

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	
2 (月)	カレーライス 牛乳 海藻サラダ いちごゼリー ミルメーク		○精白米 ○なたね油 ○じゃがいも ○上白糖 ○いちごゼリー ○ミル メーク	○牛肉スライス ○豚レ バーチップ ○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 ○ にんじん ○キャベツ ○りょくとうもやし	○ローリエ ○赤ワイン ○食塩 ○こしょう 白 ○カレー粉 ○チ キンスープ ○カレーパウ スターソース ○ケチャップ ○ 水 ○しょうゆ ○米酢	798 26
3 (火)	赤飯 牛乳 さわらの西京みそかけ 菜の花あえ 祝い汁 紅白大福		○赤飯 ○上白糖 ○紅 白大福	○牛乳 ○さわか ○白み そ ○豆腐 ○ちらし蒲餅	○菜の花ゆで ○にんじん ○キャベツ ○たまねぎ ○えのきたけ ○ねぎ	○食塩 ○酒 ○みりん* ○水 ○しょうゆ ○うすくちしょうゆ ○削りぶし(だし) ○だし昆布 (だし用)	737 35
4 (水)	パン 牛乳 クリームシチュー 野菜サラダ		○コッペパン ○なたね 油 ○じゃがいも ○パ ター ○上白糖	○牛乳 ○若鶏肉もも き ざみ ○調理用牛乳 ○生 クリーム ○粉チーズ	○にんじん ○たまねぎ ○はくさい ○グリーンピース 冷凍 ○キャベツ ○こま つな ○ホールコーン 冷凍	○白ワイン ○ホワイトルウ(ア レルギー用) ○こしょう 白 ○ チキンスープ ○水 ○食塩 ○ 米酢	704 28.2
5 (木)	ごはん 牛乳 若鶏のゆずじょうゆかけ れんこんのきんぴら あおさのみそ汁		○精白米 ○上白糖 ○ でん粉 ○つきこんじやく ○ごま油	○牛乳 ○若鶏肉もも カ ツ用 ○豆腐 ○あおさ ○中みそ ○赤みそ	○ゆず 果汁 ○れんこん ○にんじん ○冷凍さやいんげん ○たまねぎ ○だ いこん	○食塩 ○しょうゆ ○みりん* ○水 ○一味 ○煮干し(だし)	701 29.7
6 (金)	キムチラーメン 牛乳 揚げ春巻き きくらげのあえ物		○中華めん ○なたね油 ○上白糖 ○ごま油	○豚肉もも ○中みそ ○ 牛乳 ○春巻き	○にんにく ○にんじん ○たまねぎ ○ りょくとうもやし ○味付けしなちく(レトル ト) ○はくさい キムチ ○にら ○きく らげスライス ○キャベツ ○こまつな	○酒 ○みりん* ○しょうゆ ○チキンスープ ○水 ○米酢 ○洋からし 粉	809 33.1
9 (月)	ごはん 牛乳 ホイコーロー 肉だんごスープ 清見オレンジ		○精白米 ○なたね油 ○上白糖 ○でん粉	○牛乳 ○豚肉もも ○赤 みそ ○鶏肉団子 ○豆腐 ○カットわかめ	○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 ○しめじ ○白ねぎ ○チンゲンサイ ○ 清見オレンジ	○しょうゆ ○酒 ○チンメンジャン ン ○トウバンジャン ○食塩 ○こしょう 白 ○スープストック ○チキンスープ ○水	699 30.8
10 (火)	ごはん 牛乳 ホキのチリソースあえ 大根の中華漬け はるさめスープ		○精白米 ○でん粉 ○ なたね油 ○上白糖 ○ ごま油 ○はるさめ	○牛乳 ○ホキ角切り ○ 若鶏肉 むね きざみ	○たまねぎ ○にんにく ○しょうが ○ だいこん ○にんじん ○白ねぎ ○はく さい ○ねぎ	○食塩 ○こしょう 白 ○ケ チャップ ○しょうゆ ○トウバン ジャン ○酒 ○一味 ○米酢 ○チキンスープ ○水	706 28
11 (水)	ハンバーガー 牛乳 もち麦入り野菜スープ		○コッペパン ○上白糖 ○もち麦	○牛乳 ○ハンバーグ 冷 凍 ○ベーコン	○キャベツ ○にんじん ○たまねぎ ○ はくさい ○ホールコーン 冷凍	○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 ○しょうゆ ○チキンスープ	697 29.5
