

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	
1 (木)	ごはん 牛乳 若鶏のから揚げ 小松菜とじゃこの炒め煮 夏野菜のみそ汁	ごはん みそ汁	○精白米 ○でん粉 ○油 ○ごま油	○牛乳 ○若鶏肉むね カ ツ用 ○さつま揚げ ○しら す干し小 ○中みそ ○赤 みそ	○こまつな ○にんにく ○キャ ベツ ○冬瓜 ○たまねぎ ○か ぼちゃ ○なす ○ねぎ	720 32.4
2 (金)	ごはん 牛乳 さけの香りのみそかけ 干草あえ 五目汁	ごはん みそかけ 五目汁	○精白米 ○上白糖 ○つきこんやく	○牛乳 ○さけ ○中みそ ○白みそ ○油揚げ	○食塩 ○酒 ○水 ○うすくち し醤油 ○削りぶしだし ○だ し昆布	646 31.1
5 (月)	ごはん 牛乳 焼きししやも 炊き合わせ 月見だんご	ごはん 【2尾】 焼きししやも 炊き合わせ	○精白米 ○さといも ○冷凍 ○上白糖 ○白 玉ふ ○月見団子	○牛乳 ○ししやも ○冷凍 ミニ厚揚げ ○とろろ昆布 個袋	○削りぶしだし ○みりん* ○しょうゆ ○水 ○だし昆布 ○うすくちしょうゆ ○食塩	693 25.4
6 (火)	ごはん 牛乳 豚肉の甘辛 きゅうりの酢の物 じゃがいものみそ汁	ごはん 豚肉の甘辛 酢の物	○精白米 ○でん粉 ○油 ○上白糖 ○ じゃがいも	○牛乳 ○豚肉もも角切り ○カットわかめ ○油揚げ ○中みそ ○白みそ	○みりん* ○しょうゆ ○カ レー粉 ○水 ○米酢 ○煮干し だし	789 32.7
7 (水)	ソーイブレッド 牛乳 あじのトマトソースかけ マッシュポテト とうがんスープ	ソーイ ブレッド 【あじの トマトソース】 とうがん	○ソーイブレッド ○オ リーブ油 ○上白糖 ○じゃがいも	○牛乳 ○あじ 切身 ○若 鶏肉もも きざみ	○食塩 ○こしょう 白 ○白ワイ ン ○チキンプンチン ○水	652 37.5
8 (木)	ごはん 牛乳 なす入りマーボー豆腐 ピーマンサラダ	ごはん ピーマン サラダ	○精白米 ○サラダ油 ○上白糖 ○でん粉 ○ピーマン ○ごま油	○牛乳 ○牛肉ミンチ ○ 豚肉ももミンチ ○鶏レバー ○冷凍豆腐(カルシウム・鉄 強化) ○赤みそ ○まぐろ 水煮	○トウバンジャン ○オイスター ソース ○しょうゆ ○米酢 ○ 食塩 ○こしょう 白	705 28.7
9 (金)	ぶっかけうどん 牛乳 ちくわのいそべ揚げ 金平かつ	ぶっかけ うどん 【いそべ揚げ 金平かつ】	○うどん ○上白糖 ○油 ○つきこんやく ○サラダ油	○たまねぎ ○乾いたけスライ ス ○しょうゆ ○ねぎ ○洗いこ ぼう ○にんにく ○冷凍さや いんげん ○たまねぎ ○まい たけ 生 ○ねぎ	○みりん* ○しょうゆ ○削り ぶしだし ○だし昆布 ○水 ○酒 ○米酢	748 25.4
12 (月)	キーマカレー 牛乳 ひじき入りサラダ 冷凍みかん	キーマ カレー 【ひじき入り サラダ】 冷凍みかん	○精白米 ○サラダ油 ○上白糖 ○ごま油	○鶏レバー ○豚肉ももミン チ ○牛肉ミンチ ○ひよこ 豆粗挽き ○牛乳 ○ひじき	○赤ワイン ○食塩 ○こしょう 白 ○ローリエ ○がラムサラ ○ターメリック ○カレー粉 ○チ ミグラスソース ○チキンプン チン ○オリーブオイル ○水	715 26.1
13 (火)	ごはん 牛乳 さわらの菜味ソースかけ 切干大根の煮付け まいたけのみそ汁	ごはん 【さわらの 菜味ソース 煮付け】 まいたけ	○精白米 ○上白糖 ○サラダ油	○牛乳 ○さけ ○若鶏 肉むね きざみ ○豆腐 ○中みそ ○白みそ	○白ねぎ ○にんにく ○しょうが ○切干しいこん ○にんにく ○ 乾いたけスライス ○冷凍さ やいんげん ○たまねぎ ○まい たけ 生 ○ねぎ	705 34
14 (水)	パン 牛乳 チキンビーゼン 海藻サラダ	パン 【チキン ビーゼン】 海藻 サラダ	○コッペパン ○サラ ダ油 ○上白糖 ○ご ま油	○牛乳 ○若鶏肉もも きざ み ○だいず ○海藻ミックス ○角チーズ(カルシウム・鉄 強化)	○食塩 ○こしょう 白 ○ローリ エ ○スーパーストック ○ケチャ ップ ○オリーブオイル ○白ワイ ン ○水 ○しょうゆ ○米酢	703 33.4
15 (木)	ピザ 牛乳 ピザパ わがめスープ	ピザ 【ピザパ わがめ スープ】	○精白米 ○ごま油 ○上白糖	○牛肉もも細切り ○赤み そ ○牛乳 ○カットわかめ ○冷凍豆腐	○しょうゆ ○酒 ○みりん* ○水 ○米酢 ○うすくちしょう ゆ ○食塩 ○削りぶしだし ○だ し昆布	629 26.2
