

日付	献立名	盛り付け方	食品の主なたらき				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	
2 (月)	ごはん 牛乳 いり豆腐 はりはりあえ かしわもち	ごはん かりかりあえ いり豆腐	精白米 サラダ油 じゃがいも 上白糖 ごま油 かしわもち	牛乳 牛肉ミンチ しぼり豆腐 冷凍液卵 しらす干し小 刻み昆布	にんじん たまねぎ 乾しいたけスライス たけのこゆで ねぎ 花切りだいこん こまつな しょうが	酒 食塩 うすくちしょうゆ しょうゆ 米酢	673 25.6
6 (金)	ごはん 牛乳 ホイコーロー 中華の酢の物 杏仁ムース	ごはん ちゅうかのすのもの ホイコーロー	精白米 ごま油 上白糖 でん粉 サラダ用糸こんにゃく 杏仁ムース	牛乳 豚肉もも 赤みそ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこゆで キャベツ 青ピーマン 白ねぎ こまつな りょくとうもやし	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	560 21.8
9 (月)	豆ごはん 牛乳 いわしのみりん干し キャベツの甘酢あえ わかめ汁	まめごはん いわしのみりん干し あますあえ わかめ汁	精白米 上白糖	牛乳 いわしのみりん干し カットわかめ 豆腐	ピーズご飯のもと キャベツ こまつな りょくとうもやし しょうが にんじん たまねぎ ねぎ	しょうゆ 米酢 食塩 うすくちしょうゆ だし昆布 削りぶし(だし) 水	555 31.1
10 (火)	ごはん 牛乳 さわらの緑茶揚げ 五目煮 えのきたけのみそ汁	ごはん りょくちやあけごもくに みそしる	精白米 でん粉 油 サラダ油 こんにゃく 上白糖 じゃがいも	牛乳 さわら だいず 角切り昆布 カットわかめ 中みそ 白みそ	にんじん 洗いごぼう 冷凍さやいんげん たまねぎ 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	616 26.1
11 (水)	パン 牛乳 豚肉のマーマレード焼き アスパラのサラダ グリーンポタージュ	まるパン サラダ マーマレード やさい グリーンポタージュ	コッペパン 上白糖 サラダ油 じゃがいも	牛乳 豚肉ロースカツ用 ベーコン 調理用牛乳	マーマレード にんにく キャベツ にんじん アスパラガス 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 こしょう 白 白ワイン しょうゆ 米酢 クリームポタージュ チキンブイオン 水 スープストック	688 31.6
12 (木)	玄米入りごはん 牛乳 大根のみそ煮 チンゲンサイのあえ物 美生かん	げんまいりごはん チンゲンサイのあえもの みそに	玄米 精白米 サラダ油 こんにゃく 上白糖	牛乳 豚肉もも 厚揚げ 中みそ 塩蔵きわかめ しらす干し小	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 キャベツ チンゲンサイ 美生かん	酒 みりん しょうゆ 水 しょうゆ だし	552 23.4
13 (金)	ごはん 牛乳 あじの梅しそかけ いそ煮 三ツ葉入りすまし汁	ごはん あじのうめしそかけいそに すましじる	精白米 上白糖 サラダ 油 つきこんにゃく	牛乳 あじ切身 赤みそ 若鶏肉むねきざみ ひじき 豆腐	しそ葉 ねり梅 にんじん 洗いごぼう 根みつば 冷凍さやいんげん たまねぎ えのきたけ	酒 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)	524 27.4
16 (月)	肉ごぼううどん 牛乳 きゅうりとわかめの酢の物	にくごぼううどん すのもの うどんのしる	うどん 上白糖 油	牛肉スライス 牛乳 カットわかめ	洗いごぼう にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり こまつな	しょうゆ 酒 みりん 食塩 うすくちしょうゆ 削りぶし(だし) だし昆布 水 一味 米酢	506 20.3
17 (火)	ごはん 牛乳 親子煮 丸干し 野菜のレモン酢あえ	ごはん まるぼし やさいのレモン酢あえ おやこに	精白米 サラダ油 じゃがいも 上白糖	牛乳 若鶏肉むねきざみ 高野豆腐 冷凍液卵 うるめいわし(丸干し) カットわかめ	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり レモン果汁	酒 うすくちしょうゆ 削りぶし(だし) 水 しょうゆ 米酢	592 33.2
18 (水)	ドライカレーサンド (胚芽パン) 牛乳 ミネストラスープ 森山ヨーグルト	ドライカレーサンド はいがパン スライスいり ミネストラスープ	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 チキンウインナースライス 森山ヨーグルト	にんじん たまねぎ ホールコーン冷凍 にんにく セロリー ダイストマト パセリ	赤ワイン 食塩 こしょう 白 カレー粉 ウスターソース カレールウ 水 ビューレー スープストック チキンブイオン	672 29
