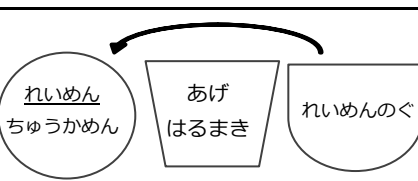
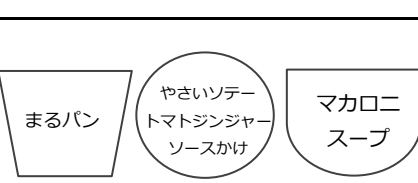
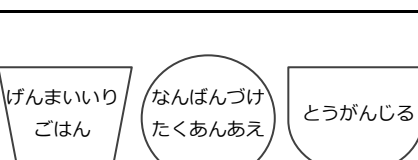
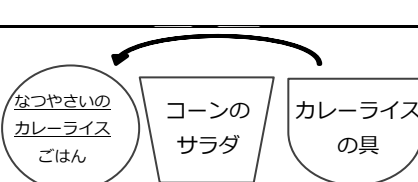


実施日		献立日	盛り付け方	食品の主なはたらき			エネルギー (kcal)
日	曜			エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	
1	水	フィッシュバーガー 牛乳 かぼちゃのポタージュ アセロラゼリー		○コッペパン ○なたね油 ○ノンエッグタルタルソース ○アセロラゼリー	○ホキフライ ○牛乳 ○ベーコン ○白いんげん豆ペースト ○調理用牛乳	○キャベツ ○たまねぎ ○かぼちゃペースト 冷凍	691
2	木	ごはん 牛乳 若鶏の梅みそ焼き きんぴら 七タすまし汁		○精白米 ○なたね油 ○つきこんにゃく ○上白糖 ○そうめん	○牛乳 ○若鶏肉もも カツ用 ○赤みそ ○牛肉スライス	○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	605
3	金	ごはん 牛乳 焼きししゃも 小松菜の炒め煮 厚揚げのみそ汁		○精白米 ○なたね油 ○じゃがいも	○牛乳 ○ししゃも ○豚肉もも ○カットわかめ ○冷凍ミニ厚揚げ ○中みそ ○白みそ	○にんじん ○キャベツ ○こまつな ○たまねぎ ○ねぎ	565
6	月	冷めん 牛乳 揚げ春巻き 冷凍みかん		○学校給食用中華めん ○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 ○りよくとうもやし ○冷凍みかん	717
7	火	ごはん 牛乳 いり豆腐 きゅうりの酢の物 ひじきのり佃煮 七タゼリー		○精白米 ○なたね油 ○じゃがいも ○上白糖 ○ごま油 ○七タゼリー	○牛乳 ○牛肉ミンチ ○冷凍豆腐 (カルシウム・鉄強化) ○冷凍液卵 ○カットわかめ ○ひじきのり佃煮	○にんじん ○たまねぎ ○乾しいたけスライス ○たけのこ ゆで ○ねぎ ○キャベツ ○きゅうり	661
8	水	パン 牛乳 豚肉のトマトジンジャーソースかけ 野菜ソテー マカロニスープ		○コッペパン ○なたね油 ○オリーブ油 ○シェルマカロニ	○牛乳 ○豚肉ロースカツ用 ○ベーコン	○たまねぎ ○しょうが ○ダイストマト ○冷凍エリンギ ○キャベツ ○にんじん ○こまつな ○しめじ ○ホールコーン 冷凍	603
9	木	玄米入りごはん 牛乳 ホキの南蛮漬け キャベツのたくあんあえ とうがん汁		○アルファー化玄米 ○精白米 ○でん粉 ○なたね油 ○上白糖	○牛乳 ○ホキ角切り ○若鶏肉もも きざみ ○油揚げ	○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 ○乾しいたけスライス	601
10	金	夏野菜のカレーライス 牛乳 コーンのサラダ		○精白米 ○なたね油 ○じゃがいも ○上白糖	○牛肉スライス ○豚肉もも ○ミックスチーズ ○牛乳	○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 ○こまつな ○キャベツ ○にんじん ○ホールコーン 冷凍	611
13	月	ごはん 牛乳 いりどり ひじき入り酢の物		○精白米 ○なたね油 ○こんにゃく ○じゃがいも ○上白糖 ○ごま油	○牛乳 ○若鶏肉 むね きざみ ○ちくわ ○ひじき	○にんじん ○洗いごぼう ○乾しいたけスライス ○冷凍さやいんげん ○しょうが ○キャベツ	546
14	火	ごはん 牛乳 豚キムチ豆腐 もやしのナムル 韓国のに オレンジ		○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) ○韓式味付のり	○たまねぎ ○キャベツ ○はくさい キムチ ○にら ○りよくとうもやし ○きゅうり ○きくらげスライス ○にんじん ○白ねぎ ○にんにく ○パレンシアオレンジ	588
15	水	パン 牛乳 ポークビーンズ 海藻サラダ あんずジャム		○コッペパン ○なたね油 ○じゃがいも ○上白糖 ○ごま油 ○あんずジャム	○牛乳 ○だいず ○ベーコン ○豚肉もも ○海藻ミックス ○しらす干し 小	○にんじん ○たまねぎ ○マッシュルーム レトルト ○キャベツ ○きゅうり ○りよくとうもやし ○ピューレー	592
16	木	ごはん 牛乳 さばの薬味だれかけ かぼちゃのそぼろ煮 茎わかめのすまし汁		○精白米 ○なたね油 ○上白糖 ○じゃがいも	○牛乳 ○さば ○牛肉ミンチ ○豆腐 ○塩蔵くわわかめ	○白ねぎ ○にんにく ○しょうが ○たまねぎ ○かぼちゃ ○冷凍さやいんげん ○にんじん ○えのきたけ ○ねぎ	642

※ 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、9日、13日、14日、16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。

【予定献立表】

