

実施日	献立日	盛り付け方	食品の主なはたらき			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	
8 水	ミートサンド 牛乳 野菜スープ		○コッペパン ○なたね油	○牛肉ミンチ ○豚肉ももミンチ ○大豆ひき肉(鉄強化) ○牛乳 ○ポーク&チキンミートボール	○にんじん ○たまねぎ ○青ピーマン ○ホールコーン 冷凍 ○レタス	652
9 木	ごはん 牛乳 若鶏のから揚げ にしきあえ 切干大根のみそ汁		○精白米 ○でん粉 ○なたね油 ○上白糖	○牛乳 ○若鶏肉むね カツ用 ○豆腐 ○中みそ ○白みそ	○にんじん ○こまつな ○りよくとうもろやし ○ホールコーン 冷凍 ○たまねぎ ○切干しだいごん ○えのきたけ ○ねぎ	741
13 月	ごはん 牛乳 肉じゃが キャベツのレモン酢あえ		○精白米 ○なたね油 ○じゃがいも ○糸こんにゃく ○上白糖	○牛乳 ○豚肉もも ○カットわかめ	○にんじん ○たまねぎ ○冷凍さやいんげん ○キャベツ ○こまつな ○レモン 果汁	679
14 火	ごはん 牛乳 肉野菜炒め はるさめスープ		○精白米 ○なたね油 ○でん粉 ○はるさめ	○牛乳 ○豚肉もも ○若鶏肉 むね ミンチ	○キャベツ ○赤ピーマン ○青ピーマン ○たまねぎ ○にんにく ○しょうが ○にんじん ○すりおろしりんご ○りよくとうもろやし ○チンゲンサイ	677
15 水	パン 牛乳 ポークチャップ 野菜サラダ コンソメスープ		○コッペパン ○でん粉 ○なたね油 ○上白糖 ○じゃがいも	○牛乳 ○豚肉もも角切り ○ウインナーズライス	○たまねぎ ○こまつな ○キャベツ ○にんじん ○ホールコーン 冷凍 ○しめじ	777
16 木	カレーライス 牛乳 海藻サラダ		○精白米 ○なたね油 ○じゃがいも ○上白糖	○牛肉スライス ○牛乳 ○海藻ミックス ○しらす干し 小	○にんにく ○しょうが ○たまねぎ ○にんじん ○グリーンピース 冷凍 ○キャベツ ○りよくとうもろやし	682
17 金	ごはん 牛乳 厚揚げの中華煮 ばんさんすう		○精白米 ○なたね油 ○じゃがいも ○上白糖 ○ごま油 ○マロニー	○牛乳 ○豚肉もも ○冷凍ミニ厚揚げ ○ローズハム千切り	○しょうが ○にんにく ○しめじ ○にんじん ○たまねぎ ○冷凍さやいんげん ○キャベツ ○きゅうり	730
20 月	春の香りごはん 牛乳 小さい梅の香揚げ 莖わかめのみそ汁		○精白米 ○なたね油 ○じゃがいも	○若鶏肉 むね きざみ ○油揚げ ○牛乳 ○小さい梅の香揚げ ○塩蔵きわかめ ○中みそ ○白みそ	○たけのこ ゆで ○ふき 水煮 ○にんじん ○たまねぎ ○ねぎ	700
21 火	ごはん 牛乳 豚キムチ豆腐 大根のナムル		○精白米 ○なたね油 ○上白糖 ○ごま油	○牛乳 ○豚肉もも ○冷凍豆腐(カルシウム・鉄強化)	○たまねぎ ○キャベツ ○はくさい キムチ ○にら ○だいごん ○こまつな ○にんじん ○白ねぎ ○にんにく	671
22 水	パン 牛乳 野菜たっぷりポトフ ビーンズサラダ		○コッペパン ○なたね油 ○じゃがいも ○上白糖	○牛乳 ○豚肉もも ○ウインナー 小 ○ミックスビーンズ	○にんじん ○たまねぎ ○キャベツ ○しめじ ○こまつな ○ホールコーン 冷凍	693
23 木	ごはん 牛乳 ホキの甘酢からめ 高野豆腐の含め煮 えのきたけのみそ汁		○精白米 ○でん粉 ○なたね油 ○上白糖	○牛乳 ○ホキ角切り ○高野豆腐 ○カットわかめ	○しょうが ○にんじん ○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	697
24 金	みそラーメン 牛乳 蒸しゅうまい 中華のあえ物		○中華めん ○なたね油 ○上白糖 ○ごま油	○豚肉もも ○焼き豚 ○カットわかめ ○中みそ ○赤みそ ○牛乳 ○冷凍しゅうまい	○にんにく ○しょうが ○たまねぎ ○にんじん ○ホールコーン 冷凍 ○味付けしなちく(レトルト) ○キャベツ ○りよくとうもろやし ○こまつな ○きくらげスライス	722
27 月	ごはん 牛乳 若鶏の照り焼き 炒めなます 若竹汁		○精白米 ○上白糖 ○でん粉 ○ごま油	○牛乳 ○若鶏肉もも カツ用 ○豆腐 ○カットわかめ	○だいごん ○にんじん ○乾しいたけスライス ○冷凍さやいんげん ○たけのこ ゆで ○たまねぎ ○えのきたけ ○ねぎ	684
28 火	玄米入りごはん 牛乳 すきやき 小松菜のおかかあえ 美生かん		○玄米 ○精白米 ○なたね油 ○じゃがいも ○糸こんにゃく ○上白糖	○牛乳 ○牛肉スライス ○冷凍豆腐(カルシウム・鉄強化) ○糸がとお	○にんじん ○たまねぎ ○洗いごぼう ○生しいたけ ○白ねぎ ○こまつな ○キャベツ ○りよくとうもろやし ○美生かん	704
30 木	ごはん 牛乳 さばの立田揚げ 昆布の酢の物 じゃがいものみそ汁		○精白米 ○でん粉 ○上白糖 ○じゃがいも	○牛乳 ○さば ○刻み昆布 ○中みそ ○赤みそ	○しょうが ○キャベツ ○こまつな ○にんじん ○たまねぎ ○えのきたけ ○ねぎ	751

盛り付け方について

- 牛乳は右奥に置いてください。
- 果物・デザート・個袋は左奥に置いてください。
- スプーンまたはフォークの絵がない日は、はしです。

【食器の種類】

茶わん 汁わん 深皿

【基本の盛り付け方】

(和食)

果物・デザート・個袋 主菜 副菜 牛乳

ごはん 汁物

(洋食)

果物・デザート・個袋 副菜 主菜 牛乳

パン スープ

【予定献立表】

※ 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): 9日、13日、14日、17日、21日、23日、27日、28日、30日
 ※ 毎月の予定献立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」で検索して下さい。又は、こちらの二次元コードをご活用下さい。