

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)
			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	たんぱく質(g)
1 (金)	赤飯 牛乳 さわらの甘酢かけ 菜の花あえ 祝い汁	赤飯 さわらの甘酢かけ 菜の花あえ 祝い汁	○赤飯 ○上白糖 ○でん粉	○牛乳 ○さわか 腐 ○ちらし蒲鉾	○菜の花ゆで ○にんじん ○キャベツ ○たまねぎ ○えのきたけ ○根みつば	○しょうゆ ○米酢 ○水 ○食塩 ○うすくちしょうゆ ○削りぶし(だし) ○だし昆布	645 31.4
4 (月)	ごはん 牛乳 みそカツ もやしとにらの炒め物 もずく汁	ごはん みそカツ 炒め物 もずく汁	○精白米 ○油 ○上白糖 ○サラダ油	○牛乳 ○赤みそ ○もずく塩抜き ○豆腐 ○豚カツ 冷凍	○しょうが ○キャベツ ○りょくとうもやし ○にんじん ○にら ○えのきたけ ○たまねぎ ○ねぎ	○酒 ○みりん* ○水 ○食塩 ○こしょう 黒、粉 ○うすくちしょうゆ ○削りぶし(だし) ○だし昆布	730 23.4
5 (火)	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 干草あえ 味付け乾燥黒豆	ごはん 干草あえ じゃがいものそぼろ煮	○精白米 ○サラダ油 ○じゃがいも ○上白糖	○牛乳 ○牛肉ミンチ ○豚肉ももミンチ ○やわらか丹波黒	○にんじん ○たまねぎ ○冷凍さやいんげん ○ほうれんそう ○キャベツ ○ホールコーン 冷凍	○しょうゆ ○酒 ○みりん* ○水	721 25.7
6 (水)	胚芽パン 牛乳 ホキのバジルソースからめ 小松菜とコーンのソテー コンソメスープ ヨーグルト	胚芽パン 丸パン ソテー バジルソースからめ コンソメスープ	○胚芽パン ○でん粉 ○油 ○上白糖 ○サラダ油	○牛乳 ○ホキ角切り ○チキンウインナー スライス ○ヨーグルト(鉄強化)	○レモン 果汁 ○ホールコーン 冷凍 ○こまつな ○キャベツ ○にんじん ○たまねぎ ○しめじ ○レタス	○白ワイン ○バジル 粉 ○うすくちしょうゆ ○食塩 ○水 ○こしょう 黒、粉 ○こしょう 白 ○しょうゆ ○チキンブイヨン	789 38
7 (木)	カレーライス 牛乳 海藻サラダ いちごゼリー	カレーライス 海藻サラダ カレーライスの具	○精白米 ○サラダ油 ○じゃがいも ○上白糖 ○オリーブ油 ○いちごゼリー	○牛肉スライス ○豚し パーチップ ○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 ○グリーンピース 冷凍 ○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 ○チキンブイヨン ○カレールウ ○ウスターソース ○ケチャップ ○水 ○しょうゆ ○米酢	774 28.6
8 (金)	キムチラーメン 牛乳 干しえび入り きくらげのあえ物 デコボン	キムチ ラーメン きくらげのあえ物 キムチ ラーメンの具	○中華めん ○サラダ油 ○上白糖 ○ごま油	○豚肉もも ○中みそ ○牛乳 ○干しえび	○にんにく ○にんじん ○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 ○チンゲンサイ ○きくらげスライス ○キャベツ ○こまつな ○デコボン	○酒 ○みりん* ○しょうゆ ○チキンスープ ○水 ○米酢	667 32.8
11 (月)	ごはん 牛乳 若鶏の梅だれかけ にしきあえ えのきたけのすまし汁	ごはん 梅だれかけ にしきあえ すまし汁	○精白米 ○上白糖	○牛乳 ○若鶏肉ももカツ用 ○豆腐 ○カツトわかめ	○ねり梅 ○こまつな ○ホールコーン 冷凍 ○にんじん ○りょくとうもやし ○たまねぎ ○えのきたけ ○ねぎ	○酒 ○みりん* ○しょうゆ ○食塩 ○うすくちしょうゆ ○削りぶし(だし) ○だし昆布 ○水	682 28.9
