

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		
1 (金)	ごはん 牛乳 寄せ鍋 丸干し 昆布入りはりはり漬け		○精白米 ○マロニー ○上白糖	○牛乳 ○若鶏肉もも きざみ ○短いか 冷凍 ○えび 冷凍 ○焼き豆腐 ○うるめいわし (丸干し) ○刻み昆布	○にんじん ○しめじ ○はくさい ○だいこん ○花切りのだいこん ○こまつな ○しょうが	○しょうゆ ○食塩 ○削りぶし(だし) ○だし昆布(だし用) ○水 ○米酢	657 35.2
5 (火)	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン もやしのオイスターソース炒め チンゲンサイと卵のスープ		○精白米 ○サラダ油 ○上白糖	○牛乳 ○若鶏肉もも カツ用 ○冷凍ミニ厚揚げ ○若鶏肉むね ミンチ ○冷凍卵	○りょくとうもやし ○チンゲンサイ ○にんじん ○にんにく ○たまねぎ ○きくらげスライス	○食塩 ○こしょう 白 ○酒 ○しょうゆ ○みりん* ○コチュジャン ○トウバンジャン ○オイスターソース ○チキンスープ ○水	699 32.4
6 (水)	パン 牛乳 メンチカツ エリンギのソテー コンスープ		○コッペパン ○油 ○サラダ油	○牛乳 ○ベーコン ○レンズ豆 水煮 ○豆腐 ○メンチカツ 冷凍	○こまつな ○キャベツ ○にんじん ○冷凍エリンギ ○たまねぎ ○ホールコーン 冷凍	○食塩 ○こしょう 黒、粉 ○しょうゆ ○こしょう 白 ○チキンスープ ○水	743 28.2
7 (木)	ごはん 牛乳 ホイコーロー ばんさんすう みかん		○精白米 ○サラダ油 ○上白糖 ○でん粉 ○マロニー ○ごま油	○牛乳 ○豚肉もも ○赤みそ ○ほくしきさみ(水煮)	○にんにく ○しょうが ○にんじん ○たまねぎ ○キャベツ ○チンゲンサイ ○りょくとうもやし ○うんしゅうみかん	○酒 ○しょうゆ ○テンメンジャン ○トウバンジャン ○洋からし 粉 ○米酢	657 26.7
8 (金)	ごはん 牛乳 肉だんご根菜の甘酢あえ はるさめスープ		○精白米 ○さつまいも ○油 ○サラダ油 ○上白糖 ○はるさめ	○牛乳 ○豚肉もも ○ポーク&チキンミートボール	○れんこん ○たまねぎ ○にんじん ○こまつな ○はくさい	○しょうゆ ○ケチャップ ○米酢 ○食塩 ○こしょう 白 ○チキンスープ ○水	792 24.5
11 (月)	吹き寄せごはん 牛乳 このしろのレモンみそかけ えのきたけのすまし汁		○精白米 ○サラダ油 ○むぎ麦(ご飯用) ○上白糖 ○でん粉 ○油	○若鶏肉 むね きざみ ○油揚げ ○牛乳 ○このしろ 開き ○中みそ ○カツわかめ	○にんじん ○しめじ ○むきえだまめ 冷凍 ○レモン 果汁 ○たまねぎ ○えのきたけ	○みりん* ○酒 ○しょうゆ ○食塩 ○水 ○うすくちしょうゆ ○だし昆布(だし用) ○削りぶし(だし)	693 31.4
12 (火)	ごはん 牛乳 若鶏の香味焼き ほうれん草のあえ物 さつまいものみそ汁 ひじきのり佃煮		○精白米 ○上白糖 ○さつまいも	○牛乳 ○若鶏肉もも カツ用 ○油揚げ ○中みそ ○赤みそ ○ひじきのり佃煮	○白ねぎ ○しょうが ○ほうれん草 ○にんじん ○キャベツ ○たまねぎ ○しめじ	○しょうゆ ○みりん* ○酒 ○食塩 ○煮干し(だし) ○水	709 29.6
13 (水)	パン 牛乳 ちぬのオーロラソースからめ 粉ふきいも コンソメスープ		○コッペパン ○油 ○上白糖 ○じゃがいも	○牛乳 ○ちぬカット(粉付き) ○白みそ ○ベーコン	○にんじん ○たまねぎ ○ホールコーン 冷凍 ○はくさい	○ケチャップ ○水 ○食塩 ○こしょう 白 ○しょうゆ ○スープストック ○チキンスープ	753 34.3
14 (木)	玄米入りごはん 牛乳 おでん さわかめの酢の物 黒豆		○玄米 ○精白米 ○こんにゃく ○上白糖	○牛乳 ○豚肉もも ○冷凍ミニ厚揚げ ○ちくわ ○うずら卵水煮 ○塩蔵さわかめ ○ロースト黒まめ 小袋	○だいこん ○にんじん ○こまつな ○りょくとうもやし	○しょうゆ ○洋からし 粉 ○だし昆布(だし用) ○水 ○米酢	695 28.3
15 (金)	ベーコンの和風スパゲッティ 牛乳 ソナとにんじんのサラダ		○ソフトめん ○サラダ油 ○でん粉 ○上白糖	○若鶏肉 むね きざみ ○ベーコン ○牛乳 ○まぐろ水煮 ○ひじき	○にんにく ○たまねぎ ○にんじん ○しめじ ○えのきたけ ○ねぎ ○キャベツ	○食塩 ○こしょう 白 ○酒 ○しょうゆ ○チキンスープ ○スープストック ○水 ○米酢	695 34.5
18 (月)	ごはん 牛乳 さけのきのこあんかけ たくあんとキャベツのあえ物 さつまい		○精白米 ○でん粉 ○さつまいも ○つぎこんにゃく	○牛乳 ○さけ ○若鶏肉 むね きざみ ○中みそ ○赤みそ	○たまねぎ ○えのきたけ ○乾しいたけスライス ○にんじん ○キャベツ ○こまつな ○干切たくあん漬 ○だいこん ○洗いごぼう	○食塩 ○しょうゆ ○みりん* ○酒 ○水 ○煮干し(だし)	612 31.3
