

予定献立表

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)	きつねうどん 牛乳 キャベツのおかかあえ いよかん	きつねうどん うどん キャベツの おかかあえ うどんの 汁	○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	○しようゆ ○みりん* ○食塩 ○うすくちしようゆ ○一味 ○だし 昆布(だし用) ○削りぶし(だし) ○水	652 30	
3 (火)	ごはん 牛乳 キムチ鍋 ナムル	ごはん ナムル キムチ鍋	○精白米 ○上白糖 ○ごま油 ○牛乳 ○合鴨入りボー 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 ○ほうれんそう ○だいこん ○白 ねぎ	○酒 ○みりん* ○水 ○しょう ゆ ○米酢	673 26.4	
4 (水)	パン 牛乳 スペイシーチキン ビーンズサラダ 白菜スープ	丸パン サラダ スペイシ ーチキン 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 ○ミックスピーン 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 ○うすくちしようゆ ○チキンブイヨン	655 37	
5 (木)	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	ごはん みぞれかけ 炒め物 さつま汁	○精白米 ○なたね 油 ○さつまいも ○ つきこんにやく	○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	○うすくちしようゆ ○みりん* ○ 食塩 ○こしょう 黒、粉 ○煮干 し(だし) ○水	709 31.3
6 (金)	ごはん 牛乳 酢豚 はるさめスープ	ごはん 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	○しようが ○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 ○チング ンサイ	○しようゆ ○スープストック ○ケ チャップ ○米酢 ○食塩 ○こ しょう 白 ○うすくちしようゆ ○ チキンブイヨン ○水	799 29.8
9 (月)	いわしの甘辛丼 牛乳 れんこんの梅肉あえ のっぺい汁	いわしの 甘辛丼 いわしの甘辛 ごはん 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 ○つきこんにやく ○洗いさといも	○いわし 開き ○牛乳 ○若鶏肉 むね きざみ	○しようが ○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 ちしようゆ ○だし昆布(だし用) ○ 削りぶし(だし)	704 25.8
10 (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	ごはん あえ物 オイスター ソース煮	○精白米 ○なたね 油 ○上白糖 ○ごま 油	○牛乳 ○豚肉ももミニ チ ○大豆ひき肉(鉄強 化) ○冷凍ミニ厚揚げ ○蔵味くわわかめ	○にんにく ○しようが ○だいこ ん ○にんじん ○冷凍さいやん げん ○キャベツ ○りょくとうもや し	○しようゆ ○オイスターソース ○一味 ○水 ○米酢	641 24.8
12 (木)	ごはん 牛乳 れんこんコロッケ 小松菜の炒め物 大根とわかめのみそ汁	ごはん れんこん コロッケ 炒め物 みそ汁	○精白米 ○れんこん コロッケ ○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
13 (金)	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	玄米入り ごはん からしあえ 肉みそ おでん	○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 ○牛肉ミニチ ○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 ○ほうれんそう	○しようゆ ○だし昆布(だし用) ○水 ○洋からし 粉 ○米酢	710 26.8
16 (月)	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	ミートソース スパゲッティ ソフトめん サラダ ミートソース	○ソフトめん ○なた ね油 ○上白糖	○牛肉ミニチ ○豚肉も もミニチ ○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 ○ダイストマト ○ピューレ ○マッシュルーム レトルト ○グ リンピース 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
17 (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	ごはん 塩こうじ あえもの みそ汁	○精白米 ○塩こうじ ○上白糖 ○ごま油 ○じやがいも	○牛乳 ○さけ ○豆腐 ○中みそ ○赤みそ	○切干だいこん ○キャベツ ○ こまつな ○にんじん ○たまねぎ ○しめじ ○しゅんぎく	○しようゆ ○米酢 ○煮干し(だ し) ○水	659 34
18 (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	パン サラダ 冬野菜の クリーム煮	○コッペパン ○なた ね油 ○じやがいも ○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 ○ほうれんそう ○ キャベツ ○ホールコーン 冷凍 ○ねーブル	○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
19 (木)	ごはん 牛乳 とりちゃんこ チングンサイと しめじのおひたし	ごはん おひたし とりちゃんこ	○精白米 ○こにゃ 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 ○チングンサイ ○キャベ ツ ○しめじ	○しようゆ ○みりん* ○煮干し (だし) ○水	609 23.5
20 (金)	ごはん 牛乳 あじのみりん干し いそ煮 厚揚げのみそ汁	ごはん あじの みりん干し いそ煮 みそ汁	○精白米 ○ごま油 ○つきこにゃく ○ 上白糖	○牛乳 ○あじみりん干 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 凍さいやんげん ○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
24 (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	ごはん いそべ揚げ 含め煮 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 ○冷凍さいやんげん ○たまねぎ ○えのきたけ ○ねぎ	○食塩 ○こしょう 白 ○酒 ○ みりん* ○うすくちしようゆ ○削 りぶし(だし) ○水 ○だし昆布 (だし用)	719 32.4
25 (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	パン スライス入り ドライカレ ーサンドの具 ポトフ	○コッペパン ○なた ね油 ○じやがいも	○牛肉ミニチ ○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(カルン 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
26 (木)	ごはん 牛乳 肉じやが 焼きししゃも はりはりあえ	ごはん 焼きししゃも 【2尾】 はりはりあえ 肉じやが	○精白米 ○なたね 油 ○じやがいも ○ 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 さいやんげん ○切干だいこん ○こまつな ○しょうが	○酒 ○みりん* ○しょうゆ ○ 水 ○米酢	712 30.7
27 (金)	中華大豆ごはん 牛乳 チングンサイの中華あえ ワンタンスープ	中華大豆 ごはん ごはんの具 ごはん 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 ○だいず ○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 ○チングンサイ ○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 ○うすくちようゆ ○チキンスープ ○水	661 26.2

【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
チングンサイ



※ 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、5日、6日、9日、10日、13日、17日、19日、20日、24日、26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。