

日付	献立名	盛り付け方	食品の主なたらき				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	
7 (火)	ごはん 牛乳 厚揚げとキャベツの 甘辛みそ炒め はるさめスープ	ごはん 甘辛みそ炒め はるさめスープ	○精白米 ○サラダ油 ○上白糖 ○でん粉 ○ はるさめ	○牛乳 ○豚肉もも ○ 冷凍ニ厚揚げ ○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 ○たまねぎ ○えのきたけ ○乾しいたけスライス	○酒 ○しょうゆ ○トウバンジャ ン ○チンメンジャン ○水 ○食 塩 ○こしょう 白 ○チキンスー プ ○スープストック	656 26.3
8 (水)	パン 牛乳 コーンクリーム煮 野菜の盛り合わせ ブルーベリー	パン 野菜の盛り合わせ コーンクリーム煮	○コッペパン ○サラダ 油 ○じゃがいも ○上白糖	○牛乳 ○若鶏肉 むね きざみ ○ペーコン ○調 製豆乳	○にんじん ○たまねぎ ○マッ シュルーム レトルト ○グリーンピー ス 冷凍 ○クリームコーン ○キャ ベツ ○ブロッコリー ○こまつな ○ブルーベリー個袋	○白ワイン ○こしょう 白 ○ホ ワイルトウ(アレルギー用) ○水 ○食塩 ○米酢	735 30.7
9 (木)	ごはん 牛乳 野菜と鶏のつくね 小松菜とじゃこの炒め煮 大根のみそ汁	ごはん つくね 炒め煮 大根のみそ汁	○精白米 ○サラダ油	○牛乳 ○しらす干し 小 ○豆腐 ○中みそ ○赤 みそ ○野菜入り鶏つく ね ○油揚げ	○キャベツ ○こまつな ○にんじ ん ○だいこん ○しめじ ○白ね ぎ	○みりん* ○しょうゆ ○煮干 し(だし) ○水	645 22.3
10 (金)	ごはん 牛乳 おでん ひじき入り酢の物	ごはん ひじき入り酢の物 おでん	○精白米 ○こんにやく ○洗いきさいも ○上白糖 ○ごま油	○牛乳 ○豚肉もも ○ 冷凍ニ厚揚げ ○うず ら卵水煮 ○ちくわ ○ひ じき	○だいこん ○にんじん ○キャベ ツ	○しょうゆ ○酒 ○洋からし 粉 ○だし昆布(だし用) ○水 ○米 酢	622 23.9
14 (火)	赤米入りごはん 牛乳 さわらの照り焼き 紅白なます 雑煮	赤米入りごはん 照り焼き なます 雑煮	○赤米 ○精白米 ○上 白糖 ○でん粉 ○煮込 み餅	○牛乳 ○さくら ○若 鶏肉 むね きざみ ○ かまぼこ	○だいこん ○にんじん ○ゆず 果汁 ○ほうれんそう	○しょうゆ ○みりん* ○水 ○ 食塩 ○米酢 ○だし昆布(だし 用) ○削りぶし(だし) ○酒 ○ うすくちしょうゆ	685 30.1
15 (水)	パン 牛乳 若鶏のバジル焼き れんごんの ガーリックソテー ジュリアンスープ	パン バジル焼き ガーリックソテー ジュリアンスープ	○コッペパン ○上白糖 ○サラダ油	○牛乳 ○若鶏肉も カツ用 ○ペーコン	○れんごん ○キャベツ ○ホール コーン 冷凍 ○冷凍エンギ ○ にんにく ○にんじん ○たまねぎ ○はくさい	○食塩 ○こしょう 白 ○白ウイ ン ○バジル 粉 ○うすくちしょ ゆ ○こしょう 黒、粉 ○しょう ゆ ○スープストック ○チキン スープ ○水	681 32.7
