

実施日	日	曜	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	
1	月		とりめし 牛乳 きゅうりの酢の物 にらとたまねぎのすまし汁	とりめし ごはん とりめしの具 きゅうりの 酢の物 すまし汁	○精白米 ○なたね油 ○上白糖	○若鶏肉もも きざみ ○牛乳 ○しらす干し 小 ○カットわかめ ○豆腐	○しょうが ○むきえだまめ 冷凍 ○キャベツ ○きゅうり ○にんじん ○たまねぎ ○えのきたけ ○にら	706
2	火		ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 金平っ酢 茎わかめのみそ汁	ごはん 豚肉の しょうが焼き 金平っ酢 みそ汁	○精白米 ○なたね油 ○上白糖 ○でん粉 ○つきごんにやく ○じゃがいも	○牛乳 ○豚肉ロースカツ用 ○ひじき ○さつま揚げ ○塩蔵きわかめ ○中みそ ○白みそ	○しょうが ○洗いごぼう ○にんじん ○冷凍さやいんげん ○たまねぎ ○ねぎ	753
3	水		照り焼きチキンバーガー 牛乳 ミネストローネ 日向夏ゼリー	照り焼き チキンバーガー 丸パン スライス入り キャベツ 照り焼き チキン ミネスト ローネ	○コッペパン ○なたね油 ○上白糖 ○でん粉 ○ノンエッグマヨネーズ小袋 ○じゃがいも ○シェルマカロニ	○若鶏肉むね カツ用 ○牛乳 ○ベーコン	○しょうが ○キャベツ ○にんにく ○にんじん ○たまねぎ ○セロリー ○ダイストマト ○ピューレー ○日向夏ゼリー	711
4	木		ごはん 牛乳 さけの香味焼き 鶏肉と高野豆腐の含め煮 白玉ふのみそ汁	ごはん さけの 香味焼き 含め煮 みそ汁	○精白米 ○なたね油 ○上白糖 ○じゃがいも ○白玉ふ	○牛乳 ○さけ ○若鶏肉もも きざみ ○高野豆腐 ○中みそ ○赤みそ	○白ねぎ ○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	700
5	金		玄米入りごはん 牛乳 なす入りマーボー豆腐 チンゲンサイと しめじの中華あえ	玄米入り ごはん 中華あえ なす入り マーボー豆腐	○玄米 ○精白米 ○なたね油 ○上白糖 ○でん粉 ○ごま油	○牛乳 ○豚肉ももミンチ ○冷凍豆腐 (カルシウム・鉄強化) ○大豆ひき肉 (鉄強化) ○赤みそ	○にんにく ○しょうが ○にんじん ○たまねぎ ○なす ○乾しいたけスライス ○たけのこ ゆで ○白ねぎ ○チンゲンサイ ○しめじ ○キャベツ	719
8	月		ごはん 牛乳 若鶏のみそだれ 切干大根の煮付け 五目汁	ごはん 若鶏の みそだれ 切干大根の 煮付け 五目汁	○精白米 ○なたね油 ○上白糖 ○つきごんにやく	○牛乳 ○若鶏肉もも カツ用 ○赤みそ ○さつま揚げ ○豚肉ももミンチ ○冷凍ミニ厚揚げ	○切干しいたけ ○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 ○たけのこ ゆで ○ねぎ ○しょうが	736
9	火		ごはん 牛乳 ホキのピリ辛揚げ ばんさんすう チンゲンサイと卵のスープ	ごはん ばんさんすう ホキのピリ辛 揚げ 卵のスープ	○精白米 ○でん粉 ○米粉 ○なたね油 ○上白糖 ○マロニー ○ごま油	○牛乳 ○ホキ角切り ○ロースハム千切り ○若鶏肉 むね ミンチ ○冷凍液卵	○キャベツ ○きゅうり ○にんじん ○たまねぎ ○きくらげスライス ○チンゲンサイ	738
