

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	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	その他	
1 (月)	ポークカレーライス 牛乳 海藻サラダ		○精白米 ○なたね油 ○じゃがいも ○上白糖 ○ごま油	○豚肉もも ○豚レバー ○ミックスチーズ ○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 ○にんにく ○にんにく ○グリーン ○ピーズ 冷凍 ○キャベツ ○りょうとうもやし	○ローリエ ○赤ワイン ○食塩 ○こしょう 白 ○カレー粉 ○チキンスープ ○カレールウ ○ウスターソース ○ケチャップ ○水 ○しょうゆ ○米酢	752 28.8
2 (火)	ごはん 牛乳 いわしのみりん干し 茎わかめの酢の物の 厚揚げのみそ汁		○精白米 ○上白糖 ○じゃがいも	○牛乳 ○いわしのみりん干し ○塩蔵きわかめ ○冷凍ミニ厚揚げ ○中みそ ○白みそ	○こまつな ○キャベツ ○にんにく ○たまねぎ ○ねぎ	○しょうゆ ○米酢 ○煮干し(だし) ○水	691 34.1
3 (水)	パン 牛乳 ボルシチ 野菜ソテー 角チーズ		○コッペパン ○なたね油 ○上白糖	○牛乳 ○牛肉もも角切り ○ウインナーライス ○角チーズ(カルシウム・鉄強化)	○にんにく ○にんにく ○たまねぎ ○だいいん ○キャベツ ○ダイズマト ○冷凍さやいんげん ○冷凍エリンギ ○ホールコーン ○冷凍	○ローリエ ○赤ワイン ○食塩 ○こしょう 白 ○ケチャップ ○ウスターソース ○デミグラスソース ○水 ○こしょう 黒、粉	674 31.1
4 (木)	ごはん 牛乳 豚肉の立田揚げ 大豆とわかめのあえ物 根菜のみそ汁		○精白米 ○でん粉 ○なたね油 ○上白糖 ○洗いさといも	○牛乳 ○豚肉もも角切り ○大豆水煮 ○カットわかめ ○中みそ ○赤みそ	○しょうが ○にんにく ○こまつな ○キャベツ ○洗いごぼう ○だいいん ○白ねぎ	○酒 ○しょうゆ ○米酢 ○煮干し(だし) ○水	768 32.6
5 (金)	うどん 牛乳 小松菜と じゃこの炒め煮 みかん		○学校給食用うどん ○煮込み餅 ○ごま油	○若鶏肉 むね きざみ ○カットわかめ ○油揚げ ○牛乳 ○しらす干し 小	○にんにく ○たまねぎ ○ねぎ ○こまつな ○キャベツ ○うんしゅうみかん	○食塩 ○みりん* ○うすくちしょうゆ ○一味 ○削りぶし(だし) ○うんしゅうみかん ○水 ○しょうゆ	681 27.5
8 (月)	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 水菜と塩昆布のあえ物 五目汁		○精白米 ○つきこん ○やく	○牛乳 ○さば ○塩昆布 ○若鶏肉 むね ミンチ ○豆腐	○みずな ○キャベツ ○にんにく ○たまねぎ ○乾しいたけ ○スライス ○ねぎ ○しょうが	○食塩 ○しょうゆ ○うすくちしょうゆ ○だし昆布(だし用) ○削りぶし(だし) ○水	680 32.4
9 (火)	玄米入りごはん 牛乳 肉じゃが 白菜のおかかあえ		○アルファ化玄米 ○精白米 ○なたね油 ○じゃがいも ○糸こんにゃく ○上白糖	○牛乳 ○豚肉もも がつつ ○豆腐	○にんにく ○たまねぎ ○冷凍さやいんげん ○はくさい ○こまつな	○酒 ○みりん* ○しょうゆ ○水	676 27
10 (水)	ポテトサンド 牛乳 もち麦入り野菜スープ オレンジ		○コッペパン ○じゃがいも ○ノンエッグマヨネーズ 小袋 10g ○もち麦	○ロースハム干切り ○牛乳 ○若鶏肉 むね きざみ	○にんにく ○きゅうり ピクルス ○たまねぎ ○はくさい ○ネーブル	○パセリ 粉 ○食塩 ○こしょう ○白 ○しょうゆ ○チキンスープ ○水	663 25.6
11 (木)	ごはん 牛乳 若鶏の照り焼き いそ煮 春菊のみそ汁		○精白米 ○上白糖 ○でん粉 ○つきこん ○やく ○ごま油	○牛乳 ○若鶏肉もも カツ用 ○だいず ○ひじき ○中みそ ○白みそ	○にんにく ○冷凍さやいんげん ○だいいん ○たまねぎ ○えのきたけ ○しんぎく	○しょうゆ ○みりん* ○水 ○酒 ○煮干し(だし)	718 30.3
12 (金)	ごはん 牛乳 ホキの南蛮漬け 切干大根のからしあえ のつぺい汁		○精白米 ○米粉 ○でん粉 ○なたね油 ○上白糖 ○洗いさといも	○牛乳 ○ホキ角切り ○若鶏肉 むね きざみ	○たまねぎ ○ねぎ ○しょうが ○こまつな ○キャベツ ○にんにく ○切干だいこん ○洗いごぼう ○はくさい	○しょうゆ ○米酢 ○洋からし粉 ○食塩 ○うすくちしょうゆ ○酒 ○だし昆布(だし用) ○削りぶし(だし) ○水	701 29.1
15 (月)	ごはん 牛乳 揚げ春巻き もやしの炒め物 卵スープ		○精白米 ○なたね油 ○でん粉	○牛乳 ○春巻き ○若鶏肉 むね ミンチ ○冷凍液卵 ○豆腐 ○カットわかめ	○キャベツ ○りょうとうもやし ○にんにく ○にんにく ○たまねぎ ○ねぎ	○食塩 ○こしょう 黒、粉 ○スープストック ○こしょう ○白 ○しょうゆ ○チキンスープ ○水	721 23.2
16 (火)	ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグ たくあん キャベツのあえ物 さつま汁		○精白米 ○でん粉 ○さつまいも	○牛乳 ○豆腐ハンバーグ ○若鶏肉 むね きざみ ○中みそ ○赤みそ	○ねぎ ○キャベツ ○こまつな ○千切たくあん漬 ○だいいん ○にんにく ○洗いごぼう	○うすくちしょうゆ ○みりん* ○水 ○しょうゆ ○煮干し(だし)	651 24.5
17 (水)	パン 牛乳 フライドチキン ピーズサラダ 白菜スープ カップケーキ		○コッペパン ○でん粉 ○なたね油 ○上白糖 ○冷凍カップケーキ	○牛乳 ○若鶏肉むね カツ用 ○ミックスピーズ ○ペーコン	○レモン 果汁 ○こまつな ○キャベツ ○ホールコーン ○冷凍 ○たまねぎ ○にんにく ○はくさい	○食塩 ○こしょう 白 ○しょうゆ ○赤ワイン ○カレー粉 ○オリーブオイル 粉 ○オレガノ ○米酢 ○パセリ粉 ○チキンスープ ○水	845 39.2

【食器の種類】

茶わん

汁わん

深皿



【今月の倉敷市内の産物】

精白米 こまつな テンゲンサイ れんこん
りょうとうもやし さつまいも

【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): 2日、4日、8日、9日、11日、12日、16日、18日、19日、22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ください。