

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	
8 (木)	ごはん 牛乳 すきやき 小松菜のおかかあえ はっさく	ごはん ちまつの おかかあえ すきやき	精白米 サラダ油 じゃがいも 焼きふ 糸こんにゃく 上白糖	牛乳 牛肉スライス 焼き豆腐 糸がつお	にんじん たまねぎ 洗いごぼう 白ねぎ ちまつな キャベツ はっさく	酒 しょうゆ	584 22.9
12 (月)	ごはん 牛乳 若鶏のしょうが焼き もやしとにらの炒め物 えのきたけのすまし汁	ごはん わかどりの しょうがやき いためのもの えのきたけの すまし汁	精白米 上白糖 サラダ油	牛乳 若鶏肉ももカツ用 カットわかめ	しょうが キャベツ りょくとうもやし にんじん にら たまねぎ えのきたけ ねぎ	しょうゆ 酒 食塩 こしょう 黒 うすくちしょうゆ だし昆布 削りぶし(だし) 水	556 23.5
13 (火)	ごはん 牛乳 酢豚 中華のあえ物	ごはん ちゅうかの あえもの すた	精白米 でん粉 じゃがいも 油 サラダ油 上白糖 ごま油	牛乳 豚肉もも角切り	しょうが にんじん 乾しいたけスライス たけのこゆで たまねぎ 青ピーマン チンゲンサイ きくらげスライス キャベツ	しょうゆ スープストック ケチャップ 米酢	599 22.5
14 (水)	胚芽パン 牛乳 さけの パーベキューソースかけ 粉ふきいも レタススープ	はいがパン さけの パーベキュー ソースかけ レタス スープ	胚芽パン 上白糖 じゃがいも	牛乳 さけ ベーコン 冷凍手豆	しょうが すりおろしりんご レモン果汁 にんじん たまねぎ レタス パセリ	酒 みりん しょうゆ 米酢 一味 食塩 こしょう白 うすくちしょうゆ チキンブイオン 水	634 31.9
15 (木)	ごはん 牛乳 豚肉の甘酢あえ 小松菜とじゃこの炒め煮 切干大根のみそ汁	ごはん ぶたにくの あまずあえ いためのもの みそしる	精白米 でん粉 油 上白糖 ごま油 じゃがいも	牛乳 豚肉もも角切り さつま揚げ しらす干し小 中みそ 白みそ	しょうが こまつな にんじん キャベツ 切干しいたけ たまねぎ ねぎ	米酢 しょうゆ 水 みりん 煮干し(だし)	638 26.6
16 (金)	カレーライス 牛乳 海藻サラダ ヨーグルト	カレーライス かいそう サラダ カレーのぐ	精白米 サラダ油 じゃがいも 上白糖 ごま油	牛肉スライス 牛乳 海藻ミックス 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 牛乳 キャベツ りょくとうもやし	赤ワイン 食塩 こしょう白 カレー粉 チキンブイオン 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	636 22.7
19 (月)	スパゲッティミートソース 牛乳 ツナサラダ 角チーズ	ミートソース ソナサラダ ソフトめん のぐ	ソフトめん サラダ油 上白糖 オリーブ油	牛肉ミンチ 豚肉ももミンチ 牛乳 まぐろ水煮 角チーズ(カルシウム・鉄強化)	にんにく 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 ダイスタト キャベツ 冷凍さやいんげん	ケチャップ ビューラー 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	695 30.2
20 (火)	ごはん 牛乳 みそ肉じゃが 寒天の酢の物 甘夏かん	ごはん かんてんの すのもの みそ にくじゃが	精白米 サラダ油 じゃがいも 糸こんにゃく 上白糖	牛乳 豚肉もも 中みそ サラダ用糸寒天	しょうが にんにく にんじん たまねぎ グリーンピース冷凍 チンゲンサイ きゅうり りょくとうもやし 甘夏かん	酒 みりん しょうゆ 一味 水 米酢	576 21.5
21 (水)	ハンバーグ 牛乳 豆乳チャウダー	ハンバーグ ボイルキャベツ ハンバーグ どうにゅう チャウダー	コッペパン 上白糖 サラダ油 じゃがいも でん粉	牛乳 ハンバーグ冷凍 ベーコン 若鶏肉むねぎざみ 調整豆乳 白いんげん豆ペースト	キャベツ にんじん たまねぎ ホールコーン冷凍 パセリ	ケチャップ ウスターソース みりん 赤ワイン スープストック 食塩 こしょう白 チキンブイオン 水	651 27.6
