

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	
7 (金)	ごはん 牛乳 ホキの青大豆 みそからめ じゃがいものそぼろ煮 わかめ汁	ごはん (ホキのみそからめそぼろ煮) わかめ汁	精白米 でん粉 油 上白糖 サラダ油 じゃがいも	牛乳 ホキ角切り 青大豆ペースト 中みそ 豚肉もミンチ カットわかめ	にんじん たまねぎ 冷凍さやいんげん えのきたけ たけのこゆでねぎ	食塩 こしょう白 みりん 水 しょうゆ 酒 うすくちしょうゆ 削りぶし(だし) だし昆布	728 29.9
11 (火)	ごはん 牛乳 さわらの照り焼き 紅白なます 雑煮	ごはん (さわらの照り焼き 紅白なます) 雑煮	精白米 上白糖 でん粉 煮込み餅	牛乳 さわら 油揚げ 若鶏肉むねぎざみ かまぼこ	だいこん 金時人参 ゆず果汁 にんじん ほうれんそう	食塩 しょうゆ みりん 水 米酢 酒 うすくちしょうゆ だし昆布 削りぶし(だし)	738 32.2
12 (水)	カツバーガー 牛乳 白いんげん豆のポターージュ 黒豆	カツバーガー (丸パン スライス入り) ホイルキャベツとんかつ ポターージュ	コッペパン 油 上白糖 サラダ油 じゃがいも	豚カツ冷凍 牛乳 ベーコン 白いんげん豆ペースト 調理用牛乳 ロースト黒まめ	キャベツ にんじん たまねぎ パセリ	ケチャップ ウスターソース 赤ワイン 水 食塩 こしょう白 クリームポターージュ チキンブイヨン	860 32.7
13 (木)	玄米入りごはん 牛乳 おでん れんこんの梅肉あえ みかん	玄米入りごはん (れんこんの梅肉あえ) おでん	玄米 精白米 こんにゃく 洗いさといも 上白糖	牛乳 豚肉もも 厚揚げ ちくわ うずら卵 水煮	だいこん にんじん こまつな れんこん ねり梅 うんしゅうみかん	しょうゆ 洋からし粉 だし昆布 水 みりん	729 27.3
14 (金)	五目あんかけラーメン 牛乳 蒸ししゅうまい きくらげのあえ物	五目あんかけラーメン (中華めん) あえ物しゅうまい(1個) ラーメンの汁	中華めん サラダ油 でん粉 上白糖 ごま油	若鶏肉ももきざみ なると 牛乳 冷凍しゅうまい	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ 乾いたけスライス チンゲンサイ こまつな りょくとうもやし 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 洋からし粉	716 31.3
17 (月)	ごはん 牛乳 野菜と豆腐の炒め煮 中華のあえ物 みかん	ごはん (中華のあえ物) 豆腐の炒め煮	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 冷凍豆腐(カルシウム・鉄強化)	しょうが にんじん たまねぎ たけのこゆで はくさい 乾いたけスライス ねぎ こまつな キャベツ うんしゅうみかん	食塩 しょうゆ スープストック 酒 米酢	710 24.9
18 (火)	ごはん 牛乳 豚肉の甘酢からめ 白菜の煮びたし 豆腐のみそ汁	ごはん (豚肉の甘酢からめ煮びたし) 豆腐のみそ汁	精白米 でん粉 油 上白糖	牛乳 豚肉もも角切り さつま揚げ 油揚げ 豆腐 中みそ 赤みそ	しょうが みずな にんじん はくさい たまねぎ しめじ ねぎ	食塩 しょうゆ 米酢 水 煮干し(だし)	786 35.9
19 (水)	胚芽パン 牛乳 ポトフ 海藻サラダ マーマレード	胚芽パン (海藻サラダ) ポトフ	胚芽パン じゃがいも 上白糖 ごま油 マーマレード	牛乳 牛肉もも角切り ウィナー小 海藻 ミックス しらす干し小	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな りょくとうもやし	赤ワイン 食塩 こしょう白 ローリエ スープストック チキンブイヨン 水 しょうゆ 米酢	727 33.5