13 (水)	パン 牛乳 クリーム煮 野菜の盛り合わせ りんごジャム	パン 野菜の盛り合わせ クリーム煮	○コッペパン ○サラダ油 ○じゃがいも ○バター ○りんごジャム	○牛乳 ○若鶏肉ももきざみ ○調理用牛乳 ○生クリーム	○にんじん ○たまねぎ ○しめじ ○グリーンピース 冷凍 ○プロコリー ○キャベツ ○ホールコーン 冷凍	○白ワイン ○こしょう 白 ○ホワイトルウ(アレルギー用) ○チキンブイヨン ○水 ○しそドレッシング 1リットル	738 28.9
14 (木)	ごはん 牛乳 さけの香味焼き きんぴら 厚揚げのみそ汁	ごはん 香味焼き きんぴら 厚揚げのみそ汁	○精白米 ○上白糖 ○つきこんやく ○サラダ油	○牛乳 ○さけ ○厚揚げ ○中みそ ○赤みそ	○白ねぎ ○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 ○えのきたけ ○ねぎ	○しょうゆ ○みりん* ○酒 ○一味 ○煮干し(だし) ○水	663 31.9
15 (金)	ごはん 牛乳 若鶏の ヤンニョムカンジャンあえ 大根のナムル わかめスープ	ごはん ナムル ヤンニョムカンジャンあえ わかめスープ	○精白米 ○でん粉 ○油 ○ごま油 ○上白糖	○牛乳 ○若鶏肉ももカツ用 ○豆腐 ○カツトわかめ	○にんにく ○しょうが ○ねぎ ○ゆず 果汁 ○だしごん ○チンゲンサイ ○にんじん ○白ねぎ ○たまねぎ ○たけのこ ゆで	○しょうゆ ○みりん* ○水 ○こしょう 白 ○米酢 ○食塩 ○スープストック ○チキンスープ	739 26.9
18 (月)	玄米入りごはん 牛乳 さばの塩焼き ぬた 沢煮わん	玄米入り ごはん さばの塩焼き ぬた 沢煮わん	○玄米 ○精白米 ○上白糖	○牛乳 ○さば ○短冊いか (0.5×4) ○白みそ ○豚肉もも 油揚げ	○わけぎ ○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 ○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	728 34.9
19 (火)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 チンゲンサイの 中華あえ 清見オレンジ	ごはん 中華あえ マーボー豆腐	○精白米 ○サラダ油 ○上白糖 ○でん粉 ○ごま油	○牛乳 ○冷凍豆腐(カルシウム・鉄強化) ○牛肉ミンチ ○豚肉ももミンチ ○豚し パーチップ ○大豆ひき肉 ○赤みそ	○しょうが ○にんにく ○たまねぎ ○にんじん ○たけのこ ゆで ○乾いたけスライス ○ねぎ ○チンゲンサイ ○キャベツ ○清見オレンジ	○トウバンジャン ○オイスターソース ○しょうゆ ○洋からし 粉 ○米酢	729 29.6
21 (木)	ごはん 牛乳 山頭火鍋 はすのさんばい	ごはん はすのさんばい 山頭火鍋	○精白米 ○上白糖	○牛乳 ○合鴨入りボール ○厚揚げ ○白みそ ○しらす干し 小	○はくさい ○にんじん ○だいこん ○洗いごぼう ○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	686 26.3
22 (金)	ごはん 牛乳 いわしのみりん干し 切干大根の煮付け 豆腐とにらのみそ汁	ごはん いわしのみりん干し 煮付け 豆腐とにらのみそ汁	○精白米 ○サラダ油 ○上白糖	○牛乳 ○いわしのみりん干し ○若鶏肉ももきざみ ○豆腐 ○油揚げ ○中みそ ○白みそ	○切干しだいこん ○にんじん ○冷凍さやいんげん ○たまねぎ ○えのきたけ ○にら	○みりん* ○しょうゆ ○水 ○煮干し(だし)	740 38

【食器の種類】

茶わん

汁わん

深皿



【今月の倉敷市内の産物】

精白米 たけのこ りょくとうもやし れんこん  
こまつな チンゲンサイ

※ 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7品目(卵・乳・小麦・えび・かに・ピーナッツ・そば)を使用しない献立の日(飲用牛乳を除く)

1日、5日、11日、14日、15日、18日、19日、21日、22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。

または、右の【献立表】の二次元コードをご活用下さい。

【献立表】

