

実施日 日 曜	献立日	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	
1 金	ごはん 牛乳 ホイコーロー 中華スープ はし	ごはん ホイコーロー 中華スープ	○精白米 ○なたね油 ○上白糖 ○でん粉 ○はるさめ ○ごま油	○牛乳 ○豚肉もも ○赤みそ ○ベーコン ○豆腐	○にんにく ○しょうが ○キャベツ ○たまねぎ ○にんじん ○たけのこ ゆで ○青ピーマン ○白ねぎ ○えのきたけ ○ねぎ	689
7 木	豆ごはん 牛乳 かつおの香りあえ きんぴら のっぺい汁 はし	豆ごはん 香りあえ きんぴら のっぺい汁	○精白米 ○でん粉 ○なたね油 ○上白糖 ○つきごんにやく ○じゃがいも	○牛乳 ○かつお 角切り ○若鶏肉 むね きざみ ○油揚げ	○ピーズご飯のもと ○たまねぎ ○しょうが ○レモン 果汁 ○洗いごぼう ○にんじん ○冷凍さやいんげん ○だいごん ○ねぎ	723
8 金	肉ごぼううどん 牛乳 茎わかめの酢の物 はし	肉ごぼう うどん 茎わかめ 酢の物 肉ごぼう うどんの汁	○うどん ○なたね油 ○上白糖 ○ごま油	○牛肉スライス ○油揚げ ○牛乳 ○塩蔵きわかめ ○しらす干し 小	○洗いごぼう ○にんじん ○たまねぎ ○ねぎ ○キャベツ ○りよくとうもやし	650
11 月	ごはん 牛乳 さわらの木の芽みそかけ 小松菜の煮びたし えのきたけのすまし汁 はし	ごはん 木の芽 みそかけ 煮びたし すまし汁	○精白米 ○なたね油 ○上白糖 ○でん粉	○牛乳 ○さわら ○白みそ ○若鶏肉 むね きざみ ○カッタわかめ	○木の芽 ○キャベツ ○こまつな ○にんじん ○たまねぎ ○えのきたけ ○ねぎ	671
12 火	シューシー 牛乳 にんじんしりしり もずくスープ はし	シューシー シューシーの汁 ごはんにんじん しりしり もずく スープ	○精白米 ○なたね油 ○上白糖	○豚肉もも ○刻み昆布 ○ひじき ○牛乳 ○まぐろ 水煮 ○豆腐 ○もずく塩抜き	○にんじん ○しいたけ (みじん切り) 水煮 ○冷凍さやいんげん ○キャベツ ○たまねぎ ○たけのこ ゆで ○チンゲンサイ	630
13 水	パン 牛乳 豚肉のオーロラソースからめ アスパラガスのソテー スコッチブロス	パン ソテー オーロラソース からめ スコッチ ブロス	○コッペパン 80g ○でん粉 ○なたね油 ○上白糖 ○じゃがいも ○もち麦	○牛乳 ○豚肉もも角切り ○白みそ ○ベーコン ○レンズ豆 水煮	○キャベツ ○にんじん ○アスパラガス ○ホールコーン 冷凍 ○たまねぎ	797
14 木	玄米入りごはん 牛乳 つくね 五目煮 じゃがいものみそ汁 はし	玄米入り ごはん つくね 五目煮 みそ汁	○玄米 ○精白米 ○なたね油 ○ごんにやく ○上白糖 ○じゃがいも	○牛乳 ○野菜入り鶏つくね ○だいず 角切り昆布 ○中みそ ○白みそ	○にんじん ○洗いごぼう ○冷凍さやいんげん ○たまねぎ ○えのきたけ ○ねぎ	730
15 金	ごはん 牛乳 いわしのみりん干し キャベツのたくあんあえ わかめ汁 納豆 はし	ごはん みりん干し たくあんあえ わかめ汁	○精白米 ○なたね油	○牛乳 ○いわしのみりん干し ○ポーク&チキンミートボール ○カッタわかめ ○納豆	○キャベツ ○こまつな ○千切たくあん漬 ○にんじん ○たまねぎ ○えのきたけ ○ねぎ	748