12 (木)	ごはん 牛乳 若鶏の照り焼き 小松菜とじゃこの炒め煮 荳わかめのみそ汁		○精白米 ○上白糖 ○ でん粉 ○ごま油 ○じゃ がいも	○牛乳 ○若鶏肉もも カ ツ用 ○しらす干し 小 ○ 塩蔵くわかめ ○中みそ ○白みそ	○こまつな ○にんじん ○キャベツ ○ たまねぎ ○ねぎ	○しょうゆ ○みりん* ○水 ○煮干し(だし)	696 29.2
16 (月)	ごはん 牛乳 山頭火鍋 はずのさんばい		○精白米 ○上白糖	○牛乳 ○合鴨入りポー ル ○冷凍ミニ厚揚げ ○白み そ ○しらす干し 小	○はくさい ○にんじん ○だいこん ○ 冷凍ミニ厚揚げ ○しめじ ○白ねぎ ○れん こん ○こまつな	○みりん* ○しょうゆ ○煮干 し(だし) ○水 ○米酢	679 24.7
17 (火)	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 キャベツの炒め物 さつま汁		○精白米 ○なたね油 ○さつまいも ○つきこん じやく	○牛乳 ○いわしの梅煮 ○若鶏肉もも きざみ ○ 中みそ ○赤みそ	○キャベツ ○にんじん ○りょくとうも やし ○しめじ ○だいこん ○洗いごぼ う ○ねぎ	○食塩 ○こしょう 黒、粉 ○ しょうゆ ○煮干し(だし) ○水	642 26.3
18 (水)	パン 牛乳 野菜と豆腐の炒め煮 フライドポテト 角チーズ		○コッペパン ○なたね 油 ○上白糖 ○でん粉 ○ごま油 ○冷凍 フライ ドポテト ナチュラル	○牛乳 ○冷凍豆腐(カル シウム・鉄強化) ○豚肉も も ○角チーズ(カルシウ ム・鉄強化)	○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 ○ねぎ	○しょうゆ ○スープストック ○ 酒 ○食塩	793 33.9
19 (木)	玄米入りごはん 牛乳 さばの塩焼き めた 沢煮わん		○玄米 ○精白米 ○上 白糖	○牛乳 ○さば ○短冊い ち 冷凍 ○白みそ ○豚 肉もも	○わがき ○ほうれんそう ○しょうが ○洗いごぼう ○にんじん ○たけのこ ゆで ○えのきたけ ○ねぎ	○食塩 ○みりん* ○米酢 ○ こしょう 白 ○うすくちしょうゆ ○削りぶし(だし) ○水	723 35.3
23 (月)	ごはん 牛乳 若鶏の薬味だれかけ いそ煮 厚揚げのみそ汁		○精白米 ○なたね油 ○上白糖 ○つきこん じやく ○じゃがいも	○牛乳 ○若鶏肉もも カ ツ用 ○ひじき ○冷凍ミニ 厚揚げ ○中みそ ○白み そ	○白ねぎ ○にんにく ○しょうが ○洗 いごぼう ○にんじん ○冷凍さやいん げん ○たまねぎ ○ねぎ	○しょうゆ ○みりん* ○米酢 ○ こしょう 白 ○うすくちしょうゆ ○水 ○酒 ○煮干し(だし)	734 30
24 (火)	ごはん 牛乳 いり豆腐 キャベツのおかかあえ		○精白米 ○なたね油 ○じゃがいも ○上白糖 ○ごま油	○牛乳 ○若鶏肉 むね ミンチ ○しほり豆腐 ○冷 凍液卵 ○糸がたお	○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 ○りょくとうもやし	○酒 ○食塩 ○うすくちしょうゆ ○しょうゆ	686 29.6

【食器の種類】

茶わん

汁わん

深皿

【今月の倉敷市内の産物】

こまつな チンゲンサイ りょくとうもやし れんこん



※ 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)をば・くるみ)を使用しない献立の日(飲用牛乳を除く):3日、5日、9日、10日、12日、16日、17日、19日、23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」で検索して下さい。又は、こちらの二次元コードをご活用下さい。