10	水		パン 牛乳 チリコンカン 野菜サラダ オレンジ	パン 野菜 サラダ チリコンカン	○コッペパン ○なたね油 ○上白糖	○牛乳 ○だいたい ○牛肉ミンチ ○豚肉ももミンチ ○ベーコン ○大豆ひき肉 (鉄強化) ○ひよこ豆水煮	○たまねぎ ○にんじん ○マッシュルーム レトルト ○グリーンピース 冷凍 ○ダイストマト ○ピューレー ○きゅうり ○キャベツ ○ホールコーン 冷凍 ○バレンシアオレンジ	737
11	木		ハヤシライス 牛乳 ツナサラダ	ハヤシライス ごはん ツナサラダ ハヤシライスの ぐ	○精白米 ○なたね油 ○じゃがいも ○ノンエッグマヨネーズ小袋	○牛肉スライス ○鶏レバー ○牛乳 ○まぐろ 水煮	○にんにく ○にんじん ○たまねぎ ○グリーンピース 冷凍 ○キャベツ ○きゅうり	752
12	金		担々麺 牛乳 揚げしゅうまい 大根の中華漬け	担々麺 中華めん 中華漬け しゅうまい 【2個】 担々麺 の汁	○中華めん ○なたね油 ○上白糖 ○ごま油	○豚肉ももミンチ ○牛肉ミンチ ○調製豆乳 ○赤みそ ○牛乳 ○冷凍しゅうまい ○しらす干し 小	○にんにく ○しょうが ○にんじん ○たまねぎ ○りよくとうもやし ○チンゲンサイ ○だいごん ○白ねぎ	819
15	月		ごはん 牛乳 さばの塩焼き 小松菜のそぼろ炒め煮 じゃがいものみそ汁	ごはん さばの塩焼き そぼろ炒め煮 みそ汁	○精白米 ○なたね油 ○でん粉 ○じゃがいも	○牛乳 ○さば ○豚肉ももミンチ ○中みそ ○赤みそ	○にんじん ○キャベツ ○こまつな ○たまねぎ ○しめじ ○ねぎ	716
16	火		連島ごぼう丼 牛乳 小松菜のからしあえ 黒糖ビーンズ	連島ごぼう丼 ごはん からしあえ ごぼう丼 の具	○精白米 ○なたね油 ○つきごんにやく ○上白糖 ○でん粉	○豚肉もも ○牛乳 ○黒糖ビーンズ	○にんにく ○洗いごぼう ○たまねぎ ○にんじん ○ねぎ ○こまつな ○りよくとうもやし	725
17	水		パン 牛乳 豆腐のカレー炒め煮 フライドポテト	パン フライド ポテト カレー 炒め煮	○コッペパン ○なたね油 ○上白糖 ○でん粉 ○冷凍 フライドポテト ナチュラル	○牛乳 ○豚肉もも ○冷凍豆腐 (カルシウム・鉄強化)	○にんにく ○にんじん ○たまねぎ ○乾しいたけスライス ○ヤングコーン缶詰 ○チンゲンサイ	779
18	木		ごはん 牛乳 豚肉の甘辛 きゅうりの梅肉あえ えのきたけのすまし汁	ごはん 豚肉の甘辛 きゅうりの 梅肉あえ すまし汁	○精白米 ○でん粉 ○なたね油 ○上白糖	○牛乳 ○豚肉もも角切り ○豆腐 ○カットわかめ	○きゅうり ○りよくとうもやし ○キャベツ ○ねり梅 ○にんじん ○たまねぎ ○えのきたけ ○ねぎ	752
19	金		ごはん 牛乳 さわらの塩こうじ焼き 卵の花の豆乳煮 いもだんご汁	ごはん 塩こうじ焼き 卵の花の 豆乳煮 いもだんご 汁	○精白米 ○塩こうじ ○なたね油 ○上白糖 ○いも団子	○牛乳 ○さわら ○豚肉ももミンチ ○おから ○調製豆乳	○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 ○しめじ ○たけのこ ゆで ○ねぎ	743
