

日付	献立名	盛り付け方	食品の主なはたらき			その他	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		
3 (月)	ごはん 牛乳 ホキのピリ辛揚げ きくらげの中華あえ わかめ汁	ごはん 中華あえ ホキの ピリ辛揚げ わかめ汁	○精白米 ○でん粉 ○米粉 ○ 油 ○上白糖 ○ごま油	○牛乳 ○ホキ角切り ○豆腐 ○カットわかめ	○りよくとろもやし ○キャベツ ○ にんじん ○生きくらげ ○たまね ぎ ○たけのこ ゆで ○えのきた け ○ねぎ	○酒 ○みりん* ○しょうゆ ○トウバ ンジャン ○水 ○米酢 ○食塩 ○うす くちしょうゆ ○だし昆布 ○削りぶし(だ し)	683 29.6
4 (火)	ハヤシライス 牛乳 ひじき入りサラダ 黒糖ビーンズ	ハヤシ ライス ごはん ひじき 入りサラダ ハヤシ ライスの具	○精白米 ○サラダ油 ○じゃがい も ○上白糖 ○ごま油	○牛肉スライス ○鶏レバー ○牛 乳 ○ひじき ○黒糖ビーンズ	○にんにく ○にんじん ○たまね ぎ ○グリーンピース 冷凍 ○キャ ベツ ○こまつな	○ローリエ ○赤ワイン ○食塩 ○こ しょう 白 ○ハヤシライス ○ケチャッ プ ○ウスターソース ○デミグラスソース ○水 ○しょうゆ ○米酢	736 27.5
5 (水)	パン 牛乳 豆腐のカレー炒め煮 フライドポテト オレンジ	パン フライド ポテト 豆腐の カレー炒め煮	○コッペパン ○サラダ油 ○上白 糖 ○でん粉 ○冷凍 フライドポ テト ナチュラル ○油	○牛乳 ○牛肉スライス ○冷凍 豆腐(カルシウム・鉄強化)	○にんにく ○にんじん ○たまね ぎ ○ヤングコーン缶詰 ○チンゲ ンサイ ○バレンシアオレンジ	○カレー粉 ○酒 ○しょうゆ ○みりん * ○食塩	763 33.5
6 (木)	ごはん 牛乳 さわらの香味焼き キャベツの甘酢あえ 白玉ふのすまし汁	ごはん さわらの 香味焼き すまし汁 甘酢あえ	○精白米 ○上白糖 ○白玉ふ	○牛乳 ○さわら	○白ねぎ ○しょうが ○キャバ ツ ○にんじん ○こまつな ○たまね ぎ ○えのきたけ ○ねぎ	○しょうゆ ○みりん* ○酒 ○米酢 ○にんじん ○こまつな ○しょうゆ ○だし昆布 ○削りぶし(だし) ○水	648 30
7 (金)	ごはん 牛乳 いかにのみすだれ 切干大根の煮付け いもたんご汁	ごはん いかに のみすだれ いも たんご汁 切干大根の 煮付け	○精白米 ○上白糖 ○サラダ油 いも団子	○牛乳 ○いか切身 ○赤みそ ○さつま揚げ ○若鶏肉もも きざ み	○切干しいたけ ○にんじん ○ 乾しいたけスライス ○冷凍さやい んげん ○洗いごぼう ○たけの こゆで ○ねぎ	○酒 ○みりん* ○水 ○しょうゆ ○ うすくちしょうゆ ○食塩 ○こしょう 白 ○だし昆布 ○削りぶし(だし)	703 32.2
10 (月)	担々麺 牛乳 揚げしゅうまい 大根の中華漬け	担々麺 中華漬け しゅうまい 【2個】 担々麺の具	○中華めん ○サラダ油 ○上白 糖 ○油 ○ごま油	○豚肉ももミンチ ○牛肉ミンチ ○赤みそ ○調整豆乳 ○牛乳 ○しらす干し 小 ○冷凍しゅうまい	○にんにく ○しょうが ○にんじん ○たまねぎ ○りよくとろもやし ○ チンゲンサイ ○ねぎ ○だいこん ○白ねぎ	○酒 ○食塩 ○スープストック ○し ょうゆ ○コチュジャン ○オイスターソ ース ○チキンスープ ○水 ○一味 ○ 米酢	825 36.2
11 (火)	ごはん 牛乳 すずきの塩焼き 干しえび入り酢の物 厚揚げのみそ汁	ごはん すずき の塩焼き 厚揚げ のみそ汁 酢の物	○精白米 ○上白糖 ○じゃがい も	○牛乳 ○すずき ○干しえび ○ 冷凍ミニ厚揚げ ○中みそ ○白 みそ	○きゅうり ○キャベツ ○りよくと ろもやし ○にんじん ○たまねぎ ○ねぎ	○食塩 ○しょうゆ ○米酢 ○煮干し (だし) ○水	646 31.7
