

実施日	日	曜	献立日	盛り付け方	食品の主なはたらき			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	
8	水		パン 牛乳 ポークチャップ 野菜サラダ コンソメスープ	パン サラダ ポーク チャップ コンソメ スープ	○コッペパン ○でん粉 ○なたね油 ○上白糖 ○じゃがいも	○牛乳 ○豚肉もも角切り ○ウインナー スライス	○たまねぎ ○こまつな ○キャベツ ○にんじん ○ホールコーン 冷凍 ○しめじ	632
10	金		ごはん 牛乳 油淋鶏(ユーリンチー) もやしとにらの炒め物 中華スープ	ごはん いためもの ユーリンチー ちゅうか スープ	○精白米 ○でん粉 ○なたね油 ○上白糖 ○ごま油	○牛乳 ○若鶏肉むね カツ用 ○ベーコン ○カットわかめ ○豆腐	○白ねぎ ○しょうが ○キャベツ ○りょくとうもやし ○にんじん ○にら ○たまねぎ ○たけのこ ゆで ○えのきたけ ○ねぎ	580
13	月		ごはん 牛乳 肉野菜炒め はるさめスープ	ごはん にくやさ いため はるさめ スープ	○精白米 ○なたね油 ○でん粉 ○はるさめ	○牛乳 ○豚肉もも ○若鶏肉 むね ミンチ	○キャベツ ○赤ピーマン ○青ピーマン ○たまねぎ ○にんにく ○しょうが ○にんじん ○すりおろしりんご ○りょくとうもやし ○チンゲンサイ	529
14	火		ごはん 牛乳 若鶏のから揚げ にしきあえ 切干大根のみそ汁	ごはん からあげ にしきあえ みそしる	○精白米 ○でん粉 ○なたね油 ○上白糖	○牛乳 ○若鶏肉むね カツ用 ○豆腐 ○中みそ ○白みそ	○にんじん ○こまつな ○りょくとう もやし ○ホールコーン 冷凍 ○たまねぎ ○切干しだいこん ○えのきたけ ○ねぎ	584
15	水		パン 牛乳 野菜たっぷりポトフ ビーンズサラダ	パン ビーンズ サラダ ポトフ	○コッペパン ○なたね油 ○じゃがいも ○上白糖	○牛乳 ○豚肉もも ○ウインナー 小 ○ミックスビーンズ	○にんじん ○たまねぎ ○キャベツ ○しめじ ○こまつな ○ホールコーン 冷凍	565
16	木		ごはん 牛乳 豚キムチ豆腐 大根のナムル	ごはん だいこんの ナムル ぶたキムチ 豆腐	○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 ○だいこん ○こまつな ○にんじん ○白ねぎ ○にんにく	530
17	金		春の香りごはん 牛乳 小さいわしの梅の香揚げ 茎わかめのみそ汁	はるのかおり ごはん うめのか あげ みそしる	○精白米 ○なたね油 ○じゃがいも	○若鶏肉 むね きざみ ○油揚げ ○牛乳 ○小さいわしの梅の香揚げ ○塩蔵くわいかめ ○中みそ ○白みそ	○たけのこ ゆで ○ふき 水煮 ○にんじん ○たまねぎ ○ねぎ	580
20	月		みそラーメン 牛乳 蒸ししゅうまい 中華のあえ物	みそ ラーメン あえもの しゅうまい みそ ラーメン しる	○中華めん ○なたね油 ○上白糖 ○ごま油	○豚肉もも ○焼き豚 ○カットわかめ ○中みそ ○赤みそ ○牛乳 ○冷凍しゅうまい	○にんにく ○しょうが ○たまねぎ ○にんじん ○ホールコーン 冷凍 ○味付けしななく(レトルト) ○キャベツ ○りょくとうもやし ○こまつな ○きくらげ スライス	587
21	火		ごはん 牛乳 ホキの甘酢からめ 高野豆腐の含め煮 えのきたけのみそ汁	ごはん あまずからめ ふくめに すましじる	○精白米 ○でん粉 ○なたね油 ○上白糖	○牛乳 ○ホキ角切り ○高野豆腐 ○カットわかめ	○しょうが ○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	547
22	水		ミートサンド 牛乳 野菜スープ	ミート サンド やさい スープ	○コッペパン ○なたね油	○牛肉ミンチ ○豚肉ももミンチ ○大豆ひき肉(鉄強化) ○牛乳 ○ポーク&チキンミートボール	○にんじん ○たまねぎ ○青ピーマン ○ホールコーン 冷凍 ○レタス	532
23	木		カレーライス 牛乳 海藻サラダ	カレーライス ごはん かいそう サラダ カレーライス のく	○精白米 ○なたね油 ○じゃがいも ○上白糖	○牛肉スライス ○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 ○グリーンピース 冷凍 ○キャベツ ○りょくとうもやし	573
24	金		ごはん 牛乳 厚揚げの中華煮 ばんさんすう	ごはん ばんさんすう あつあげの ちゅうかに	○精白米 ○なたね油 ○じゃがいも ○上白糖 ○ごま油 ○マロニー	○牛乳 ○豚肉もも ○冷凍ミニ厚揚げ ○ロースハム千切り	○しょうが ○にんにく ○しめじ ○にんじん ○たまねぎ ○冷凍さやいんげん ○キャベツ ○きゅうり	576
27	月		ごはん 牛乳 さばの立田揚げ 昆布の酢の物 じゃがいものみそ汁	ごはん たつたあげ すのもの みそしる	○精白米 ○でん粉 ○なたね油 ○上白糖 ○じゃがいも	○牛乳 ○さば ○刻み昆布 ○中みそ ○赤みそ	○しょうが ○キャベツ ○こまつな ○にんじん ○たまねぎ ○えのきたけ ○ねぎ	598
28	火		ごはん 牛乳 若鶏の照り焼き 炒めなます 若竹汁	ごはん てりやき いためなます わかたけ じる	○精白米 ○上白糖 ○でん粉 ○ごま油	○牛乳 ○若鶏肉もも カツ用 ○豆腐 ○カットわかめ	○だいこん ○にんじん ○乾しいたけ スライス ○冷凍さやいんげん ○たけのこ ゆで ○たまねぎ ○えのきたけ ○ねぎ	547
30	木		玄米入りごはん 牛乳 すきやき 小松菜のおかかあえ 美生かん	げんまい いり ごはん おかかあえ すきやき	○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 ○牛肉スライス ○冷凍豆腐(カルシウム・鉄強化) ○糸がつつ	○にんじん ○たまねぎ ○洗いごぼう ○生しいたけ ○白ねぎ ○こまつな ○キャベツ ○りょくとうもやし ○美生かん	553