19 (木)	ごはん 牛乳 若鶏の木の芽みそかけ じゃがいものきんぴら 白玉ふのすまし汁	ごはん きのみ みそかけ きんぴら すましじる	精白米 上白糖 じゃがいも つきこんにゃく サラダ油 白玉ふ	牛乳 若鶏肉ももカツ用 白みそ さつま揚げ	木の芽 にんじん 青ピーマン たまねぎ しめじ 生しいたけ 白ねぎ	食塩 みりん 酒 うすくちしょうゆ 水 しょうゆ 一味 だし昆布 削りぶし(だし)	565 24.2
20 (金)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 はるさめのあえ物 日向夏	ごはん はるさめのあえもの マーボー豆腐	精白米 サラダ油 上白糖 でん粉 はるさめ ごま油	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 ロースハム千切り	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこゆで 乾しいたけスライス ねぎ こまつな キャベツ ひゅうがなつ	トウバンジャン オイスターソース しょうゆ 米酢 洋からし粉	571 22.4
23 (月)	ごはん 牛乳 ホキの大豆がらめ 切干大根のからしあえ きぬさやのみそ汁	ごはん だいず からしあえ みそしる	精白米 でん粉 油 上白糖 じゃがいも	牛乳 ホキ角切り だいずダイス 中みそ 白みそ	こまつな キャベツ にんじん 切干しだいこん 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 みりん カレー粉 水 米酢 洋からし粉 煮干し(だし)	591 26.04
24 (火)	ごはん 牛乳 肉じゃが きゅうりのおかかあえ ひじきふりかけ	ごはん きゅうりのおかかあえ 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 牛肉スライス 糸がつつお ひじきふりかけ	にんじん たまねぎ 冷凍さやいんげん きゅうり りょくとうもやし	酒 みりん しょうゆ 水	532 21
25 (水)	パン 牛乳 さけのオーロラソースあえ グリーンサラダ 野菜スープ	まるパン サラダ オーロラソースあえ やさいスープ	コッペパン でん粉 油 上白糖 サラダ油	牛乳 さけ角切り 白みそ ベーコン 冷凍手苺豆	キャベツ こまつな にんじん たまねぎ ホールコーン冷凍 パセリ	ケチャップ 水 食塩 こしょう 白 米酢 うすくちしょうゆ チキンブイオン	658 30.6
26 (木)	ジュース 牛乳 にんじんしりしり もずくスープ 黒糖ビーンズ	ジュース ごはん 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 まぐろ水煮 もずく塩抜き 黒糖ビーンズ	にんじん 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 うすくちしょうゆ 一味 スープストック チキンスープ	512 22.5
27 (金)	ごはん 牛乳 さばのしょうが煮 豚汁 味付けのり	ごはん さばのしょうがに とんじる	精白米 つきこんにゃく	牛乳 さばのしょうが煮 豚肉もも 赤みそ 中みそ 味付けのり	洗いごぼう にんじん たまねぎ だいこん ねぎ	煮干し(だし) 水	559 23.2
30 (月)	ちゃんぽんめん 牛乳 蒸しきょうざ きくらげのあえ物	ちゃんぽんめん あえものきょうざ ちゃんぽんめんのしる	中華めん サラダ油 上白糖 ごま油	豚肉もも 短冊いか えび冷凍 かまぼこ 牛乳 冷凍きょうざ	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ きくらげスライス きゅうり りょくとうもやし	酒 食塩 こしょう 白 うすくちしょうゆ チキンブイオン 中華の素 水 しょうゆ 米酢	588 30
31 (火)	ごはん 牛乳 豚肉のブルコギ キムチスープ	ごはん ふたにくのブルコギ キムチスープ	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 豆腐	にんじん たまねぎ キャベツ 白ねぎ すりおろしりんご しょうが にんにく はくさいキムチ 乾しいたけスライス	みりん しょうゆ チキンスープ 食塩 こしょう 白 うすくちしょうゆ 水	589 24

【しよっきのしゅるい】

ちやわん しるわん ふかざら

【こんげつのくらしきしないさんのきんぶつ】

アスパラガス きゅうり ごぼう しょうが セロリー たけのこ  
だいこん たまねぎ ねぎ りょくとうもやし こまつな 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):9日 10日 12日 13日 20日 23日 24日 26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コードをご活用ください。