

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	
1 (水)	照り焼きチキンバーガー 牛乳 コーンチャウダー		○コッペパン ○上白糖 ○でん粉 ○じゃがいも	○若鶏肉もも カツ用 ○牛乳 ○ベーコン ○調理用牛乳	○しょうが ○キャベツ ○にんじん ○たまねぎ ○ホールコーン 冷凍 ○パセリ ○クリームコーン	○食塩 ○こしょう 白 ○しょうゆ ○みりん* ○水 ○クリーム ポタージュ ○スープストック ○チキンブイヨン	761 34.6
2 (木)	ごはん 牛乳 山頭火鍋 はすのさんばい 清見オレンジ		○精白米 ○上白糖	○牛乳 ○合鴨入りポール ○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 ○清見オレンジ	○みりん* ○しょうゆ ○煮干し(だし) ○水 ○米酢	704 26.6
3 (金)	ひなずし 牛乳 菜の花あえ 沢煮わん ひなあられ		○精白米 ○上白糖 ○ひなあられ	○紅さけ フレーク ○牛乳 ○豚肉もも ○油揚げ	○炊き込みごはんちらし寿し ○ホールコーン 冷凍 ○さやえんどう 冷凍 ○菜の花ゆで ○にんじん ○キャベツ ○しょうが ○洗いごぼう ○たけのこ ゆで ○ねぎ	○しょうゆ ○食塩 ○こしょう 白 ○うすくちしょうゆ ○削りぶし(だし) ○水	675 26.6
6 (月)	赤飯 牛乳 さわらの塩焼き 炒めなます 祝い汁 紅白大福		○赤飯 ○ごま油 ○上白糖 ○紅白大福	○牛乳 ○さわら ○豆腐 ○ちらし蒲鉾 ○カッわかめ	○だいこん ○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 ○根みつば	○食塩 ○うすくちしょうゆ ○米酢 ○削りぶし(だし) ○だし昆布 ○水	725 34
7 (火)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 チンゲンサイと しめじの中華あえ		○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 ○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 ○乾しいたけスライス ○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	691 26.7
8 (水)	パン 牛乳 若鶏のレモンソースかけ 粉ふきいも ジュリアンスープ		○コッペパン ○上白糖 ○でん粉 ○じゃがいも	○牛乳 ○若鶏肉もも カツ用 ○ベーコン	○たまねぎ ○レモン 果汁 ○にんじん ○キャベツ ○パセリ	○食塩 ○こしょう 白 ○白ワイン ○米酢 ○うすくちしょうゆ ○水 ○しょうゆ ○チキンブイヨン	712 33.5
9 (木)	ごはん 牛乳 あじフライ 小松菜の炒め煮 にらとじゃがいものみそ汁		○精白米 ○油 ○ごま油 ○じゃがいも	○牛乳 ○アジ開きフライ ○油揚げ ○中みそ ○赤みそ	○こまつな ○にんじん ○キャベツ ○たまねぎ ○えのきたけ ○にら	○みりん* ○しょうゆ ○煮干し(だし) ○水	707 28
10 (金)	あんかけラーメン 牛乳 揚げ春巻き きくらげのあえ物		○中華めん ○ごま油 ○でん粉 ○油 ○上白糖	○豚肉もも ○牛乳 ○春巻き	○しょうが ○にんじん ○たまねぎ ○はくさい ○しめじ ○チンゲンサイ ○きくらげスライス ○キャベツ ○りよくとうもろやし	○しょうゆ ○食塩 ○こしょう 白 ○チキンブイヨン ○スープ ストック ○水 ○米酢 ○洋からし粉	789 33.4
14 (火)	ハヤシライス 牛乳 ピーンズサラダ ヨーグルト		○精白米 ○サラダ油 ○じゃがいも ○上白糖	○牛肉ももスライス ○牛乳 ○冷凍手苺豆 ○ヨーグルト	○にんにく ○たまねぎ ○にんじん ○グリーンピース 冷凍 ○こまつな ○キャベツ	○ローリエ ○食塩 ○こしょう 白 ○ハヤシルウ ○ケチャップ ○ウスターソース ○赤ワイン ○デミグラスソース ○水 ○米酢 ○ガーリックパウダー	816 29.1
15 (水)	パン 牛乳 ポトフ 海藻サラダ ブルーベリージャム		○コッペパン ○サラダ油 ○じゃがいも ○上白糖 ○ごま油	○牛乳 ○牛肉もも角切り ○ウインナー 小 ○海藻ミックス ○しらす干し 小	○にんじん ○たまねぎ ○キャベツ ○はくさい ○りよくとうもろやし ○ブルーベリー ジャム	○ローリエ ○赤ワイン ○食塩 ○こしょう 白 ○スープストック ○チキンブイヨン ○水 ○しょうゆ ○米酢	679 32.2
16 (木)	ごはん 牛乳 さばのしょうが焼き めた 豆腐のすまし汁		○精白米 ○上白糖	○牛乳 ○さば ○短冊いか (0.5×4) ○白みそ ○豆腐	○しょうが ○わけぎ ○ほうれんそう ○にんじん ○たまねぎ ○しめじ ○ねぎ	○酒 ○みりん* ○しょうゆ ○水 ○食塩 ○米酢 ○うすくち しょうゆ ○削りぶし(だし) ○だし 昆布	707 34.6
17 (金)	ごはん 牛乳 ハンバーグおろしソース きのこの炒め物 荳わかめのみそ汁		○精白米 ○サラダ油 ○じゃがいも	○牛乳 ○ハンバーグ 冷凍 ○塩蔵きわかめ ○中みそ ○赤みそ	○だいこん ○ねぎ ○キャベツ ○にんじん ○冷凍エリンギ ○しめじ ○たまねぎ	○うすくちしょうゆ ○みりん* ○水 ○食塩 ○こしょう 黒、粉 ○しょうゆ ○煮干し(だし)	685 25
20 (月)	玄米入りごはん 牛乳 筑前煮 わかさぎのから揚げ ひじき入りはりありあえ		○玄米 ○精白米 ○サラダ油 ○こんにあく ○じゃがいも ○上白糖 ○油	○牛乳 ○若鶏肉もも きざみ ○だいたず ○角切り昆布 ○わかさぎの空揚げ ○ひじき	○にんじん ○洗いごぼう ○れんこん ○冷凍さやいんげん ○花切りだいこん ○こまつな ○しょうが	○みりん* ○しょうゆ ○水 ○米酢	767 30.1
22 (水)	胚芽パン 牛乳 ホキのバジルソースからめ 三色ソテー 野菜と豆のスープ		○胚芽パン ○でん粉 ○油 ○上白糖 ○オリーブ油	○牛乳 ○ホキ角切り ○ベーコン ○レンズ豆 水煮	○レモン 果汁 ○キャベツ ○にんじん ○ホールコーン 冷凍 ○たまねぎ ○はくさい ○パセリ	○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	737 35.3

【食器の種類】



【今月の倉敷市内の産物】

りよくとうもろやし れんこん  
こまつな チンゲンサイ  
たけのこゆで

【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):2日 3日 6日 7日 16日 17日 20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QRコードをご活用下さい。