

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)	ドライカレーサンド 牛乳 ミネストローネ ヨーグルト		○胚芽パン ○サラダ油 ○オリーブ油 ○じゃがいも ○上白糖	○牛肉ミンチ ○豚レバー ○チップ ○ひよこ豆粗挽き ○牛乳 ○ベーコン ○ ヨーグルト	○にんにく ○たまねぎ ○ ホールコーン 冷凍 ○にん じく ○セロリ ○ダイスト マ ○ビュレー ○パセリ	○カレー粉 ○赤ワイン ○ 食塩 ○こしょう 白 ○ウ スターソース ○カレールウ ○水 ○スープストック ○チ キンピヨン	801	34.6
			○精白米 ○上白糖 ○ うず巻き麩	○牛乳 ○あじ 切身 ○ 中みそ ○カットわかめ	○ピースご飯のもと ○レモン 果汁 ○こまつな ○キャベツ ○にんにく ○切干しいご ん ○たまねぎ ○えのきた け ○ねぎ	○みりん* ○酒 ○水 ○ しょうゆ ○米酢 ○洋から し 粉 ○食塩 ○うすくち しょうゆ ○だし昆布 ○削り ぶし(だし)	770	34.8
2 (木)	豆ごはん 牛乳 あじのレモンみそかけ 切干大根のからしあえ うず巻きふのすまし汁		○精白米 ○上白糖 ○ うず巻き麩	○牛乳 ○あじ 切身 ○ 中みそ ○カットわかめ	○ピースご飯のもと ○レモン 果汁 ○こまつな ○キャベツ ○にんにく ○切干しいご ん ○たまねぎ ○えのきた け ○ねぎ	○みりん* ○酒 ○水 ○ しょうゆ ○米酢 ○洋から し 粉 ○食塩 ○うすくち しょうゆ ○だし昆布 ○削り ぶし(だし)	633	30.9
7 (火)	玄米入りごはん 牛乳 親子煮 ひじき入り酢の物 甘夏かん		○アルファ化玄米 ○ 精白米 ○サラダ油 ○ じゃがいも ○上白糖 ○ごま油	○牛乳 ○若鶏肉 むね きざみ ○高野豆腐 ○冷 凍液卵 ○ひじき	○にんにく ○たまねぎ ○ キャベツ ○甘夏か ん	○みりん* ○酒 ○水 ○ しょうゆ ○米酢 ○洋から し 粉 ○食塩 ○うすくち しょうゆ ○だし昆布 ○削り ぶし(だし)	770	34.8
8 (水)	パン 牛乳 若鶏のハーブ焼き フレンチサラダ グリーンポターージュ		○コッペパン ○上白糖 ○サラダ油 ○じゃがい も	○牛乳 ○若鶏肉もも カ ツ用 ○ベーコン ○調理 用牛乳 ○白花豆ペースト	○にんにく ○キャベツ ○に んにく ○こまつな ○ホー ルコーン 冷凍 ○たまねぎ ○ ほうれんそう ペースト 冷凍	○食塩 ○ローズマリー (パウダー) ○こしょう 白 ○ パルメザン粉 ○しょうゆ ○ 白ワイン ○フレンチドレッシ ング リットル ○ホワイトルウ (アレルギー用) ○チキン ピヨン ○水	789	35.7
9 (木)	ごはん 牛乳 さけの緑茶揚げ 五目煮 大根のみそ汁		○精白米 ○でん粉 ○ 油 ○サラダ油 ○こ んにゃく ○上白糖	○牛乳 ○さけ ○だ いず ○角切り昆布 ○中みそ ○赤みそ	○にんにく ○洗いごぼ う ○冷凍さやいんげん ○たま ねぎ ○だいいん ○えのきた け ○ねぎ	○食塩 ○こしょう 白 ○粉 茶 ○酒 ○みりん* ○ しょうゆ ○煮干し(だし) ○ 水	721	31.8
10 (金)	ごはん 牛乳 大根のみそ煮 チンゲンサイのあえ物		○精白米 ○サラダ油 ○こんにゃく ○上白糖	○牛乳 ○豚肉もも ○冷 凍ミニ厚揚げ ○中みそ ○しらす干し 小	○しょうが ○にんにく ○に んにく ○だいいん ○白ね ぎ ○冷凍さやいんげん ○ キャベツ ○チンゲンサイ	○酒 ○みりん* ○し ょうゆ ○水	674	27.6
13 (月)	ごはん 牛乳 さわらの木の芽みそかけ 小松菜の煮びたし えのきたけのすまし汁		○精白米 ○上白糖	○牛乳 ○さわら ○白 みそ ○油揚げ ○カットわ かめ	○木の芽 ○キャベツ ○こ まつな ○にんにく ○たま ねぎ ○えのきたけ ○ねぎ	○みりん* ○酒 ○水 ○ しょうゆ ○削りぶし(だし) ○食塩 ○うすくちしょうゆ ○だし昆布	669	31