16 (木)	ごはん 牛乳 あじのみりん干し 白菜の甘酢あえ 豚汁	ごはん みりん干し 甘酢あえ 豚汁	○精白米 ○上白糖 ○ さつまいも ○つきこん にやく	○牛乳 ○あじのみりん干 し ○豚肉もも ○赤みそ ○中みそ	○はくさい ○こまつな ○にんじん ○しょうが ○洗いごぼう ○だい こん	○しょうゆ ○米酢 ○煮干し(だ し) ○水	588 23.7
17 (金)	ポークカレーライス 牛乳 海藻サラダ ヨーグルト	ポークカレーライス 海藻サラダ カレーの具	○精白米 ○サラダ油 ○じゃがいも ○上白糖 ○ごま油	○豚肉ももミンチ ○牛 乳 ○海藻ミックス ○ま ぐろ水煮 ○ヨーグルト (鉄強化)	○にんにく ○しょうが ○たまねぎ ○にんじん ○グリーンピース 冷凍 ○キャベツ ○りよくとうもやし	○赤ワイン ○食塩 ○こしょう 白 ○カレー粉 ○ガラムマサラ ○チキンスープ ○カレールー ウスターソース ○ケチャッ プ ○ローリエ ○水 ○しょうゆ ○米酢	737 27.5
20 (月)	玄米入りごはん 牛乳 さわらの梅だれかけ きんぴら じゃがいものみそ汁	玄米入りごはん 梅だれかけ きんぴら じゃがいものみそ汁	○玄米 ○精白米 ○上 白糖 ○つきこんにやく ○サラダ油 ○じゃがい も	○牛乳 ○さくら ○白 みそ ○中みそ	○ねり梅 ○洗いごぼう ○にんじ ん ○冷凍さやいんげん ○たま ねぎ ○えのきたけ	○酒 ○みりん* ○しょうゆ ○ 一味 ○煮干し(だし) ○水	696 28.8
21 (火)	ごはん 牛乳 鶏肉の ヤンニョムカンジャンあ えはるさめサラダ 卵スープ	ごはん サラダ ヤンニョムカンジャンあえ 卵スープ	○精白米 ○でん粉 ○ 油 ○はるさめ ○上白 糖 ○ごま油	○牛乳 ○若鶏肉むね カツ用 ○ロースハム干 切り ○カットわかめ ○ 冷凍液卵	○にんにく ○白ねぎ ○しょうが ○ゆず 果汁 ○こまつな ○キャ ベツ ○たまねぎ ○にんじん	○コチュジャン ○しょうゆ ○み りん* ○水 ○洋からし 粉 ○米酢 ○食塩 ○こしょう 白 ○チキンスープ ○スープス tock	701 31.6
22 (水)	パン 牛乳 ポークビーンズ 大根サラダ	パン 大根サラダ ポークビーンズ	○コッペパン ○サラダ 油 ○じゃがいも ○上白 糖	○牛乳 ○だいず ○ ペーコン ○豚肉ももミ ンチ	○にんじん ○たまねぎ ○マッ シュルーム レトルト ○キャベ ツ ○だいこん ○こまつな	○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 ○うすくちしょうゆ ○米酢	677 31.1
23 (木)	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 切干大根の煮付け すいとん	ごはん さばの塩焼き 煮付け すいとん	○精白米 ○サラダ油 ○上白糖 ○冷凍すいと ん	○牛乳 ○さば ○若鶏 肉 むね きざみ	○切干しだいこん ○にんじん ○ 乾しいたけスライス ○冷凍さや いんげん ○はくさい	○食塩 ○しょうゆ ○みりん* ○ 水 ○うすくちしょうゆ ○だし 昆布(だし用) ○削りぶし(だし)	678 30.2
