

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	
1	金		春の遠足					
7	木		玄米入りごはん 牛乳 つくね 五目煮 じゃがいものみそ汁		○玄米 ○精白米 ○なたね油 ○こんにやく ○上白糖 ○じゃがいも	○牛乳 ○野菜入り鶏つくね ○だいず ○角切り昆布 ○中みそ ○白みそ	○にんじん ○洗いごぼう ○冷凍さやいんげん ○たまねぎ ○えのきたけ ○白ねぎ	631
8	金		ごはん 牛乳 いわしのみりん干し キャベツのたくあんあえ わかめ汁 納豆		○精白米 ○なたね油	○牛乳 ○いわしのみりん干し ○ボーク&チキンミートボール ○カットわかめ ○納豆	○キャベツ ○こまつな ○千切たくあん漬 ○にんじん ○たまねぎ ○えのきたけ ○ねぎ	659
11	月		肉ごぼううどん 牛乳 蕎麦わかめ酢の物		○うどん ○なたね油 ○上白糖 ○ごま油	○牛肉スライス ○油揚げ ○牛乳 ○塩蔵きわかめ ○しらす干し 小	○洗いごぼう ○にんじん ○たまねぎ ○ねぎ ○キャベツ ○りよくとうもろやし	517
12	火		ごはん 牛乳 若鶏のいそべ揚げ きゅうりのおかかあえ 白玉ふのすまし汁		○精白米 ○でん粉 ○なたね油 ○白玉ふ	○牛乳 ○若鶏肉むね カツ用 ○青のり粉 ○糸がつつお	○きゅうり ○りよくとうもろやし ○にんじん ○たまねぎ ○えのきたけ ○ねぎ	589
13	水		ツナサンド 牛乳 野菜スープ ブルーン		○コッペパン ○ノンエッグマヨネーズ小袋 ○じゃがいも	○まぐろ 水煮 ○牛乳 ○ベーコン ○レンズ豆 水煮	○キャベツ ○ホールコーン 冷凍 ○きゅうり ピクルス ○にんじん ○たまねぎ ○レタス ○ブルーン佃袋	530
14	木		ごはん 牛乳 マーボー豆腐 中華のあえ物		○精白米 ○なたね油 ○上白糖 ○でん粉 ○ごま油	○牛乳 ○冷凍豆腐(カルシウム・鉄強化) ○豚肉ももミンチ ○大豆ひき肉(鉄強化) ○赤みそ ○ローズハム干切り	○しょうが ○にんにく ○たまねぎ ○にんじん ○たけのこ ゆで ○ねぎ ○きゅうり ○りよくとうもろやし	616
15	金		ごはん 牛乳 さわらの木の芽みそかけ 小松菜の煮びたし えのきたけのすまし汁		○精白米 ○なたね油 ○上白糖 ○でん粉	○牛乳 ○さわら ○白みそ ○若鶏肉 むね きざみ ○カットわかめ	○木の芽 ○キャベツ ○こまつな ○にんじん ○たまねぎ ○えのきたけ ○ねぎ	568
18	月		ごはん 牛乳 筑前煮 もやしのからしあえ 甘夏かん		○精白米 ○なたね油 ○こんにやく ○じゃがいも ○上白糖	○牛乳 ○若鶏肉 むね きざみ ○だいず ○角切り昆布 ○ちくわ	○にんじん ○洗いごぼう ○たけのこ ゆで ○冷凍さやいんげん ○キャベツ ○こまつな ○りよくとうもろやし ○甘夏かん	580
19	火		ジュシー 牛乳 にんじんしりしり もずくスープ		○精白米 ○なたね油 ○上白糖	○豚肉もも ○刻み昆布 ○ひじき ○牛乳 ○まぐろ 水煮 ○豆腐 ○もずく塩抜き	○にんじん ○しいたけ(みじん切り) 水煮 ○冷凍さやいんげん ○キャベツ ○たまねぎ ○たけのこ ゆで ○チンゲンサイ	526
20	水		パン 牛乳 豚肉のオーロラソースからめ アスパラガスのソテー スコッチブロス		○コッペパン ○でん粉 ○なたね油 ○上白糖 ○じゃがいも ○もち麦	○牛乳 ○豚肉もも角切り ○白みそ ○ベーコン ○レンズ豆 水煮	○キャベツ ○にんじん ○アスパラガス ○ホールコーン 冷凍 ○たまねぎ	645
21	木		ごはん 牛乳 ホイコーロー 中華スープ		○精白米 ○なたね油 ○上白糖 ○でん粉 ○はるさめ ○ごま油	○牛乳 ○豚肉もも ○赤みそ ○ベーコン ○豆腐	○にんにく ○しょうが ○キャベツ ○たまねぎ ○にんじん ○たけのこ ゆで ○青ピーマン ○白ねぎ ○えのきたけ ○ねぎ	575
22	金		ごはん 牛乳 いわしのしょうが煮 豚汁 味噌汁		○精白米 ○じゃがいも ○つきこんにやく	○牛乳 ○いわしのしょうが煮 ○豚肉もも ○油揚げ ○赤みそ ○中みそ ○味噌汁	○洗いごぼう ○にんじん ○たまねぎ ○だいこん ○ねぎ	623
25	月		運動会の 振替休業日					
26	火		ごはん 牛乳 豆腐のチリソース煮 キャベツとチンゲンサイのあえ物		○精白米 ○なたね油 ○上白糖 ○でん粉 ○ごま油	○牛乳 ○豚肉もも ○冷凍豆腐(カルシウム・鉄強化) ○しらす干し 小	○にんにく ○しょうが ○にんじん ○たまねぎ ○ヤングコーン缶詰 ○乾しいたけスライス ○キャベツ ○チンゲンサイ	590
27	水		パン 牛乳 若鶏のマーマレード焼き フレッシュサラダ グリーンポタージュ		○コッペパン ○マーマレード ○じゃがいも	○牛乳 ○若鶏肉むね カツ用 ○ベーコン ○白花豆ペースト ○調理用牛乳	○にんにく ○キャベツ ○にんじん ○きゅうり ○ホールコーン 冷凍 ○たまねぎ ○ほうれんそう ペースト 冷凍	617
28	木		豆ごはん 牛乳 かつおの香りあえ きんぴら のつべい汁		○精白米 ○でん粉 ○なたね油 ○上白糖 ○つきこんにやく ○じゃがいも	○牛乳 ○かつお 角切り ○若鶏肉 むね きざみ ○油揚げ	○ピースご飯のもと ○たまねぎ ○しょうが ○レモン 果汁 ○洗いごぼう ○にんじん ○冷凍さやいんげん ○だいこん ○ねぎ	595
29	金		ごはん 牛乳 豚肉の甘酢かけ 干草あえ 厚揚げのみそ汁		○精白米 ○なたね油 ○上白糖 ○でん粉	○牛乳 ○豚肉ロースカツ用 ○冷凍三厚揚げ ○中みそ ○白みそ	○しょうが ○キャベツ ○こまつな ○にんじん ○ホールコーン 冷凍 ○たまねぎ ○しめじ ○ねぎ	626

【食器の種類】



【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): 8日、14日、15日、18日、19日、21日、22日、26日、28日、29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。