16 (金)	ごはん 牛乳 いかのかりん揚げ キャベツの甘酢あえ かきたま汁	ごはん 【いかの かりん揚げ 甘酢あえ】 かきたま	○精白米 ○でん粉 ○油 ○上白糖	○牛乳 ○いか 切身 ○豆 腐 ○冷凍豆腐	○しょうゆ ○酒 ○みりん* ○水 ○米酢 ○うすくちしょう ゆ ○食塩 ○削りぶしだし ○だ し昆布	700 30.3
20 (火)	ごはん 牛乳 肉じゃが もやしのからしあえ のり佃煮	ごはん 【肉じゃが もやしの からしあえ】 のり佃煮	○精白米 ○でん粉 ○油 ○上白糖	○牛乳 ○肉じゃが 煮込み ○牛乳 ○カットわかめ	○酒 ○みりん* ○しょうゆ ○水 ○洋からし 粉 ○米酢	668 25.1
21 (水)	パン 牛乳 さんまのしもん煮 エリンギのソテー コーンスープ	パン 【さんまの しもん煮 エリンギの ソテー】 コーン	○コッペパン ○じゃ がいも ○オリーブ油	○牛乳 ○さんま 煮込み ○モン煮 ○ペーコン	○食塩 ○こしょう 黒 粉 ○ しょうゆ ○こしょう 白 ○チキ ンプンチン ○水	722 29
22 (木)	ごはん 牛乳 豚肉のブルゴキ キムチスープ オレンジ	ごはん 【豚肉の ブルゴキ キムチ スープ】 オレンジ	○精白米 ○サラダ油 ○上白糖 ○ごま油 ○でん粉	○牛乳 ○豚肉ロースカツ 用 ○若鶏肉 むね ミンチ ○豆腐	○みりん* ○しょうゆ ○食塩 ○こしょう 白 ○チキンスー プ ○水	752 31.7
26 (月)	玄米入りごはん 牛乳 野菜的の炒め煮 えのきたけのみそ汁	玄米入り ごはん 【野菜的の 炒め煮】 えのきたけ	○玄米 ○精白米 ○ サラダ油	○牛乳 ○若鶏肉もも カツ 用 ○さつま揚げ ○豆腐 ○カットわかめ	○塩こうじ ○酒 ○みりん* ○しょうゆ ○食塩 ○うすくち しょうゆ ○削りぶしだし ○だ し昆布 ○水	689 29.5
27 (火)	ごはん 牛乳 えびと豆腐のうま煮 ねぎみそ包子 中華のあえ物	ごはん 【えびと 豆腐のうま 煮】 ねぎみそ 包子 中華のあえ物	○精白米 ○サラダ油 ○上白糖 ○でん粉 ○油 ○ごま油	○牛乳 ○豚肉もも ○え び 冷凍 ○冷凍豆腐(カル シウム・鉄強化) ○ねぎ そ包子	○スーパーストック ○しょうゆ ○酒 ○みりん* ○洋からし 粉 ○米酢	732 30.4
28 (水)	パン 牛乳 豚肉のマスタード焼き 野菜サラダ レタススープ	パン 【豚肉の マスタード 焼き】 野菜 サラダ レタス	○コッペパン ○上白 糖 ○サラダ油	○牛乳 ○豚肉ロースカツ 用 ○チキンプンチン ナー ライス ○冷凍牛草豆	○食塩 ○こしょう 白 ○赤ワイ ン ○しょうゆ ○あらびきマス タード ○米酢 ○チキンプン チン ○水	746 36.3
29 (木)	ごはん 牛乳 ままかりの酢漬け 大豆あえ かぼちのみそ汁	ごはん 【ままかり の酢漬け 大豆あえ】 かぼち	○精白米 ○油 ○上 白糖	○牛乳 ○ままかり粉付き ○だいずダイス ○中みそ ○赤みそ	○しょうゆ ○米酢 ○水 ○煮 干しだし	693 26.6
30 (金)	ボローニャ スナガサ ソフトめん 牛乳 グリーンサラダ ブルー	ボローニャ スナガサ ソフトめん 【グリーン サラダ】 ブルー	○ソフトめん ○サラ ダ油 ○ドレッシング (27目品不使用) 8g	○牛肉ミンチ ○豚肉もも ミンチ ○大豆ひき肉 ○牛 乳	○ローリエ ○赤ワイン ○食塩 ○こしょう 白 ○ケチャップ ○ ビュレール ○ウスターソース ○デミグラスソース ○ハヤシル ワ ○チキンプンチン ○水	814 34.2

【食器の種類】

茶わん

汁わん

深皿

【今月の倉敷市内の産物】

【献立表】

毎月献立表を実施しています。
詳しくは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、
QRコードをご活用下さい。

【学校給食試食会】

毎月試食会を実施しています。
詳しくは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、
QRコードをご活用下さい。

※ 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(飲む牛乳を除く)
：1日 2日 6日 8日 13日 15日 20日 22日 26日 29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、QRコードをご活用下さい。