14 (火)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 中華のあえ物 杏仁プリン		○精白米 ○サラダ油 ○ごま油 ○でん粉 ○ ごま油 ○杏仁フルーツ プリン	○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 ○ 鶏レバー ○赤みそ	○しょうが ○にんにく ○た まねぎ ○にんにく ○た けのこ ゆで ○乾しいたけス ライス ○ねぎ ○こまつな ○ りよくとうもやし ○きくらげス ライス	○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	778	32
15 (水)	パン 牛乳 豚肉のオーロラソースからめ アスパラのサラダ スコッチブロス		○コッペパン ○でん粉 ○油 ○上白糖 ○オ リーブ油 ○じゃがいも ○ もち麦	○牛乳 ○豚肉もも角切り ○白みそ ○ベーコン ○ レンズ豆 水煮	○キャベツ ○にんにく ○ア スパラガス ○ホールコー ン 冷凍 ○たまねぎ ○パセリ	○ケチャップ ○水 ○し ょうゆ ○食塩 ○米酢 ○こ しょう 白 ○チキンピヨン	804	37.6
16 (木)	ごはん 牛乳 厚揚げとキャベツの 甘辛みそ炒め 切干大根のあえ物		○精白米 ○サラダ油 ○上白糖 ○でん粉	○牛乳 ○豚肉もも ○冷 凍ミニ厚揚げ ○赤みそ ○しらす干し 小 ○刻み 昆布	○にんにく ○しょうが ○に んにく ○たけのこ ゆで ○ キャベツ ○ねぎ ○切干し だいこん ○こまつな	○酒 ○しょうゆ ○トウバ ンジャン ○テンメンジャン ○ 米酢	753	31.4
17 (金)	肉ごぼううどん 牛乳 さわかめの酢の物 美生かん		○学校給食用うどん ○ 上白糖	○牛肉スライス ○牛乳 ○塩蔵くまわかめ ○し らす干し 小	○洗いごぼう ○にんにく ○ たまねぎ ○ねぎ ○キャベツ ○こまつな ○美生かん	○しょうゆ ○酒 ○みりん * ○食塩 ○一味 ○だし 昆布 ○削りぶし(だし) ○ 水 ○米酢	661	29.8
20 (月)	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 野菜のレモン酢あえ じゃがいものみそ汁		○精白米 ○上白糖 ○ じゃがいも	○牛乳 ○さば ○カ ットわかめ ○冷凍ミニ厚揚 げ ○中みそ ○白みそ	○キャベツ ○にんにく ○こ まつな ○レモン 果汁 ○た まねぎ ○ねぎ	○食塩 ○しょうゆ ○米酢 ○煮干し(だし) ○水	723	32.3
21 (火)	ジュース 牛乳 にんじんしりしり もずくスープ		○精白米 ○サラダ油 ○上白糖	○豚肉もも ○細切り昆布 ○ひじき ○牛乳 ○ま ごろ 水煮 ○もずく塩抜き	○にんにく ○乾しいたけス ライス ○冷凍さやいんげん ○キャベツ ○たまねぎ ○た けのこ ゆで ○チンゲンサイ	○酒 ○みりん* ○し ょうゆ ○削りぶし(だし) ○ 水 ○食塩 ○こしょう 白 ○ スープストック ○一味 ○チ キンピヨン	602	24.7
22 (水)	パン 牛乳 野菜たっぷりポトフ 海藻サラダ 角チーズ		○コッペパン ○サラダ 油 ○じゃがいも ○上 白糖 ○ごま油	○牛乳 ○豚肉もも ○ウ インナー 小 ○海藻ミク ス ○しらす干し 小 ○角 チーズ(カルシウム・鉄強 化)	○にんにく ○たまねぎ ○ キャベツ ○しめじ ○こまつ な ○りよくとうもやし	○食塩 ○こしょう 白 ○ ローリエ ○スープストック ○チキンピヨン ○水 ○ しょうゆ ○米酢	705	34.9
