

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)	ごはん 牛乳 若鶏の照り焼き いそ煮 春菊のみそ汁	ごはん わかどりの てりやき いそに みそしる	○精白米 ○上白糖 ○ でん粉 ○つきこんにやく ○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	○にんじん ○冷凍さやい んげん ○だいこん ○たまね ぎ ○えのきたけ ○しゅんぎ く	○しょうゆ ○みりん* ○ 水 ○酒 ○煮干し(だし)	607 26.3
2 (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 あまずあえ おでん	○精白米 ○こんにやく ○洗いさといも ○上白 糖	○牛乳 ○豚肉もも ○冷 凍ミニ厚揚げ ○ちくわ ○うずら卵水煮 ○刻み 昆布	○だいこん ○にんじん ○ キャベツ ○りよくとうやし ○しょうが	○しょうゆ ○洋からし 粉 ○だし昆布(だし用) ○水 ○米酢	544 21.7
3 (水)	パン 牛乳 フライドチキン ビーンズサラダ 白菜スープ	まるパン サラダ フライド チキン スープ	○コッペパン ○でん粉 ○なたね油 ○上白糖	○牛乳 ○若鶏肉むね カツ用 ○ミックスピーズ ○ベーコン	○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 ○にんじ ん ○はくさい	○食塩 ○こしょう 白 ○ しょうゆ ○赤ワイン ○カ レー粉 ○ナツメグ 粉 ○ オレガノ ○米酢 ○パセリ 粉 ○うすくちしょうゆ ○チ キンスープ ○水	590 31.3
4 (木)	ポークカレーライス 牛乳 海藻サラダ オレンジ	ポーク カレーライス ごはん サラダ ポークカレー のぐ	○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 チップ ○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 ○にんじん ○グリ ンピース 冷凍 ○キャベツ ○ りよくとうやし ○ネーブル	○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 ○ カレールー ○ウスターソー ス ○ケチャップ ○水 ○ しょうゆ ○米酢	621 24
5 (金)	ごはん 牛乳 ホキの南蛮漬け 切干大根のからしあえ 厚揚げのみそ汁	ごはん なんばん づけ からしあえ みそしる	○精白米 ○米粉 ○で ん粉 ○なたね油 ○上 白糖 ○じゃがいも	○牛乳 ○ホキ角切り ○ 冷凍ミニ厚揚げ ○中み そ ○白みそ	○たまねぎ ○ねぎ ○しょ うが ○こまつな ○キャベツ ○にんじん ○切干しだい こん	○しょうゆ ○米酢 ○洋か らし 粉 ○煮干し(だし) ○水	616 25.8
8 (月)	かうどん 牛乳 小松菜と じゃこの炒め煮 みかん	ちからうどん うどん いために ちからうどん のしる	○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	○にんじん ○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) ○だし昆布(だし 用) ○水 ○しょうゆ	544 22.5
9 (火)	ごはん 牛乳 揚げ春巻き もやしの炒め物 卵スープ	ごはん いためもの はるまき たまご 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 ○りよくとうやし ○にんじん ○にら ○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 ○うすくちしょうゆ ○チ キンスープ ○水	629 20.3
10 (水)	パン 牛乳 ボルシチ 野菜ソテー カップケーキ	パン やさい ソテー ボルシチ	○コッペパン ○なたね 油 ○上白糖 ○カップ ケーキ	○牛乳 ○牛肉もも角切り ○ウインナースライス	○にんにく ○にんじん ○た まねぎ ○だいこん ○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	650 26.3
11 (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	ごはん たつたあげ あえもの こんさいの みそしる	○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 ○にんじん ○こ まつな ○キャベツ ○洗い ごぼう ○だいこん ○白ねぎ	○酒 ○しょうゆ ○米酢 ○煮干し(だし) ○水	640 27.3