12 (水)	連島バーガー 牛乳 ミネストローネ 甘夏ゼリー	連島バーガ ー ライフレッド 丸パン 若鶏の 照り焼き あえ物 ミネス トローネ	○ソーイブレッド ○ノンエッグタル タルソース小袋 ○上白糖 ○で ん粉 ○オリーブ油 ○じゃがいも ○ンエルマカロニ ○甘夏ゼリー	○若鶏肉もも カツ用 ○牛乳 ○ ベーコン	○しょうが ○洗いごぼう ○にん じん ○青ピーマン ○にんにく ○ たまねぎ ○セロリ ○ダイス トマト ○ビュレー ○パセリ	○しょうゆ ○みりん* ○水 ○食塩 ○こしょう 白 ○スープストック ○チ ンゲンサイ	770 34.5
13 (木)	ごはん 牛乳 このしろの甘辛 金平酢 きわめのみそ汁	ごはん このしろ の甘辛 金平酢 きわめのみそ汁	○精白米 ○でん粉 ○油 ○上 白糖 ○つきこんにやく ○サラダ 油 ○じゃがいも	○牛乳 ○このしろ 開き ○ひじ き ○油揚げ ○塩蔵きわめ ○中みそ ○赤みそ	○洗いごぼう ○にんじん ○冷凍 さやいんげん ○たまねぎ ○ねぎ	○みりん* ○しょうゆ ○カレー粉 ○ 水 ○酒 ○米酢 ○煮干し(だし)	738 27.6
14 (金)	連島ごぼう丼 牛乳 もやしのからしあえ 冷凍みかん	連島ごぼう 丼 ごはん もやし のからしあえ 連島 ごぼう丼の具	○精白米 ○サラダ油 ○つきこ んにやく ○上白糖 ○でん粉	○豚肉もも ○牛乳	○にんにく ○洗いごぼう ○たま ねぎ ○にんじん ○ねぎ ○こま つな ○りよくとろもやし ○冷凍 みかん	○しょうゆ ○みりん* ○酒 ○削りぶ し(だし) ○水 ○洋からし 粉 ○米酢	683 26.9
17 (月)	ガバオライス 牛乳 はるさめサラダ 塩こうじスープ	ガバオライ ス ごはん はるさめ サラダ 塩こう じスープ	○精白米 ○サラダ油 ○上白糖 ○はるさめ ○ごま油 ○塩こうじ	○豚肉ももミンチ ○豚レバーチ ップ ○牛乳 ○ロースハム千切り ○鶏肉団子	○にんにく ○たまねぎ ○青ピー マン ○赤ピーマン ○りよくとろ もやし ○こまつな ○キャベツ ○ きくらげスライス ○しめじ ○ねぎ	○ローリエ ○パセリ 粉 ○酒 ○オ イスターソース ○しょうゆ ○スー プストック ○水 ○うすくちしょうゆ ○米 酢 ○洋からし 粉 ○食塩 ○こしょう 白 ○チキンスープ	707 33.2
18 (火)	玄米入りごはん 牛乳 マーボーなす チンゲンサイと しめじの中華あえ	玄米入り ごはん 中華あえ マーボ なす	○玄米 ○精白米 ○サラダ油 ○上白糖 ○でん粉 ○ごま油	○牛乳 ○牛肉ミンチ ○豚肉も もミンチ ○鶏レバー ○冷凍豆腐 (カルシウム・鉄強化) ○赤みそ	○にんにく ○しょうが ○なす ○乾しいたけスライス ○たけの こゆで ○にんじん ○たまねぎ ○白ねぎ ○チンゲンサイ ○しめ じ ○キャベツ	○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	715 28.6
19 (水)	パン 牛乳 チリコンカン 野菜サラダ ブルーベリーゼリー	パン 野菜 サラダ チリコ ンカン	○コッペパン ○サラダ油 ○上白 糖 ○オリーブ油 ○ブルーベ リーゼリー	○牛乳 ○だいたい ○牛肉ミンチ ○豚肉ももミンチ ○豚レバーチ ップ ○ベーコン ○ひよこ豆水煮 ○レンズ豆 水煮	○たまねぎ ○にんじん ○マッ シュルーム レトルト ○グリンビー ス 冷凍 ○ダイスタマト ○ビ ュレー ○こまつな ○キャベツ ○ きゅうり ○ホールコーン 冷凍	○ローリエ ○赤ワイン ○食塩 ○こ しょう 白 ○スープストック ○ケチャッ プ ○ウスターソース ○チリパウダ ー ○水 ○しょうゆ ○米酢	803 37.4
20 (木)	ごはん 牛乳 豚肉のから揚げ ゴーヤチャンプル もずくスープ	ごはん から揚 げ ゴーヤ チャンプル もず くスープ	○精白米 ○でん粉 ○油 ○ご ま油	○牛乳 ○豚肉もも角切り ○ペ ーコン ○もずく塩焼き	○しょうが ○にんにく ○にんじん ○にがり ○たまねぎ ○りよくと ろもやし ○キャベツ ○たけの こゆで ○チンゲンサイ	○酒 ○しょうゆ ○食塩 ○こしょう 白 ○オイスターソース ○チキンスー プ ○うすくちしょうゆ ○一味 ○スー プストック ○水	748 31.2