18 月	ごはん 牛乳 ホキの緑茶揚げ 小松菜の赤しそあえ かきたま汁 はし	ごはん 緑茶揚げ 赤しそあえ かきたま汁	○精白米 ○でん粉 ○なたね油	○牛乳 ○ホキ角切り ○豆腐 ○冷凍液卵	○キャベツ ○こまつな ○にんじん ○しそご飯の素 ○たまねぎ ○ねぎ	700
19 火	自然教室					
20 水	自然教室					
21 木	ごはん 牛乳 筑前煮 ちやしのからしあえ 甘夏かん はし	ごはん からしあえ 筑前煮	○精白米 ○なたね油 ○ごんにやく ○じゃがいも ○上白糖	○牛乳 ○若鶏肉 むね きざみ ○だいず 角切り昆布 ○ちくわ	○にんじん ○洗いごぼう ○たけのこ ゆで ○冷凍さやいんげん ○キャベツ ○こまつな ○りよくとうもやし ○甘夏かん	688
22 金	ミートソースパグッティ 牛乳 寒天サラダ	ミートソース パグッティ ソフトめん サラダ ミート ソース	○ソフトめん ○なたね油 ○上白糖	○牛肉ミンチ ○豚肉ももミンチ ○大豆ひき肉 (鉄強化) ○牛乳 ○サラダ用糸寒天	○にんにく ○にんじん ○たまねぎ ○マッシュルーム (みじん切り) 水煮 ○グリーンピース 冷凍 ○ピュレ ○ダイストマト ○キャベツ ○こまつな ○りよくとうもやし	775
25 月	ごはん 牛乳 豚肉の甘酢かけ 干草あえ 厚揚げのみそ汁 はし	ごはん 甘酢かけ 干草あえ みそ汁	○精白米 ○なたね油 ○上白糖 ○でん粉	○牛乳 ○豚肉ロースカツ用 ○冷凍三厚揚げ ○中みそ ○白みそ	○しょうが ○キャベツ ○こまつな ○にんじん ○ホールコーン 冷凍 ○たまねぎ ○しめじ ○ねぎ	750
26 火	ごはん 牛乳 若鶏のいそべ揚げ きゅうりのおかかあえ 白玉ふのすまし汁 はし	ごはん 若鶏の いそべ揚げ おかかあえ すまし汁	○精白米 ○でん粉 ○なたね油 ○白玉ふ	○牛乳 ○若鶏肉むね カツ用 ○青のり粉 ○糸がつお	○きゅうり ○りよくとうもやし ○にんじん ○たまねぎ ○えのきたけ ○ねぎ	705
27 水	ツナサンド 牛乳 野菜スープ ブルーン	ツナサンド パン スライス入り ツナサンド の具 スープ	○コッペパン ○ノンエッグマヨネーズ小袋 ○じゃがいも	○まぐろ 水煮 ○牛乳 ○ベーコン ○レンズ豆 水煮	○キャベツ ○ホールコーン 冷凍 ○きゅうり ピクルス ○にんじん ○たまねぎ ○レタス ○ブルーン 個袋	636
28 木	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 中華のあえ物 はし	ごはん あえ物 マーボー 豆腐	○精白米 ○なたね油 ○上白糖 ○でん粉 ○ごま油	○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 ○ロースナム千切り	○しょうが ○にんにく ○たまねぎ ○にんじん ○たけのこ ゆで ○ねぎ ○きゅうり ○りよくとうもやし	740
29 金	ごはん 牛乳 いわしのしょうが煮 豚汁 味噌汁 はし	ごはん いわしの しょうが煮 豚汁	○精白米 ○じゃがいも ○つきごんにやく	○牛乳 ○いわしのしょうが煮 ○豚肉もも ○油揚げ ○赤みそ ○中みそ ○味噌汁のり	○洗いごぼう ○にんじん ○たまねぎ ○だいごん ○ねぎ	716

【食器の種類】



【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): 1日、7日、11日、12日、15日、19日、21日、25日、28日、29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。