

日付	献立名	盛り付け方	食品の主なたらき				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	
2 (月)	きつねうどん 牛乳 キャベツのおかかあえ いよかん		うどん ○上白糖	○油揚げ ○若鶏肉 むね きざみ ○カットわかめ ○牛乳 ○糸がっお	○にんじん ○たまねぎ ○乾しいたけスライス ○ねぎ ○キャベツ ○こまつな ○いよかん	○しょうゆ ○みりん* ○食塩 ○うすくちしょうゆ ○一味 ○だし 昆布(だし用) ○削りぶし(だし) ○水	518 24.7
3 (火)	ごはん 牛乳 キムチ鍋 ナムル		○精白米 ○上白糖 ○ごま油	○牛乳 ○合鴨入りポール ○豚肉もも ○冷凍ミニ厚揚げ ○中みそ	○にんじん ○はくさい ○はくさいキムチ ○りょくとうもやし ○えのきたけ ○にら ○にんにく ○ほうれんそう ○だいこん ○白ねぎ	○酒 ○みりん* ○水 ○しょうゆ ○米酢	563 22.6
4 (水)	パン 牛乳 スパイシーチキン ピーズサラダ 白菜スープ		○コッペパン ○上白糖 ○なたね油	○牛乳 ○若鶏肉むねカツ用 ○ミックスピーズ ○ベーコン	○にんにく ○にんじん ○キャベツ ○たまねぎ ○はくさい	○食塩 ○しょうゆ 白 ○しょうゆ ○カレー粉 ○みりん* ○ターメリック ○パプリカ ○水 ○米酢 ○パセリ 粉 ○うすくちしょうゆ ○チキンブイヨン	537 31.4
5 (木)	ごはん 牛乳 さばのみぞれかけ キャベツとにらの炒め物 さつま汁		○精白米 ○なたね油 ○さつまいも ○つきこんにやく	○牛乳 ○さば ○若鶏肉 むね きざみ ○中みそ ○赤みそ	○だいこん ○ねぎ ○キャベツ ○りょくとうもやし ○にんじん ○にら ○洗いごぼう ○しめじ	○うすくちしょうゆ ○みりん* ○食塩 ○しょうゆ 黒、粉 ○煮干し(だし) ○水	596 26.5
6 (金)	ごはん 牛乳 酢豚 はるさめスープ		○精白米 ○でん粉 ○冷凍じゃがいもカット ○なたね油 ○上白糖 ○はるさめ ○ごま油	○牛乳 ○豚肉もも角切り ○若鶏肉 むね ミンチ	○しょうが ○にんじん ○たまねぎ ○たけのこ ゆで ○乾しいたけスライス ○はくさい ○チンゲンサイ	○しょうゆ ○スープストック ○ケチャップ ○米酢 ○食塩 ○しょうゆ 白 ○うすくちしょうゆ ○チキンブイヨン ○水	664 25.1
9 (月)	いわしの甘辛丼 牛乳 れんこんの梅肉あえ のっぺい汁		○精白米 ○でん粉 ○なたね油 ○上白糖 ○つきこんにやく ○洗いさといも	○いわし 開き ○牛乳 ○若鶏肉 むね きざみ	○しょうが ○れんこん ○こまつな ○にんじん ○ねり梅 ○だいこん ○ねぎ	○酒 ○みりん* ○しょうゆ ○水 ○米酢 ○食塩 ○うすくちしょうゆ ○だし 昆布(だし用) ○削りぶし(だし)	605 23.7
10 (火)	ごはん 牛乳 大根の オイスターソース煮 荳わかめのあえ物		○精白米 ○なたね油 ○上白糖 ○ごま油	○牛乳 ○豚肉ももミンチ ○大豆ひき肉(鉄強化) ○冷凍ミニ厚揚げ ○塩蔵くわかめ	○にんにく ○しょうが ○だいこん ○にんじん ○冷凍さやいんげん ○キャベツ ○りょくとうもやし	○しょうゆ ○オイスターソース ○一味 ○水 ○米酢	537 21.2
12 (木)	ごはん 牛乳 れんこんコロッケ 小松菜の炒め物 大根とわかめのみそ汁		○精白米 ○れんこんコロッケ ○なたね油	○牛乳 ○さつま揚げ ○カットわかめ ○豆腐 ○中みそ ○赤みそ	○キャベツ ○こまつな ○にんじん ○たまねぎ ○だいこん ○しめじ	○食塩 ○しょうゆ 黒、粉 ○しょうゆ ○煮干し(だし) ○水	588 18.8
13 (金)	玄米入りごはん 牛乳 肉みそおでん ほうれん草のからしあえ		○玄米 ○精白米 ○なたね油 ○上白糖 ○洗いさといも ○こんにやく	○牛乳 ○牛肉ミンチ ○大豆ひき肉(鉄強化) ○赤みそ ○冷凍ミニ厚揚げ ○ちくわ	○にんじん ○だいこん ○りょくとうもやし ○ほうれんそう	○しょうゆ ○だし 昆布(だし用) ○水 ○洋からし 粉 ○米酢	581 22.7
16 (月)	ミートソーススパゲッティ 牛乳 ブロッコリーのサラダ ヨーグルト		○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 ○ロースハム千切り ○ヨーグルト(鉄強化)	○にんにく ○にんじん ○たまねぎ ○ダイストマト ○ピューレー ○マッシュルーム レトルト ○グリーンピース 冷凍 ○キャベツ ○ブロッコリー ○ホールコーン 冷凍	○ローリエ ○赤ワイン ○食塩 ○しょうゆ 白 ○ケチャップ ○ウスターソース ○デミグラスソース ○ハヤシルウ ○水 ○しょうゆ ○米酢	674 31.8
