

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 (火)	ごはん 牛乳 焼きししゃも じゃがいものそぼろ煮 油揚げのみそ汁	ごはん	○精白米 ○なたね油 ○じゃがいも ○上白糖	○牛乳 ○ししゃも ○豚肉ももミンチ ○カットわかめ ○豆腐 ○油揚げ ○中みそ ○白みそ	○たまねぎ ○冷凍さやいんげん ○にんじん ○ねぎ	○酒 ○みりん* ○しょうゆ ○水 ○煮干し(だし)	529 24.2
2 (水)	パン 牛乳 豚肉のトマトジンジャーソースかけ 三色ソテー ビーンズスープ	まるパン	○コッペパン ○オリーブ油 ○なたね油 ○じゃがいも	○牛乳 ○豚肉ロースカツ用 ○若鶏肉 むね きざみ ○ミックスビーンズ	○たまねぎ ○しょうが ○ダイズ トマト ○キャベツ ○にんじん ○ホールコーン 冷凍	○ケチャップ ○白ワイン ○食塩 ○こしょう 白 ○バジル 粉 ○こしょう 黒 粉 ○パセリ 粉 ○うすくちしょうゆ ○チキンスープ ○スープストック ○水	617 31.4
3 (木)	玄米入りごはん 牛乳 ホキの南蛮漬け キャベツのあえ物 とうがんのみそ汁	げんまいいりごはん	○玄米 ○精白米 ○米粉 ○でん粉 ○なたね油 ○上白糖	○牛乳 ○ホキ角切り ○豆腐 ○中みそ ○赤みそ	○たまねぎ ○ねぎ ○しょうが ○キャベツ ○きゅうり ○千切たくあん漬 ○冬瓜 ○にんじん	○しょうゆ ○米酢 ○一味 ○煮干し(だし) ○水	544 23.9
4 (金)	夏野菜のカレーライス 牛乳 海藻サラダ	なつやさいのカレーライス	○精白米 ○なたね油 ○じゃがいも ○上白糖 ○ごま油	○牛肉スライス ○鶏レバー ○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 ○かぼちゃ ○なす ○冷凍さやいんげん ○きゅうり ○りょくとうもやし ○にんじん	○赤ワイン ○ローリエ ○カレー粉 ○食塩 ○こしょう 白 ○ターメリック ○ガラムマサラ ○カレールウ ○ウスターソース ○ケチャップ ○水 ○しょうゆ ○米酢	593 22.5
7 (月)	冷めん 牛乳 揚げ春巻き	れいめん	○中華めん ○なたね油	○ロースハム千切り ○カットわかめ ○牛乳 ○春巻き	○にんじん ○きゅうり ○チンゲンサイ ○ホールコーン 冷凍 ○りょくとうもやし	○中華めんのタレ	694 25.6
8 (火)	ごはん 牛乳 豚キムチ豆腐 もやしのナムル	ごはん	○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 ○りょくとうもやし ○きゅうり ○きくらげスライス ○にんじん ○白ねぎ ○にんにく	○酒 ○しょうゆ ○こしょう 白 ○米酢	524 22.4
9 (水)	パン 牛乳 ポークビーンズ ツナサラダ	パン	○コッペパン ○なたね油 ○じゃがいも ○上白糖	○牛乳 ○だいず ○ベーコン ○豚肉もも ○まぐろ 水煮	○にんじん ○たまねぎ ○マッシュルーム レトルト ○ピュレ ○キャベツ ○きゅうり ○りょくとうもやし ○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 ○水 ○しょうゆ ○米酢	571 28.7
10 (木)	ごはん 牛乳 あじフライ 干草あえ じゃがいものみそ汁	ごはん	○精白米 ○なたね油 ○上白糖 ○じゃがいも	○牛乳 ○アジ開きフライ ○白みそ ○中みそ	○キャベツ ○りょくとうもやし ○にんじん ○ホールコーン 冷凍 ○たまねぎ ○ねぎ	○しょうゆ ○煮干し(だし) ○水	559 22.3
11 (金)	ごはん 牛乳 若鶏の梅みそ焼き きんぴら 七タすまし汁	ごはん	○精白米 ○なたね油 ○つきこんにやく ○上白糖 ○そうめん	○牛乳 ○若鶏肉もも カツ用 ○赤みそ ○かまぼこ(千切り)	○しそ葉 ○ねり梅 ○洗いごぼう ○にんじん ○冷凍さやいんげん ○たまねぎ ○しめじ ○オクラ	○酒 ○みりん* ○しょうゆ ○一味 ○食塩 ○うすくちしょうゆ ○だし昆布(だし用) ○削りぶし(だし) ○水	566 24.5
14 (月)	ごはん 牛乳 豚肉のブルコギ 卵入りわかめスープ	ごはん	○精白米 ○ごま油 ○上白糖 ○でん粉	○牛乳 ○豚肉もも ○冷凍液卵 ○カットわかめ	○にんじん ○たまねぎ ○キャベツ ○にら ○白ねぎ ○しょうが ○にんにく ○たけのこ ゆで	○コチュジャン ○酒 ○みりん* ○しょうゆ ○食塩 ○こしょう 白 ○うすくちしょうゆ ○スープストック ○チキンスープ ○水	555 27
15 (火)	ごはん 牛乳 さばのろみ焼き みょうが入り酢の物 沢煮わん	ごはん	○精白米 ○上白糖 ○でん粉	○牛乳 ○さば ○麦みそ ○カットわかめ ○豚肉もも	○キャベツ ○きゅうり ○みょうが ○しょうが ○洗いごぼう ○にんじん ○たけのこ ゆで ○ねぎ	○しょうゆ ○みりん* ○水 ○米酢 ○食塩 ○こしょう 白 ○うすくちしょうゆ ○削りぶし(だし)	549 26.2
16 (水)	ハンバーガー 牛乳 コンソメスープ	ハンバーガー	○コッペパン ○上白糖 ○じゃがいも	○牛乳 ○ハンバーグ 冷凍 ○ベーコン	○キャベツ ○たまねぎ ○にんじん ○セロリー	○ケチャップ ○ウスターソース ○みりん* ○赤ワイン ○水 ○パセリ 粉 ○食塩 ○こしょう 白 ○うすくちしょうゆ ○スープストック ○チキンスープ	566 24.3
17 (木)	ごはん 牛乳 若鶏のから揚げ 野菜のレモン酢あえ 厚揚げのみそ汁	ごはん	○精白米 ○でん粉 ○なたね油 ○上白糖 ○じゃがいも	○牛乳 ○若鶏肉むね カツ用 ○冷凍ミニ厚揚げ ○赤みそ ○中みそ	○キャベツ ○にんじん ○こまつな ○レモン 果汁 ○たまねぎ ○ねぎ	○食塩 ○こしょう 白 ○しょうゆ ○米酢 ○煮干し(だし) ○水	593 27.6

【食器の種類】



【こんげつのくらしきしないのさんぶつ】

かぼちゃ キャベツ きゅうり ごぼう こまつな しょうが なす ねぎ
りょくとうもやし とうがん 精白米

【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 3日 8日 15日 17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。またはこちらの二次元コードをご活用下さい。