

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	たんぱく質(g)
25 (木)	ハヤシライス 牛乳 野菜と豆のサラダ		○精白米 ○サラダ油 ○じゃがいも ○上白糖	○牛肉スライス ○牛乳 ○冷凍手芒豆	○にんにく ○たまねぎ ○にんじん ○グリーンピース 冷凍 ○きゅうり ○キャベツ ○ホールコーン 冷凍	○食塩 ○こしょう 白 ○ローリエ ○ハヤシルウ ○ケチャップ ○ウスターソース ○赤ワイン ○デミグラスソース ○水 ○うすくちしょうゆ ○米酢	728 24.3
26 (金)	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン もやしとにらの炒め物 はるさめスープ		○精白米 ○サラダ油 ○はるさめ	○牛乳 ○若鶏肉もも カツ用 ○豚肉ももミンチ	○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 ○乾しいたけスライス ○ねぎ	○食塩 ○こしょう 白 ○酒 ○しょうゆ ○みりん* ○コチュジャン ○トウバンジャン ○オイスターソース ○チキンスープ ○スープストック ○水	680 28.5
29 (月)	なすのみそ豚丼 牛乳 茎わかめのあえ物 冷凍黄桃		○精白米 ○サラダ油 ○上白糖 ○でん粉 ○ごま油	○豚肉もも ○赤みそ ○牛乳 ○塩蔵きわかめ	○にんにく ○しょうが ○なす ○たまねぎ ○キャベツ ○にんじん ○青ピーマン ○白ねぎ ○きゅうり ○りょくとうもやし ○冷凍 黄桃	○酒 ○みりん* ○しょうゆ ○米酢	654 24.3
30 (火)	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 野菜のレモン酢あえ 豆腐のすまし汁		○精白米 ○上白糖	○牛乳 ○さば ○豆腐 ○カットわかめ	○きゅうり ○にんじん ○キャベツ ○レモン 果汁 ○たまねぎ ○えのきたけ ○ねぎ	○食塩 ○米酢 ○しょうゆ ○うすくちしょうゆ ○だし昆布 ○削りぶし(だし) ○水	676 31.1
31 (水)	ドッグサンド 牛乳 かぼちゃのポターージュ 甘夏ゼリー		○コッペパン ○上白糖 ○じゃがいも ○甘夏ゼリー	○荒びきウインナーロング ○牛乳 ○ベーコン ○調理用牛乳	○キャベツ ○たまねぎ ○かぼちゃペースト 冷凍 ○パセリ	○ケチャップ ○赤ワイン ○ウスターソース ○食塩 ○こしょう 白 ○クリームポターージュ ○チキンブイヨン ○水	773 27.2

【盛り付け方について】

牛乳は右奥に置いてください。  
果物・デザート・個袋は左奥に置いてください。  
スプーンまたはフォークの絵がない日ははしです。

【食器の種類】



【今月の倉敷市内の産物】

りょくとうもやし  
たけのこ



※ 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): 26日 29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QRコードをご活用下さい。