

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)	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 ○こんにゃく	○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 ○ほうれん草	○しょうゆ ○だし昆布(だし用) ○水 ○洋からし 粉 ○米酢	710 26.8
3 (火)	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 ○つきこんにゃく ○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)	696 24.9
4 (水)	ドライカレーサンド 牛乳 野菜たっぷりポトフ 角チーズ		○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 ○角チーズ(カルシウム・鉄強化)	○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	802 38.7
5 (木)	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 ○ほうれん草 ○だいこん ○白ねぎ	○酒 ○みりん* ○水 ○しょうゆ ○米酢	673 26.4
6 (金)	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 ○糸がつつお	○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 ○一味 ○だし昆布(だし用) ○削りぶし(だし) ○水	654 30.2
9 (月)	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 ○つきこんにゃく	○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 ○こしょう 黒、粉 ○煮干し(だし) ○水	709 31.3
10 (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)	720 32.5
12 (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 ○糸こんにゃく ○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	712 30.7
13 (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 ○こしょう 白 ○チキンブイヨン ○水	800 29.9
16 (月)	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 ○だいたい ○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 ○チキンスープ ○水	662 26.3
17 (火)	ごはん 牛乳 大根の オイスターソース煮 茎わかめのあえ物		○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	641 24.8
18 (水)	パン 牛乳 スパイシーチキン ビーンズサラダ 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 ○ミックスビーンズ ○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 ○こしょう 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 ○チキンブイヨン	656 37.1
19 (木)	ごはん 牛乳 れんこんコロケ 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 ○こしょう 黒、粉 ○しょうゆ ○煮干し(だし) ○水	676 21.1
20 (金)	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 ○ダイズマト ○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 ○こしょう 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	838 38.8
24 (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	659 34
25 (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 ○ほうれん草 ○キャベツ ○ホールコーン 冷凍 ○ネーブル	○こしょう 白 ○ホワイトルウ(アレルギー用) ○チキンスープ ○水 ○食塩 ○しょうゆ ○米酢	677 29.3
26 (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 ○こんにゃく ○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	609 23.5
27 (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 ○つきこんにゃく ○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)	663 27.4

【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):2日、3日、5日、9日、10日、12日、13日、17日、24日、26日、27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。