22 (木)	赤飯 牛乳 さわらの照り焼き たけのこの木の芽あえ 湯葉入りすまし汁	せきはん さわらの てりやき きのめあえ ゆばいり すまし汁	赤飯 上白糖 でん粉	牛乳 さわら 短冊いか 白みそ 冷凍カット湯葉	たけのこゆで 木の芽 ほうれんそうペースト冷凍 にんじん たまねぎ えのきたけ 根みつば	しょうゆ みりん 水 酒 食塩 うすくちしょうゆ だし昆布 削りぶし(だし)	611 30.8
23 (金)	ごはん 牛乳 若鶏の甘辛 高野豆腐の含め煮 茎わかめのみそ汁	ごはん わかどりの あまから こうやどうふの ふくめじ きわかめの みそしる	精白米 でん粉 油 上白糖	牛乳 若鶏肉むねカツ用 高野豆腐 塩蔵きわかめ 中みそ 赤みそ	にんじん 乾しいたけスライス さやえんどう冷凍 たまねぎ だいこん ねぎ	みりん しょうゆ カレー粉 水 酒 うすくちしょうゆ 削りぶし(だし) 煮干し(だし)	630 28.2
26 (月)	ごはん 牛乳 若竹煮 にしきあえ ひじきのり佃煮	ごはん にしきあえ わかたけに	精白米 サラダ油 じゃがいも 上白糖	牛乳 若鶏肉むねぎざみ 油揚げ カットわかめ ひじきのり佃煮	にんじん たけのこゆで さやえんどう冷凍 こまつな りょくとうもやし ホールコーン冷凍	酒 しょうゆ 削りぶし(だし) 水	572 23.4
27 (火)	玄米入りごはん 牛乳 さばの塩焼き 昆布の酢の物 白玉ふのすまし汁	げんまいり さばのしおやき 昆布の酢のもの しらたまふの すまし汁	玄米 精白米 上白糖 白玉ふ	牛乳 さば 刻み昆布 カットわかめ	キャベツ こまつな にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	食塩 しょうゆ 米酢 うすくちしょうゆ だし昆布 削りぶし(だし) 水	553 23.8
28 (水)	パン 牛乳 豆腐のチリソース煮 ビーフンサラダ いちごジャム	パン ビーフン サラダ どうふの チリソースに	コッペパン サラダ油 上白糖 でん粉 ビーフン ごま油 いちごジャム	牛乳 豚肉もも 冷凍豆腐 ロースハム千切り	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこゆで 乾しいたけスライス ねぎ キャベツ	酒 パブリカ チリパウダー ケチャップ しょうゆ 水 食塩 こしょう白 米酢	653 29.8
30 (金)	春の香りごはん 牛乳 小いわしの梅の香揚げ 油揚げとわらびのみそ汁	ほるのかおひ 小いわしの うめのかあげ みそしる	精白米 サラダ油 油	若鶏肉むねぎざみ 牛乳 小いわしの梅の香揚げ 油揚げ 豆腐 中みそ 白みそ	たけのこゆで ふき水煮 にんじん さやえんどう冷凍 たまねぎ ねぎ わらび水煮カット(国産)	みりん しょうゆ 食塩 削りぶし(だし) 水 煮干し(だし)	575 24.9

もりつけかたについて

ぎゅうにゅうはみぎおくにおいでください。
くだもの・デザート・こぶくろはひだりおくにおいでくだ
さい。
スプーンまたはフォークのえがないひははしです。

【しよっきのしゅるい】

ちやわん

しるわん

ふかざら

【きほんのもりつけかた】

(わしよく)

くだもの・デザート・
こぶくろ

しゅさい
ふくさい

牛乳

(ようしよく)

くだもの・デザート・
こぶくろ

ふくさい
しゅさい

牛乳

ごはん

しるもの

パン

スープ

【今月の倉敷市内の産物】

きゅうり ごぼう
こまつな だいこん
りょくとうもやし
木の芽
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・ピーナッツ・そば)を使用しない献立の日(飲用牛乳を除く):12日 13日 15日 20日 22日 23日 26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。