21 (金)	ごはん 牛乳 いわしのみりん干し キャベツの炒め煮 夏けんちん	ごはん みりん干 し 炒め煮 夏けんちん	○精白米 ○サラダ油 ○ごま油 ○つきこんにやく	○牛乳 ○いわしのみりん干し ○ 豚肉もも ○しほり豆腐	○こまつな ○にんじん ○キャ ベツ ○洗いごぼう ○かほちゃ ○ねぎ	○みりん* ○しょうゆ ○うすくちし ょうゆ ○食塩 ○煮干し(だし) ○水	689 35.7
24 (月)	チキントマトスバググティ 牛乳 ツナサラダ ブルー	チキントマ ト スバググ ティ ソフト めん ツナサ ラダ チキ ントマ トスバ ググティ の具	○ソフトめん ○オリーブ油 ○上 白糖 ○ノンエッグマヨネーズ小袋 10g	○若鶏肉もも きざみ ○カッ トチーズ ○牛乳 ○まぐろ 水煮	○にんにく ○にんじん ○たま ねぎ ○ダイスタマト ○ビュレー ○パセリ ○キャベツ ○きゅう り ○ホールコーン 冷凍 ○ブルー ン袋	○ケチャップ ○ローリエ ○オレガ ノ ○食塩 ○こしょう 白 ○ウ スターソ ース ○水	836 37.1
25 (火)	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 小松菜とじゃこの炒め煮 じゃがいものみそ汁	ごはん 豚肉 のしょうが 焼き じゃがい ものみそ汁	○精白米 ○上白糖 ○でん粉 ○ごま油 ○じゃがいも	○牛乳 ○豚肉ロースカツ用 ○し らす干し 小 ○さつま揚げ ○中 みそ ○白みそ	○しょうが ○こまつな ○にん じん ○キャベツ ○たまねぎ ○え のきたけ ○ねぎ	○しょうゆ ○酒 ○みりん* ○水 ○ 煮干し(だし)	751 32.6
26 (水)	パン 牛乳 ミートボールの甘酢煮 ピーンサラダ 白桃ジャム	パン ピー ンサラ ダ ミートボ ールの 甘酢煮	○コッペパン ○冷凍じゃがいも カット ○油 ○サラダ油 ○上白 糖 ○でん粉 ○ピーン ○ごま 油 ○白桃ジャム	○牛乳 ○ベーコン ○ほぐしき ざみ(水煮) ○ポーク○チキンミ ートボール	○にんじん ○たまねぎ ○たけ のこゆで ○乾しいたけスライス ○グリーンピース 冷凍 ○キャ ベツ	○みりん* ○しょうゆ ○ケチャッ プ ○米酢 ○スープストック ○水 ○食 塩 ○こしょう 白 ○うすくちし ょうゆ	808 31.3
27 (木)	とりめし 牛乳 きゅうりの梅肉あえ にらとたまねぎの みそ汁	とりめし ごはん き ゅうり の梅肉あ え みそ汁	○精白米 ○サラダ油 ○上白糖 焼きふ	○若鶏肉もも きざみ ○もみの り 個袋 ○牛乳 ○カットわかめ ○中みそ ○赤みそ	○しょうが ○むきえだまめ 冷 凍 ○きゅうり ○りよくとろも やし ○キャベツ ○ねり梅 ○たま ねぎ ○にんじん ○しめじ ○に ら	○酒 ○みりん* ○しょうゆ ○煮干し (だし) ○水	707 29.8
28 (金)	ごはん 牛乳 きびなごのから揚げ 大豆とわかめの酢の物	ごはん き びなご フライ み そ肉じゃ が	○精白米 ○サラダ油 ○じゃがい も ○糸こんにやく ○上白糖 ○油	○牛乳 ○豚肉もも ○赤みそ ○ きびなごフライ ○大豆水煮 ○ カットわかめ	○しょうが ○にんにく ○にんじん ○たまねぎ ○冷凍さやいんげん ○こまつな ○キャベツ	○酒 ○みりん* ○しょうゆ ○一味 ○水 ○米酢	770 33.6

【食器の種類】



【今月の倉敷市内の産物】

精白米 たけのこ りよくとろもやし 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)  
3日、7日、13日、14日、17日、18日、20日、21日、25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。  
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】