24 (金)	野菜あんかけラーメン 牛乳 揚げぎょうざ 中華あえ	あんかけ ラーメン 中華あえ 揚げぎょうざ 中華めん	○中華めん ○サラダ油 ○でん粉 ○油 ○上白 糖 ○ごま油	○若鶏肉 むね きざみ ○牛乳 ○冷凍ぎょうざ	○しょうが ○にんにく ○にんじん ○たまねぎ ○りよくとうもやし ○ 乾しいたけスライス ○はくさい ○ 白ねぎ ○キャベツ ○チンゲン サイ ○きくらげスライス	○しょうゆ ○食塩 ○こしょう 白 ○チキンスープ ○スー プストック ○水 ○米酢	726 31
27 (月)	ごはん 牛乳 ホキの香味がらめ キャベツの塩昆布あえ 豆腐のすまし汁	ごはん 香味がらめ 塩昆布あえ 豆腐のすまし汁	○精白米 ○でん粉 ○ 油 ○サラダ油 ○上白 糖	○牛乳 ○ホキ角切り ○塩昆布 ○豆腐	○たまねぎ ○しょうが ○レモン 果汁 ○キャベツ ○こまつな ○ にんじん ○しめじ	○しょうゆ ○米酢 ○水 ○食 塩 ○うすくちしょうゆ ○削りぶ し(だし) ○だし昆布(だし用)	639 26.9
28 (火)	キムタクごはん 牛乳 もやしのナムル わかめスープ	キムタクごはん ナムル わかめスープ	○精白米 ○ごま油 ○ 上白糖	○豚肉もも ○牛乳 ○ 鶏肉団子 ○カットわか め	○はくさい キムチ ○つぼ漬け ○チンゲンサイ ○きくらげスライ ス ○にんじん ○りよくとうもやし ○ 白ねぎ ○にんにく ○たまねぎ ○たけのこ ゆで ○えのきたけ	○みりん* ○しょうゆ ○米酢 ○こしょう 白 ○チキンスー プ ○食塩 ○スープストック ○水	560 21.5
29 (水)	パン 牛乳 チキンカツ ポイルキャベツ 野菜スープ	パン キャベツ チキンカツ 野菜スープ	○コッペパン ○油 ○上 白糖	○牛乳 ○チキンカツ ○チキンウインナー スラ イス ○冷凍手苳豆	○キャベツ ○にんじん ○たま ねぎ ○ホールコーン 冷凍	○ケチャップ ○ウスターソース ○赤ワイン ○水 ○食塩 ○こ しょう 白 ○しょうゆ ○チキン スープ	718 31.2
30 (木)	ごはん 牛乳 若鶏の塩こうじ焼き 大豆とわかめの酢の物 根菜のみそ汁	ごはん 塩こうじ焼き 酢の物 根菜のみそ汁	○精白米 ○サラダ油 ○塩こうじ ○上白糖	○牛乳 ○若鶏肉むね カツ用 ○大豆水煮 ○ カットわかめ ○中みそ ○赤みそ	○にんじん ○キャベツ ○こまつ な ○だいこん ○たまねぎ ○洗 いごぼう ○白ねぎ	○酒 ○しょうゆ ○米酢 ○煮 干し(だし) ○水	612 32.2
31 (金)	とりめし 牛乳 にあいざいの つべい汁	とりめし 牛乳 にあいざいの つべい汁	○精白米 ○上白糖 ○ サラダ油 ○つきこん にやく ○洗いきさいも ○でん粉	○若鶏肉もも きざみ ○ 牛乳 ○ちくわ ○煮干し 小羽	○しょうが ○むきえだまめ 冷凍 ○だいこん ○にんじん ○ねぎ ○洗いごぼう ○はくさい ○しめ じ	○酒 ○みりん* ○しょうゆ ○ 食塩 ○うすくちしょうゆ ○だし 昆布(だし用) ○削りぶし(だし) ○水	668 28.4

【食器の種類】



【今月の倉敷市内の産物】

精白米 しょうが りよくとうもやし  
れんこん こまつな チンゲンサイ



【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):7日、9日、14日、16日、20日、27日、28日、30日、31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。