19 (火)	ごはん 牛乳 若鶏のから揚げ キャベツの炒め煮 豆腐のすまし汁		○精白米 ○でん粉 ○油 ○ごま油	○牛乳 ○若鶏肉もも カツ用 ○さつまいも ○豆腐 ○カツわかめ	○こまつな ○にんじん ○キャベツ ○たまねぎ	○食塩 ○こしょう 白 ○みりん* ○しょうゆ ○うすくちしょうゆ ○削りぶし(だし) ○だし昆布(だし用) ○水	712 27.5
20 (水)	ドッグサンド 牛乳 コーンポタージュ ぶどうゼリー		○コッペパン ○上白糖 ○じゃがいも ○ぶどうゼリー	○荒びきウインナーロング ○牛乳 ○ベーコン ○白いんげん豆ペースト ○調理用牛乳	○キャベツ ○たまねぎ ○にんじん ○ホールコーン 冷凍 ○クリームコーン	○ケチャップ ○赤ワイン ○ウスターソース ○ホワイトルウ(アレルギー用) ○食塩 ○こしょう 白 ○チキンスープ ○水	804 27.9
21 (木)	ごはん 牛乳 豚肉の竜田揚げ れんこんのきんぴら きのこ汁		○精白米 ○でん粉 ○油 ○サラダ油 ○つきこんにゃく ○上白糖	○牛乳 ○豚肉もも角切り ○牛肉スライス ○豆腐 ○中みそ ○赤みそ	○しょうが ○れんこん ○にんじん ○冷凍さやいんげん ○だいこん ○えのきたけ ○なめこ 生 ○乾しいたけスライス	○酒 ○しょうゆ ○みりん* ○一味 ○煮干し(だし) ○水	730 31.3
22 (金)	さけと小松菜の混ぜごはん 牛乳 大根のみそ煮 大学いも		○精白米 ○ごま油 ○サラダ油 ○こんにゃく ○上白糖 ○油 ○でん粉 ○冷凍さつまいも 乱切り	○紅さけ フレーク ○牛乳 ○豚肉もも ○冷凍ミニ厚揚げ ○中みそ	○こまつな ○しょうが ○にんにく ○にんじん ○白ねぎ ○だいこん ○冷凍さやいんげん	○食塩 ○酒 ○うすくちしょうゆ ○みりん* ○しょうゆ ○水	759 29.6
25 (月)	まめまめハヤシ 牛乳 ひじき入りサラダ		○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 ○だいず ○レンズ豆 水煮 ○調整豆乳 ○牛乳 ○ひじき ○しらす干し 小	○たまねぎ ○にんじん ○グリーンピース 冷凍 ○りょくとうもやし ○こまつな	○ローリエ ○赤ワイン ○ハヤシルウ ○デミタラスソース ○ケチャップ ○ウスターソース ○食塩 ○こしょう 白 ○水 ○しょうゆ ○米酢	743 30.1
26 (火)	ごはん 牛乳 さわらの西京みそかけ 切干大根のからしあえ のべい汁		○精白米 ○上白糖 ○つぎこんにゃく ○洗いさいとも ○でん粉	○牛乳 ○さわら ○白みそ ○油揚げ	○切干しだいこん ○りょくとうもやし ○こまつな ○にんじん ○洗いごぼう ○だいこん	○酒 ○みりん* ○水 ○しょうゆ ○洋からし 粉 ○米酢 ○食塩 ○うすくちしょうゆ ○だし昆布(だし用) ○削りぶし(だし)	653 30.8
27 (水)	パン 牛乳 チリコンカン 海藻サラダ		○コッペパン ○サラダ油 ○上白糖 ○ごま油	○牛乳 ○だいず ○大豆ひき肉(鉄強化) ○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 ○海藻ミックス ○しらす干し 小	○たまねぎ ○にんじん ○マッシュルーム レトルト ○グリーンピース 冷凍 ○ダイスタマト ○ビュレール ○キャベツ ○りょくとうもやし	○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	697 35.6
28 (木)	ごはん 牛乳 酢豚 小松菜としめじ中華あえ		○精白米 ○でん粉 ○じゃがいも ○油 ○サラダ油 ○上白糖 ○ごま油	○牛乳 ○若鶏肉むね カツ用	○しょうが ○にんじん ○たまねぎ ○たけのこ 中 で ○チンゲンサイ ○キャベツ ○こまつな ○しめじ	○しょうゆ ○スープストック ○ケチャップ ○米酢	684 26.8
29 (金)	カレーうどん 牛乳 水菜のあえ物		○うどん ○サラダ油 ○上白糖	○豚肉もも ○牛乳 ○刻み昆布	○にんにく ○しょうが ○にんじん ○たまねぎ ○しめじ ○白ねぎ ○みずな ○キャベツ	○食塩 ○こしょう 白 ○しょうゆ ○ケチャップ ○カレールウ ○削りぶし(だし) ○だし昆布(だし用) ○水 ○米酢	659 25.9

【食器の種類】 茶わん 深皿 汁わん

【今月の倉敷市内の産物】 精白米 こまつな チンゲンサイ りょくとうもやし れんこん

※ 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 8日 11日 12日 18日 19日 21日 22日 26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。