もりつけかたについて

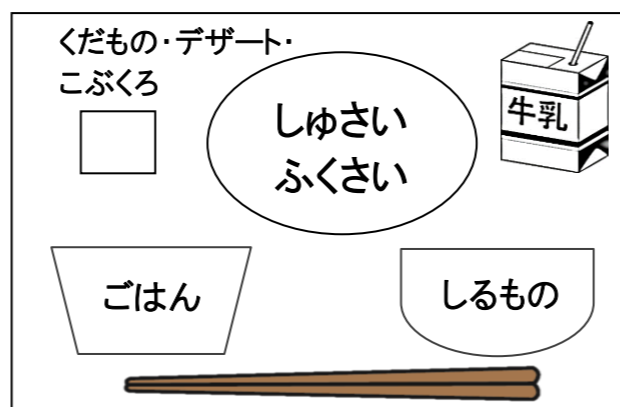
- ・ぎゅうにゅうは、みぎおくにおいてください。
- ・くだもの・デザート・こぶくろは、ひだりおくにおいてください。
- ・スプーンまたはフォークのえがないひは、はしです。

【しよっきのしゆるい】

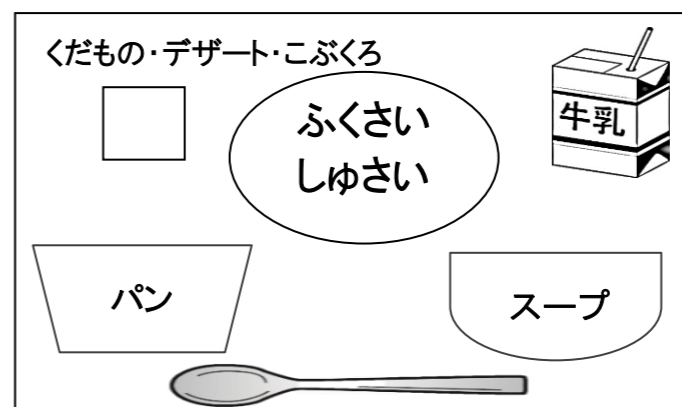


【きほんのもりつけかた】

(わしよく)



(ようしよく)



【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): 10日、13日、14日、16日、21日、24日、27日、28日、30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。