23 (木)	ごはん 牛乳 コロケ きんぴら にらたま汁		○精白米 ○かぼちゃコ ロケ ○油 ○サラダ 油 ○つきこんにゃく ○ 上白糖	○牛乳 ○牛肉スライス ○冷凍液卵	○洗いごぼう ○にんにく ○ たまねぎ ○えのきたけ ○ にら	○みりん* ○しょうゆ ○ 一味 ○食塩 ○うすくち しょうゆ ○だし昆布 ○削り ぶし(だし) ○水	761	25
24 (金)	ごはん 牛乳 いわしのしょうが煮 豚汁 味噌汁		○精白米 ○つきこ んにゃく	○牛乳 ○いわしのし ょうが煮 ○豚肉もも ○赤 みそ ○中みそ ○味噌汁の り	○洗いごぼう ○にんにく ○ たまねぎ ○だいいん ○ね ぎ	○煮干し(だし) ○水	670	25.2
27 (月)	ごはん 牛乳 若鶏のから揚げ きゅうりのおかかあえ きぬさやのみそ汁		○精白米 ○でん粉 ○ 油 ○じゃがいも	○牛乳 ○若鶏肉もも カ ツ用 ○糸がつろ ○油揚 げ ○中みそ ○白みそ	○きゅうり ○りよくとうもやし ○にんにく ○たまねぎ ○ えのきたけ ○さやえんどう 冷凍	○食塩 ○こしょう 白 ○ しょうゆ ○煮干し(だし) ○ 水	777	30.6
28 (火)	ごはん 牛乳 さわらの梅しそかけ 千草あえ わかめ汁		○精白米 ○上白糖	○牛乳 ○さわら ○赤 みそ ○合鴨入りポール ○ カットわかめ	○しそ葉 ○ねり梅 ○キャ ベツ ○こまつな ○にんに く ○ホールコーン 冷凍 ○ たまねぎ ○しめじ ○ねぎ	○みりん* ○しょうゆ ○ 水 ○食塩 ○うすくち しょうゆ ○だし昆布 ○削り ぶし(だし) ○水	689	33.1
29 (水)	パン 牛乳 ミートボールの甘酢煮 ビーフンサラダ オレンジ		○コッペパン ○サラダ 油 ○じゃがいも ○上 白糖 ○でん粉 ○ビー フン ○ごま油	○牛乳 ○ポーク&チキン ミートボール ○ベーコン ○ほぐしきざみ(水煮)	○にんにく ○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 ○ネーブル	○みりん* ○しょうゆ ○ ケチャップ ○スープストック ○米酢 ○水 ○食塩 ○こ しょう 白	770	31.8
30 (木)	ごはん 牛乳 豚肉のブルコギ トック		○精白米 ○サラダ油 ○上白糖 ○ごま油 ○ でん粉 ○韓国餅(ス ライス)	○牛乳 ○豚肉ロースカツ 用 ○若鶏肉もも きざみ	○にんにく ○たまねぎ ○ キャベツ ○にら ○白ね ぎ ○すりおろしりんご ○し ょうが ○にんにく ○たけの こ ゆで ○きくらげスライス ○ チンゲンサイ	○みりん* ○しょうゆ ○ 食塩 ○こしょう 白 ○チ キンピヨン ○スープストック ○水	762	30.2
31 (金)	ミートソーススパゲッティ 牛乳 寒天サラダ ブルー		○ソフトめん ○サラ ダ油 ○上白糖	○牛肉ミンチ ○豚肉もも ミンチ ○大豆ひき肉(鉄 強化) ○牛乳 ○サラ ダ用糸寒天	○にんにく ○にんにく ○た まねぎ ○マッシュルーム ○ レトルトグリーンピース 冷 凍 ○ダイストマト ○ビュ レー ○キャベツ ○こまつな ○ローリエ ○水 ○しょう ゆ ○りよくとうもやし ○ ブルーベリー	○ケチャップ ○デミグラス ソース ○ハヤシルウ ○ウ スターソース ○食塩 ○こ しょう 白 ○赤ワイン ○ ローリエ ○水 ○しょう ゆ ○米酢	870	42.9

【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 たけのこ こまつな りよくとうもやし 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・ピーナツ・そば)を使用しない献立の日(飲用牛乳を除く): 9日、10日、13日、14日、16日、20日、21日、24日、27日、28日、30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。