たら角切り(で ん粉付) ○冷凍液卵	○キャベツ ○こまつな ○千切た くあん漬 ○たまねぎ ○えのきた け ○にんじん ○ねぎ	○しょうゆ ○米酢 ○水 ○食 塩 ○うすぐちしようゆ ○だし昆 布(だし用) ○削りぶし(だし)	696 28.2
30 (金)	ごはん 牛乳 筑前煮 水菜のあえ物 味付けのり	ごはん あえ物 筑前煮	○精白米 ○なたね油 ○こんにゃく ○じゃがい も ○上白糖	○牛乳 ○若鶏肉もも きざみ ○角切り昆布 ○だいす ○ちくわ ○ 味付けのり	○にんじん ○洗いごぼう ○れん こん ○冷凍さやいんげん ○みず な ○キャベツ ○ホールコーン 冷凍	○酒 ○みりん* ○しょうゆ ○水 ○米酢	698 27.4

【食器の種類】



【今月の倉敷市内の産物】
こまつな チングンサイ りょくとうもやし れんこん



【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): 8日、9日、15日、16日、22日、26日、27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。又は、こちらの二次元コードをご活用下さい。