22	月		ごはん 牛乳 みそ肉じゃが いわしのカリカリフライ 大豆とわかめの酢の物	ごはん カリカリ フライ【2尾】 酢の物 みそ 肉じゃが	○精白米 ○なたね油 ○じゃがいも ○糸ごんにやく ○上白糖	○牛乳 ○豚肉もも ○赤みそ ○いわしのカリカリフライ ○大豆水煮 ○カットわかめ	○しょうが ○にんにく ○にんじん ○たまねぎ ○冷凍さやいんげん ○こまつな ○キャベツ	833
23	火		ガバオライス 牛乳 はるさめサラダ 塩こうじスープ	ガバオライス ごはん ガバオライスのぐ はるさめ サラダ 塩こうじ スープ	○精白米 ○なたね油 ○上白糖 ○はるさめ ○ごま油 ○塩こうじ	○豚肉ももミンチ ○大豆ひき肉 (鉄強化) ○牛乳 ○ロースハム千切り ○ポーク&チキンミートボール	○にんにく ○たまねぎ ○青ピーマン ○赤ピーマン ○りよくとうもやし ○こまつな ○キャベツ ○にんじん ○しめじ ○ねぎ	726
24	水		パン 牛乳 ポークビーンズ 海藻サラダ ブルー	パン 海藻 サラダ ポーク ビーンズ	○コッペパン ○なたね油 ○じゃがいも ○上白糖 ○ごま油	○牛乳 ○だいたい ○ベーコン ○豚肉もも ○海藻ミックス ○しらす干し 小	○にんじん ○たまねぎ ○マッシュルーム レトルト ○キャベツ ○きゅうり ○りよくとうもやし ○ブルー個袋	730
25	木		ごはん 牛乳 豚肉のから揚げ もやしのあえ物 もずくスープ	ごはん 豚肉のから揚げ あえ物 もずく スープ	○精白米 ○でん粉 ○なたね油 ○上白糖	○牛乳 ○豚肉もも角切り ○ベーコン ○もずく塩抜き	○しょうが ○りよくとうもやし ○きゅうり ○にんじん ○たまねぎ ○たけのこ ゆで ○チンゲンサイ	729
26	金		チキントマトスパゲッティ 牛乳 ひじき入りサラダ	チキントマト スパゲッティ ソフトめん ひじき入り サラダ チキントマト ソース	○ソフトめん ○なたね油 ○上白糖 ○ごま油	○若鶏肉もも きざみ ○カットチーズ ○牛乳 ○ひじき	○にんにく ○にんじん ○たまねぎ ○ピューレー(あらごしトマト) ○キャベツ ○こまつな	754
29	月		ごはん 牛乳 あじの甘酢たれかけ 赤しそあえ 厚揚げのみそ汁	ごはん あじの甘酢 たれかけ 赤しそあえ みそ汁	○精白米 ○でん粉 ○なたね油 ○上白糖 ○じゃがいも	○牛乳 ○あじ 切身 ○冷凍ミニ厚揚げ ○中みそ ○白みそ	○しょうが ○キャベツ ○りよくとうもやし ○きゅうり ○しそご飯の素 ○にんじん ○たまねぎ ○ねぎ	744
30	火		ごはん 牛乳 肉野菜炒め わかめスープ	ごはん 肉野菜炒め わかめ スープ	○精白米 ○なたね油 ○でん粉	○牛乳 ○豚肉ロースカツ用 ○豆腐 ○カットわかめ	○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 ○たけのこ ゆで ○えのきたけ ○ねぎ	724

【食器の種類】

茶わん

汁わん

深皿

※ 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): 1日、2日、5日、8日、15日、18日、19日、22日、23日、25日、29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。

【予定献立表】

