

日付	献立名	盛り付け方	食品の主なたらぎ				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	
8 (火)	ごはん 牛乳 肉野菜炒め わかめスープ	ごはん 肉野菜炒め わかめスープ	○精白米 ○なたね油 ○でん粉	○牛乳 ○豆腐 ○カットわかめ	○キャベツ ○赤ピーマン ○青ピーマン ○たまねぎ ○にんにく ○しょうが ○にんにく ○すりおろしりんご ○たけのこゆで	○食塩 ○こしょう 白 ○ケチャップ ○しょうゆ ○ウスターソース ○みりん* ○一味 ○すくちしょうゆ ○スープストック ○チキンスープ ○水	688 29
9 (水)	ミートサンド 牛乳 野菜スープ	ミートサンド パン スライス入り ミートサンドの具 野菜スープ	○コッペパン ○なたね油	○牛肉ミンチ ○豚肉ももミンチ ○豚レバーチップ ○大豆ひき肉(鉄強化) ○牛乳 ○鶏肉団子	○にんにく ○たまねぎ ○青ピーマン ○ホールコーン冷凍 ○レタス	○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 ○ハヤシルウ ○パセリ 粉 ○すくちしょうゆ ○チキンブイヨン ○水	645 29.8
11 (金)	ごはん 牛乳 厚揚げの中華煮 はるさめのあえ物	ごはん はるさめのあえ物 厚揚げの中華煮	○精白米 ○じゃがいも ○上白糖 ○はるさめ ○ごま油 ○なたね油	○牛乳 ○豚肉もも ○冷凍ミニ厚揚げ ○ロースハム千切り	○しょうが ○にんにく ○しめじ ○にんにく ○たまねぎ ○冷凍さやいんげん ○こまつな ○キャベツ	○しょうゆ ○酒 ○みりん* ○オイスターソース ○水 ○米酢 ○洋からし 粉	682 26.8
14 (月)	ごはん 牛乳 豚キムチ豆腐 大根の甘酢漬	ごはん 大根の甘酢漬 豚キムチ豆腐	○精白米 ○なたね油 ○上白糖	○牛乳 ○豚肉もも ○冷凍豆腐(カルシウム・鉄強化)	○たまねぎ ○キャベツ ○はくさいキムチ ○にら ○だいこん ○こまつな ○にんにく ○しょうが	○酒 ○しょうゆ ○米酢	619 25.9
15 (火)	ごはん 牛乳 ホキの甘辛 高野豆腐の含め煮 茗わかめのみそ汁	ごはん ホキの甘辛 高野豆腐の含め煮 みそ汁	○精白米 ○でん粉 ○なたね油 ○上白糖 ○じゃがいも	○牛乳 ○ホキ角切り ○高野豆腐 ○塩蔵きりわかめ ○中みそ ○赤みそ	○にんにく ○乾しいたけスライス ○さやえんどう冷凍 ○たまねぎ ○ねぎ	○みりん* ○しょうゆ ○カレー粉 ○酒 ○すくちしょうゆ ○削りぶし(だし) ○煮干し(だし)	689 30.1
16 (水)	パン 牛乳 ベーコン煮 ビーンズサラダ	パン ビーンズサラダ ベーコン煮	○コッペパン ○なたね油 ○じゃがいも ○上白糖	○牛乳 ○ベーコン ○豚肉もも ○ミックスビーンズ	○にんにく ○たまねぎ ○しめじ ○キャベツ ○グリーンピース冷凍 ○こまつな ○ホールコーン冷凍	○食塩 ○こしょう 白 ○ビューレー ○ケチャップ ○ウスターソース ○水 ○米酢	720 30.4
17 (木)	ごはん 牛乳 さばの立田揚げ 昆布の酢の物 切干大根のみそ汁	ごはん さばの立田揚げ 酢の物 みそ汁	○精白米 ○でん粉 ○なたね油 ○上白糖	○牛乳 ○さば ○刻み昆布 ○豆腐 ○中みそ ○白みそ	○しょうが ○キャベツ ○こまつな ○にんにく ○たまねぎ ○切干しだいこん ○えのきたけ ○ねぎ	○しょうゆ ○酒 ○食塩 ○米酢 ○煮干し(だし) ○水	730 30.2
18 (金)	ごはん 牛乳 韓国風肉じゃが ナムル	ごはん ナムル 韓国風肉じゃが	○精白米 ○なたね油 ○じゃがいも ○つきこんやく ○上白糖 ○ごま油	○牛乳 ○豚肉もも ○赤みそ	○にんにく ○しょうが ○たまねぎ ○にんにく ○にら ○きくらげスライス ○こまつな ○りよくとうもろやし ○白ねぎ	○酒 ○しょうゆ ○コチュジャン ○水 ○米酢 ○こしょう 白	628 23.9