12 (金)	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 水菜と塩昆布のあえ物 五目汁	ごはん さばの しおやき あえもの ごもくじる	○精白米 ○つきこんに 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 んじん ○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	578 28.2
15 (月)	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	ごはん ハンバーグ あえもの さつまじる	○精白米 ○でん粉 ○ さつままいも	○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 ○干切たくあん漬 ○だ いこん ○にんじん ○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)	548 20.8
16 (火)	玄米入りごはん 牛乳 肉じゃが 白菜のおかかあえ	げんまいいり ごはん おかかあえ にくじゃが	○アルファー化玄米 ○ 精白米 ○なたね油 ○ じゃがいも ○糸こんに やく ○上白糖	○牛乳 ○豚肉もも ○糸 がとお	○にんじん ○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	562 23
17 (水)	ポテトサンド 牛乳 もち麦入り野菜スープ 角チーズ	パン スライスいり ポテト サンドのぐ やさい スープ	○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	○ロースハム千切り ○牛 乳 ○若鶏肉 むね きざ み ○角チーズ(カルシウ ム・鉄強化)	○にんじん ○きゅうり ピク ルス ○たまねぎ ○はくさい	○パセリ 粉 ○食塩 ○こ しょう 白 ○うすくちしょうゆ ○チキンスープ ○水	566 22.7
18 (木)	ごはん 牛乳 だまこ鍋 れんこんのきんぴら	ごはん れんこんの きんぴら だまこなべ	○精白米 ○だまこ餅 ○ごま油 ○つきこんに やく ○上白糖	○牛乳 ○若鶏肉もも き ざみ ○冷凍ミニ厚揚げ ○豚肉ももミンチ	○にんじん ○はくさい ○洗 いごぼう ○まいたけ 生 ○ せり ○白ねぎ ○れんこん ○冷凍さやいんげん	○しょうゆ ○食塩 ○削り ぶし(だし) ○だし昆布(だし 用) ○水 ○みりん*	602 21.8
19 (金)	ごはん 牛乳 若鶏のみそがらめ 赤しそあえ えのきたけのすまし汁	ごはん わかどりの みそがらめ あかしあえ すましじる	○精白米 ○でん粉 ○ なたね油 ○上白糖	○牛乳 ○若鶏肉むね カツ用 ○中みそ ○豆腐	○キャベツ ○りよくとうやし ○こまつな ○しそご飯の素 ○にんじん ○たまねぎ ○ えのきたけ ○ねぎ	○みりん* ○酒 ○水 ○ しょうゆ ○食塩 ○うすく ちしょうゆ ○削りぶし(だし) ○だし昆布(だし用)	601 27.1
22 (月)	ごはん 牛乳 かぼちゃのそぼろ煮 ゆず香あえ	ごはん ゆずかあえ かぼちゃの そぼろに	○精白米 ○なたね油 ○じゃがいも ○上白糖	○牛乳 ○若鶏肉 むね ミンチ ○刻み昆布	○たまねぎ ○かぼちゃ ○ 冷凍さやいんげん ○だい こん ○にんじん ○ゆず 果 汁	○酒 ○みりん* ○しょう ゆ ○水 ○米酢 ○食塩	548 19.6
23 (火)	キムチチャーハン 牛乳 コグナムチム トック	キムチ チャーハン コグマ ムチム トック	○精白米 ○冷凍さつま まいも ○ごま油 ○なた ね油 ○上白糖 ○韓国 餅(スライス)	○豚肉もも ○牛乳 ○豆 腐	○たまねぎ ○にんじん ○ はくさい キムチ ○ねぎ ○ 冷凍さやいんげん ○にんに く ○白ねぎ ○チンゲンサイ	○食塩 ○こしょう 白 ○ しょうゆ ○オイスターソー ス ○米酢 ○コチュジャン ○ うすくちしょうゆ ○チキ ンスープ ○スープストック ○ 水	609 22.7

【しよっきのしゅるい】



【今月の倉敷市内の産物】

精白米 キャベツ こまつな さといも しゅんぎく しょうが
だいこん ねぎ はくさい みずな れんこん りよくとうやし
チンゲンサイ 白ねぎ

【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、5日、11日、12日、15日、16日、18日、19日、22日、23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。