

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	
2 (月)	ごはん 牛乳 あじの薬味ソースかけ キャベツの炒め物 かぼちゃのみそ汁	ごはん あじの薬味ソース 炒め煮 みそ汁	○精白米 ○でん粉 ○油 ○サラダ油 ○白糖	○牛乳 ○あじ 切身 ○中みそ ○赤みそ	○白ねぎ ○にんにく ○しょうが ○キャベツ ○たまねぎ ○にんじん ○かぼちゃ ○ねぎ	○しょうゆ ○みりん* ○米酢 ○水 ○食塩 ○こしょう 黒粉 ○煮干し(だし)	698 28.3
3 (火)	ごはん 牛乳 厚揚げとキャベツの 甘辛みそ炒め きくらげのあえ物 オレンジ	ごはん きくらげのあえ物 甘辛みそ炒め	○精白米 ○サラダ油 ○白糖 ○でん粉 ○ごま油	○牛乳 ○豚肉もも ○冷凍ミニ厚揚げ ○赤みそ	○にんにく ○しょうが ○にんじん ○たけのこ ゆで ○キャベツ ○ねぎ ○きくらげ スライス ○きゅうり ○りょくとうもやし ○ネーブル	○酒 ○しょうゆ ○トウバンジャン ○テンメンジャン ○水 ○米酢 ○洋からし 粉	707 27.9
4 (水)	パン 牛乳 若鶏のエスニック焼き ピーマンサラダ レンズ豆のスープ	丸パン サラダ 若鶏のエスニック焼き スープ	○コッペパン ○白糖 ○ビーフン ○ごま油	○牛乳 ○若鶏肉もも カツ用 ○まぐろ 水煮 ○ベーコン ○レンズ豆 水煮	○きゅうり ○にんじん ○キャベツ ○たまねぎ ○セロリー ○パセリ	○トウバンジャン ○しょうゆ ○米酢 ○食塩 ○カレー粉 ○一味 ○こしょう 白 ○スープストック ○チキンスープ ○水	737 36.1
5 (木)	ごはん 牛乳 肉じゃが 大豆あえ	ごはん 大豆あえ 肉じゃが	○精白米 ○サラダ油 ○じゃがいも ○糸こんにゃく ○白糖	○牛乳 ○豚肉もも ○だいずダイス	○にんじん ○たまねぎ ○冷凍さやいんげん ○キャベツ ○きゅうり ○りょくとうもやし	○酒 ○みりん* ○しょうゆ ○水	679 27.1
6 (金)	キーマカレー 牛乳 コールスロー 冷凍みかん	キーマカレー ごはん コールスロー キーマの具	○精白米 ○サラダ油	○豚肉ももミンチ ○牛肉ミンチ ○ひよこ豆粗挽き ○大豆ひき肉(鉄強化) ○豚レバーチップ ○牛乳	○しょうが ○にんにく ○にんじん ○たまねぎ ○なす ○青ピーマン ○きゅうり ○キャベツ ○ホールコーン 冷凍 ○冷凍みかん	○ローリエ ○ガラムマサラ ○ターメリック ○カレー粉 ○赤ワイン ○食塩 ○こしょう 白 ○デミグラスソース ○ケチャップ ○ウスターソース ○カレーパウダー ○水 ○フレンチドレッシング 1リットル	747 28.1
9 (月)	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 金平つ酢 豆腐のみそ汁	ごはん 豚肉 金平つ酢 みそ汁	○精白米 ○白糖 ○でん粉 ○つきこんにゃく ○サラダ油	○牛乳 ○豚肉ロースカツ用 ○ひじき ○さつま揚げ ○油揚げ ○豆腐 ○カットわかめ ○白みそ ○中みそ	○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 ○ねぎ	○しょうゆ ○酒 ○みりん* ○水 ○米酢 ○煮干し(だし)	785 34.2
10 (火)	ごはん 牛乳 さわらの香りみそかけ 炊き合わせ とろろ昆布のすまし汁 月見だんご	ごはん 香りみそかけ 炊き合わせ すまし汁	○精白米 ○白糖 ○さといも 冷凍 ○白玉ふ ○月見団子	○牛乳 ○さわら ○中みそ ○白みそ ○冷凍ミニ厚揚げ ○とろろ昆布 小袋	○レモン 果汁 ○洗いごぼう ○にんじん ○冷凍さやいんげん ○えのきたけ ○たまねぎ ○ねぎ	○酒 ○みりん* ○水 ○しょうゆ ○うすくちしょうゆ ○食塩 ○削りぶし(だし) ○だし昆布	741 30.9
11 (水)	ソーイブレッド 牛乳 かぼちゃコロッケ ツナサラダ とうがんスープ	ソーイブレッド 丸パン サラダ コロッケ スープ	○ソーイブレッド ○油 ○白糖 ○ごま油	○牛乳 ○まぐろ 水煮 ○若鶏肉 むね きざみ	○かぼちゃコロッケ 60g ○キャベツ ○きゅうり ○にんじん ○冬瓜 ○たまねぎ ○しめじ ○パセリ	○しょうゆ ○食塩 ○米酢 ○こしょう 白 ○チキンブイヨン 水	729 28.2
12 (木)	ごはん 牛乳 筑前煮 きゅうりの梅肉あえ ひじきふりかけ	ごはん 梅肉あえ 筑前煮	○精白米 ○白糖 ○こんにゃく ○じゃがいも ○白糖	○牛乳 ○若鶏肉 むね きざみ ○だいず 角切り昆布 ○ちくわ ○ひじきふりかけ	○にんじん ○洗いごぼう ○冷凍さやいんげん ○きゅうり ○りょくとうもやし ○キャベツ ○ねり梅	○みりん* ○しょうゆ ○水	683 28.5
13 (金)	ぶっかけうどん 牛乳 ちくわのいそべ揚げ 切干大根のからしあえ 小魚のあまからめ	ぶっかけうどん いそべ揚げ 切干大根のからしあえ ぶっかけうどんの汁	○うどん ○白糖 ○油	○牛乳 ○ちくわの磯辺揚げ 50g ○ハリシユ	○乾しいたけスライス ○しょうが ○たまねぎ ○ねぎ ○きゅうり ○切干しいたけこんにゃく	○みりん* ○しょうゆ ○削りぶし(だし) ○だし昆布 ○水 ○米酢 ○洋からし 粉	750 26.8