20 (木)	中華大豆ごはん 牛乳 揚げぎょうざ はるさめスープ	中華大豆ごはん(具) (揚げぎょうざ(2個)) はるさめスープ	精白米 ごま油 油 はるさめ	焼き豚 だいた 牛乳 冷凍ぎょうざ 若鶏肉 むねミンチ	乾いたけスライス にんじん ホールコーン冷凍 ねぎ たまねぎ はくさい	オイスターソース しょうゆ 食塩 こしょう白 チキンスープ 水	715 27.2
21 (金)	ごはん 牛乳 さけの塩焼き 切干大根の煮付け じゃがいものみそ汁	ごはん (さけの塩焼き煮付け) みそ汁	精白米 サラダ油 上白糖 じゃがいも	牛乳 さけ 油揚げ 中みそ 白みそ	切干しだいこん にんじん 乾いたけスライス 冷凍さやいんげん たまねぎ えのきたけ ねぎ	食塩 しょうゆ みりん 水 煮干し(だし)	701 35
24 (月)	ごはん 牛乳 若鶏のから揚げ ぐる煮 どろめ汁	ごはん (若鶏のから揚げぐる煮) どろめ汁	精白米 でん粉 油 サラダ油 洗いさといも こんにゃく 上白糖	牛乳 若鶏肉むねカツ用 鶏肉団子 豆腐 カットわかめ しらす干し小 中みそ 赤みそ	にんじん だいこん 洗いごぼう 乾いたけスライス たまねぎ ねぎ	食塩 こしょう白 しょうゆ 煮干し(だし) 水	775 36.8
25 (火)	ポーク&マッシュルームカレー 牛乳 フレンチサラダ ヨーグルト	ポーク&マッシュルームカレー(ごはん) (フレンチサラダ) カレーライスの具	精白米 サラダ油 じゃがいも フレンチドレッシングリットル	豚肉もも角切り 鶏レバー 牛乳 ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルームレトルト グリンピース冷凍 キャベツ ホールコーン冷凍 チンゲンサイ	チキンブイヨン カレールー ケチャップ ウスターソース 食塩 こしょう白 水	745 26.4
26 (水)	パン 牛乳 若鶏のハーブ焼き 三色ソテー マカロニスープ	丸パン (ソテー若鶏のハーブ焼き) マカロニスープ	コッペパン 上白糖 サラダ油 シェルマカロニ	牛乳 若鶏肉ももカツ用 ベーコン	にんにく ローズマリー(パウダー) バジル粉 こまつな キャベツ にんじん ホールコーン冷凍 たまねぎ はくさい パセリ	食塩 こしょう白 しょうゆ 白ワイン こしょう 黒 チキンブイヨン 水	721 33.6
27 (木)	ごはん 牛乳 さばのゆず香焼き キャベツのあえ物 えのきたけのすまし汁	ごはん (さばのゆず香焼きあえ物) すまし汁	精白米 上白糖 サラダ油	牛乳 さば 中みそ 豆腐	ゆず果汁 キャベツ チンゲンサイ にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	しょうゆ みりん 米酢 食塩 うすくちしょうゆ 削りぶし(だし) だし昆布 水	690 29.4
28 (金)	かき揚げうどん 牛乳 もやしのからしあえ	かき揚げうどん(かき揚げ) (もやしのからしあえ) うどんの汁	うどん 油 上白糖	若鶏肉ももきざみ かまぼこ カットわかめ 牛乳	野菜かき揚げ たまねぎ はくさい ねぎ ほうれんそう りょくとうもやし にんじん	削りぶし(だし) だし昆布 しょうゆ 食塩 みりん 一味 水 洋からし粉 米酢	728 25.4
31 (月)	たこめし 牛乳 宝島寺漬け のっぺい	たこめし(ごはんの具) (宝島寺漬け) のっぺい	精白米 上白糖 洗いさといも こんにゃく でん粉	たこ乱切 油揚げ 牛乳 しらす干し小 若鶏肉むねぎざみ	にんじん むきえだまめ 冷凍 れんこん 花切り だいこん はくさい 洗いごぼう ねぎ	酒 みりん 食塩 しょうゆ 米酢 一味 うすくちしょうゆ 削りぶし(だし) だし昆布 水	665 30.2

【食器の種類】



【今月の倉敷市内の産物】

りょくとうもやし れんこん 金時人参
こまつな チンゲンサイ たけのこゆで



※ 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 11日 17日 18日 21日 24日 27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QRコードをご活用下さい。