21 (月)	みそラーメン 牛乳 蒸ししゅうまい 中華のあえ物	みそラーメン 中華めん 蒸ししゅうまい あえ物 みそラーメンの汁	○中華めん ○上白糖 ○ごま油	○豚肉もも ○冷凍しゅうまい ○カットわかめ ○中みそ ○赤みそ ○牛乳	○にんにく ○しょうが ○たまねぎ ○にんにく ○ホールコーン冷凍 ○チンゲンサイ ○キャベツ ○りよくとうもろやし ○こまつな ○きくらげスライス	○酒 ○一味 ○スープストック ○しょうゆ ○こしょう 白 ○チキンスープ ○水 ○洋からし 粉 ○米酢	710 36
22 (火)	玄米入りごはん 牛乳 すきやき 小松菜のおかかあえ	玄米入りごはん 小松菜のおかかあえ すきやき	○玄米 ○精白米 ○なたね油 ○じゃがいも ○上白糖 ○系がつか ○焼きふ ○上白糖	○牛乳 ○牛肉スライス ○豆腐 ○糸がつか	○にんにく ○たまねぎ ○洗いごぼう ○はくさい ○白ねぎ ○こまつな ○キャベツ	○酒 ○しょうゆ	684 28.1
23 (水)	パン 牛乳 ポークチャップ 野菜サラダ コンソメスープ	パン 野菜サラダ ポークチャップ コンソメスープ	○コッペパン ○でん粉 ○なたね油 ○上白糖 ○じゃがいも	○牛乳 ○豚肉もも角切り ○ウインナースライス	○たまねぎ ○こまつな ○キャベツ ○にんにく ○ホールコーン冷凍 ○しめじ	○ケチャップ ○しょうゆ ○赤ワイン ○水 ○食塩 ○こしょう 白 ○米酢 ○パセリ 粉 ○すくちしょうゆ ○チキンスープ ○スープストック	767 36.3
24 (木)	カレーライス 牛乳 海藻サラダ	カレーライス ごはん 海藻サラダ カレーライスの具	○精白米 ○なたね油 ○じゃがいも ○上白糖	○豚肉もも ○豚レバーチップ ○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 ○にんにく ○グリーンピース冷凍 ○キャベツ ○りよくとうもろやし	○ローリエ ○カレー粉 ○赤ワイン ○食塩 ○こしょう 白 ○チキンスープ ○オレールウ ○ウスターソース ○ケチャップ ○水 ○しょうゆ ○米酢	691 26.7
25 (金)	春の香りごはん 牛乳 小さいわしの梅の香揚げ 豆腐のみそ汁	春の香りごはん 梅の香揚げ みそ汁	○精白米 ○なたね油	○若鶏肉むねぎざみ ○小さいわしの梅の香揚げ ○牛乳 ○豆腐 ○カットわかめ ○白みそ ○中みそ	○たけのこゆで ○ふき 水煮 ○にんにく ○さやえんどう冷凍 ○たまねぎ ○えのきたけ ○ねぎ	○みりん* ○しょうゆ ○食塩 ○削りぶし(だし) ○水 ○煮干し(だし)	686 28.3
28 (月)	ごはん 牛乳 若鶏の照り焼き 炒めなます 若竹汁	ごはん 若鶏の照り焼き炒めなます 若竹汁	○精白米 ○上白糖 ○でん粉 ○ごま油	○牛乳 ○若鶏肉ももカツ用 ○豆腐 ○カットわかめ	○だいこん ○にんにく ○乾しいたけスライス ○冷凍さやいんげん ○たけのこゆで ○たまねぎ ○えのきたけ ○ねぎ	○酒 ○しょうゆ ○みりん* ○水 ○すくちしょうゆ ○食塩 ○米酢 ○だし昆布(だし用) ○削りぶし(だし)	649 28.2
30 (水)	パン 牛乳 チキンビーンズ ツナサラダ	パン ツナサラダ チキンビーンズ	○コッペパン ○なたね油 ○上白糖 ○オリーブ油	○牛乳 ○だいず ○ベーコン ○若鶏肉むねぎざみ ○まぐろ 水煮 ○海藻ミックス	○にんにく ○たまねぎ ○マッシュルームトレット ○キャベツ ○こまつな ○りよくとうもろやし ○ホールコーン冷凍	○ローリエ ○赤ワイン ○食塩 ○こしょう 白 ○ビューレー ○ケチャップ ○ウスターソース ○水 ○しょうゆ ○米酢	688 33.6

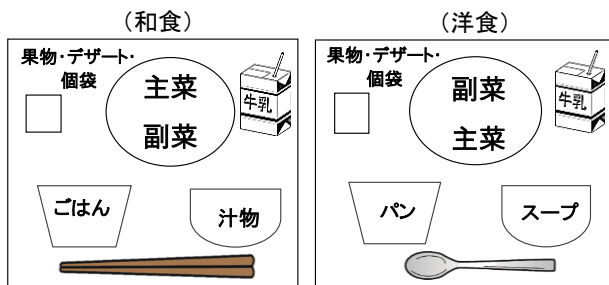
盛り付け方について

- ・牛乳は右奥に置いてください。
- ・果物・デザート・個袋は左奥に置いてください。
- ・スプーンまたはフォークの絵がない日は、はしです。

【食器の種類】



【基本の盛り付け方】



【今月の倉敷市内の産物】

精白米 りよくとうもろやし きゅうり たけのこ こまつな



【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)※ :8日、11日、14日、15日、17日、18日、28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、こちらの二次元コードをご活用下さい。