17 (火)	ごはん 牛乳 ままかりの酢漬け キャベツとたくあんのあえ物 なすのみそ汁	ごはん ままかりの酢漬け みそ汁	○精白米 ○油	○牛乳 ○ままかり粉付き ○油揚げ ○豆腐 ○中みそ ○赤みそ	○キャベツ ○きゅうり ○干切たくあん漬 ○にんじん ○たまねぎ ○なす ○ねぎ	○しょうゆ ○米酢 ○水 ○煮干し(だし)	682 27.1
18 (水)	ハムサラダサンド 牛乳 豆腐チャウダー	ハムサラダ サンドパン(縦スライス) サンドの具 チャウダー	○コッペパン ○ノンエッグマヨネーズ小袋 10g ○サラダ油 ○じゃがいも ○でん粉	○ロースハム千切り ○牛乳 ○若鶏肉 むね きざみ ○ベーコン ○調理豆乳 ○白いんげん豆ペースト	○キャベツ ○にんじん ○たまねぎ ○ホールコーン 冷凍 ○パセリ	○スープストック ○食塩 ○こしょう 白 ○チキンブイヨン 水	724 30.1
19 (木)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 中華のあえ物 冷凍みかん	ごはん 中華のあえ物 マーボー豆腐	○精白米 ○サラダ油 ○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 ○豚レバーチップ ○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 ○キャベツ ○きゅうり ○きくらげスライス ○冷凍みかん	○酒 ○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	739 29.4
20 (金)	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 切干大根の煮付け あおさのみそ汁	ごはん さば 切干大根の煮付け みそ汁	○精白米 ○サラダ油 ○白糖	○牛乳 ○さば ○若鶏肉 むね きざみ ○豆腐 ○あおさ ○中みそ ○白みそ	○切干しいたけこんにゃく ○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	○食塩 ○しょうゆ ○みりん* ○水 ○煮干し(だし)	714 32.8
24 (火)	ごはん 牛乳 さんまのしょうが煮 小松菜の煮びたし 豚汁	ごはん さんまのしょうが煮 豚汁	○精白米 ○白糖 ○つきこんにゃく	○牛乳 ○さんましょうが煮 ○油揚げ ○豚肉もも ○中みそ ○赤みそ	○キャベツ ○こまつな ○にんじん ○たまねぎ ○洗いごぼう ○白ねぎ	○しょうゆ ○水 ○煮干し(だし)	728 29.1
25 (水)	パン 牛乳 豚肉のハーベキュー ソースかけ 粉ふきいも ひよこ豆のミネストローネ	丸パン 粉ふきいも 豚肉 ミネストローネ	○コッペパン ○白糖 ○じゃがいも ○オリブ油	○牛乳 ○豚肉ロースカツ用 ○若鶏肉 むね きざみ ○ひよこ豆水煮	○しょうが ○ずりおろしりんご ○レモン 果汁 ○にんにく ○にんじん ○たまねぎ ○ビュッレー ○セロリー ○ダイストマト ○パセリ	○食塩 ○こしょう 白 ○みりん* ○酒 ○しょうゆ ○米酢 ○一味 ○ローリエ ○チキンブイヨン 水	762 37.9
26 (木)	玄米入りごはん 牛乳 いわしのカリカリフライ 大豆とわかめの酢の物 まいたけのみそ汁	玄米入りごはん カリカリフライ(2尾) 酢の物 みそ汁	○玄米 ○精白米 ○油 ○白糖 ○じゃがいも	○牛乳 ○いわしのカリカリフライ ○大豆水煮 ○カットわかめ ○中みそ ○白みそ	○にんじん ○こまつな ○キャベツ ○たまねぎ ○まいたけ 生 ○ねぎ	○しょうゆ ○米酢 ○煮干し(だし) ○水	719 24.3
27 (金)	なすのポローニャ スバゲティ 牛乳 グリーンサラダ	なすのポローニャ スバゲティ ソフトめん サラダ ポローニャスバゲティの具	○ソフトめん ○サラダ油 ○白糖 ○オリブ油	○牛肉ミンチ ○豚肉ももミンチ ○豚レバーチップ ○大豆ひき肉 ○牛乳 ○ロースハム千切り	○にんにく ○にんじん ○たまねぎ ○ビュッレー ○なす ○グリーンピース 冷凍 ○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 ○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 ○チキンスープ ○水 ○米酢	792 37
30 (月)	ごはん 牛乳 みそカツ ゆかりあえ えのきたけのすまし汁	ごはん みそカツ ゆかりあえ すまし汁	○精白米 ○油 ○白糖	○牛乳 ○豚カツ 冷凍 ○赤みそ ○カットわかめ	○しょうが ○キャベツ ○りょくとうもやし ○こまつな ○にんじん ○たまねぎ ○えのきたけ ○ねぎ	○酒 ○みりん* ○水 ○しょうゆ ○しそご飯の素 ○食塩 ○うすくちしょうゆ ○だし昆布 ○削りぶし(だし)	708 21.9

【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 りょくとうもやし こまつな ごぼう しょうが なす

※ 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、5日、9日、12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。  
 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】