17 (火)	ごはん 牛乳 さけの塩こうじ焼き 切干大根のあえもの 春菊のみそ汁		○精白米 ○塩こうじ ○上白糖 ○ごま油 ○じゃがいも	○牛乳 ○さけ ○豆腐 ○中みそ ○赤みそ	○切干しだいこん ○キャベツ ○こまつな ○にんじん ○たまねぎ ○しめじ ○しゅんぎく	○しょうゆ ○米酢 ○煮干し(だし) ○水	555 29.6
18 (水)	パン 牛乳 冬野菜のクリーム煮 キャベツと コーンのサラダ オレンジ		○コッペパン ○なたね油 ○じゃがいも ○バター ○上白糖	○牛乳 ○若鶏肉 むね きざみ ○生クリーム ○調理用牛乳	○にんじん ○たまねぎ ○しめじ ○はくさい ○ほうれんそう ○キャベツ ○ホールコーン 冷凍 ○ネーブル	○こしょう 白 ○ホワイルルウ(アレルギー用) ○チキンスープ ○水 ○食塩 ○しょうゆ ○米酢	551 24
19 (木)	ごはん 牛乳 とりちゃんこ チンゲンサイと しめじのおひたし		○精白米 ○こんにやく ○ごま油 ○上白糖	○牛乳 ○若鶏肉 むね きざみ ○冷凍ミニ厚揚げ ○鶏肉団子 ○赤みそ ○スクール糸かまぼこ	○だいこん ○はくさい ○にんじん ○白ねぎ ○にんにく ○しょうが ○チンゲンサイ ○キャベツ ○しめじ	○しょうゆ ○みりん* ○煮干し(だし) ○水	511 20.3
20 (金)	ごはん 牛乳 あじのみりん干し いそ煮 厚揚げのみそ汁		○精白米 ○ごま油 ○つきこんにやく ○上白糖	○牛乳 ○あじのみりん干し ○若鶏肉 むね きざみ ○ひじき ○冷凍ミニ厚揚げ ○中みそ ○赤みそ	○にんじん ○洗いごぼう ○冷凍さやいんげん ○たまねぎ ○だいこん ○しめじ ○ねぎ	○酒 ○みりん* ○しょうゆ ○水 ○煮干し(だし)	569 24.5
24 (火)	ごはん 牛乳 若鶏のいそべ揚げ 高野豆腐の含め煮 えのきたけのすまし汁		○精白米 ○でん粉 ○なたね油 ○上白糖	○牛乳 ○若鶏肉むねカツ用 ○青のり粉 ○高野豆腐 ○カットわかめ	○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	○食塩 ○こしょう 白 ○酒 ○みりん* ○うすくちしょうゆ ○削りぶし(だし) ○水 ○だし 昆布(だし用)	605 27.9
25 (水)	ドライカレーサンド 牛乳 野菜たっぷりポトフ		○コッペパン ○なたね油 ○じゃがいも	○牛肉ミンチ ○大豆ひき肉(鉄強化) ○ひよこ豆粗挽き ○牛乳 ○豚肉もも ○ウインナー 小	○にんじん ○たまねぎ ○ホールコーン 冷凍 ○キャベツ ○しめじ	○カレー粉 ○赤ワイン ○食塩 ○こしょう 白 ○ウスターソース ○カレールウ ○水 ○ローリエ ○スープストック ○チキンブイヨン	667 31.7
26 (木)	ごはん 牛乳 肉じゃが 焼きししゃも はりはりあえ		○精白米 ○なたね油 ○じゃがいも ○系こんにやく ○上白糖	○牛乳 ○牛肉スライス ○ししゃも ○刻み昆布	○にんじん ○たまねぎ ○冷凍さやいんげん ○切干しだいこん ○こまつな ○しょうが	○酒 ○みりん* ○しょうゆ ○水 ○米酢	602 27.1
27 (金)	中華大豆ごはん 牛乳 チンゲンサイの中華あえ ワンタンスープ		○精白米 ○ごま油 ○マロニー ○上白糖 ○ワンタンメン	○豚肉もも ○焼き豚 ○だいたず ○牛乳 ○ベーコン	○乾しいたけスライス ○にんじん ○ホールコーン 冷凍 ○ねぎ ○キャベツ ○チンゲンサイ ○たまねぎ ○たけのこ ゆで ○きくらげスライス ○はくさい	○オイスターソース ○しょうゆ ○食塩 ○こしょう 白 ○洋からし 粉 ○米酢 ○うすくちしょうゆ ○チキンスープ ○水	545 22.2

【食器の種類】



【今月の倉敷市内の産物】

精白米 りょくとうもやし れんこん こまつな チンゲンサイ



【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):3日、5日、6日、9日、10日、13日、17日、19日、20日、24日、26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、二次元コードをご活用下さい。