

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) たんぱく質(g)
			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	
1 (木)	なすのみそ豚丼 牛乳 茎わかめのおえ物 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 ○りよくとうもやし ○ 冷凍 黄桃	○酒 ○みりん* ○しょうゆ ○米酢	654 24.3
2 (金)	ぶっかけうどん 牛乳 ちくわのいそべ揚げ 金平っ餅		○うどん ○上白糖 ○油 ○つきこんにやく ○サラダ油	○もみり 個袋 ○牛乳 ○ちくわの磯辺揚げ ○若 鶏肉もも きざみ ○ひじき	○たまねぎ ○乾しいたけスライ ス ○しょうが ○ねぎ ○洗いご ぼう ○にんじん ○冷凍さやい んげん	○みりん* ○しょうゆ ○削り ぶし(だし) ○だし昆布 ○水 ○酒 ○米酢	748 25.4
5 (月)	ごはん 牛乳 豚肉の甘辛 きゅうりの酢の物 かぼちゃのみそ汁		○精白米 ○でん粉 ○油 ○上白糖	○牛乳 ○豚肉もも角切り ○カットわかめ ○中みそ ○赤みそ	○にんにく ○しょうが ○なす ○青ピーマン ○黄ピーマン ○か ぼちゃ ○キャベツ ○ダイストマ ト ○きゅうり ○りよくとうもやし ○にんじん	○みりん* ○しょうゆ ○カ レー粉 ○水 ○米酢 ○煮干し (だし)	763 31.1
6 (火)	ごはん 牛乳 なす入りマーボー豆腐 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	○にんにく ○しょうが ○なす ○乾しいたけスライス ○たけの こ ゆで ○にんじん ○たまねぎ ○白ねぎ ○きゅうり ○キャベツ	○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
7 (水)	パン 牛乳 チキンピーンズ 海藻サラダ 角チーズ		○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 ○だいたず ○海藻ミック ス ○角チーズ(カルシウ ム・鉄強化)	○たまねぎ ○なす ○しめじ ○ 青ピーマン ○黄ピーマン ○か ぼちゃ ○キャベツ ○ダイストマ ト ○きゅうり ○りよくとうもやし ○にんじん	○食塩 ○こしょう 白 ○ロー リエ ○スープストック ○ケチャ ップ ○ウスターソース ○白ワイ ン ○水 ○しょうゆ ○米酢	703 33.4
8 (木)	ごはん 牛乳 チキンピーンズ 焼きししゃも 炊き合わせ とろろ昆布のすまし汁 月見だんご		○精白米 ○さといも 冷凍 ○上白糖 ○白 玉ふ ○月見団子	○牛乳 ○ししゃも ○冷凍 ミニ厚揚げ ○とろろ昆布 個袋	○洗いごぼう ○にんじん ○冷 凍さやいんげん ○えのきたけ ○たまねぎ ○ねぎ	○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
9 (金)	キーマカレー 牛乳 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	○しょうが ○にんにく ○にんじ ん ○たまねぎ ○なす ○青 ピーマン ○キャベツ ○きゅうり ○冷凍みかん	○赤ワイン ○食塩 ○こしょう 白 ○ローリエ ○ガラムマサラ ○ターメリック ○カレー粉 ○デ ミグラスソース ○ケチャップ ○ ウスターソース ○カレールウ ○水 ○しょうゆ ○米酢	715 26.1
12 (月)	ごはん 牛乳 さけの香りみそかけ 干草あえ 五目汁		○精白米 ○上白糖 ○つきこんにやく	○牛乳 ○さけ ○中みそ ○白みそ ○油揚げ	○ねり梅 ○キャベツ ○こまつ な ○ホールコーン 冷凍 ○に んじん ○洗いごぼう ○たけの こ ゆで ○れんこん ○乾しいた けスライス ○ねぎ ○しょうが	○食塩 ○酒 ○水 ○うすくち しょうゆ ○削りぶし(だし) ○だ し昆布	646 31.1
13 (火)	ごはん 牛乳 えびと豆腐のうま煮 ねぎみそ包子 中華のおえ物		○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) ○ねぎみ そ包子	○白ねぎ ○しょうが ○にんじん ○たけのこ ゆで ○乾しいたけ スライス ○キャベツ ○チンゲ ンサイ ○こまつな ○りよくとうも やし ○きくらげスライス	○スープストック ○しょうゆ ○ 酒 ○みりん* ○洋からし 粉 ○米酢	732 30.4
14 (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 ○かほ ちゃペーパースト 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 キンピイオン ○水	773 27.2
15 (木)	ごはん 牛乳 ままかりの酢漬け 大豆あえ じゃがいものみそ汁		○精白米 ○油 ○上 白糖 ○じゃがいも	○牛乳 ○ままかり粉付き ○だいたずライス ○油揚げ ○中みそ ○白みそ	○キャベツ ○こまつな ○にん じん ○たまねぎ ○ねぎ	○しょうゆ ○米酢 ○水 ○煮 干し(だし)	719 28.2
16 (金)	なすのポロニヤスパゲッティ 牛乳 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品目不使用) 8g	○牛肉ミンチ ○豚肉ももミ ンチ ○大豆ひき肉 ○牛 乳	○にんにく ○にんじん ○たま ねぎ ○なす ○グリーンピース 冷 凍 ○キャベツ ○きゅうり ○ ホールコーン 冷凍 ○ブルー ン個袋	○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 ウ ○チキンピイオン ○水	814 34.2
20 (火)	ごはん 牛乳 さわらの薬味ソースかけ 切干大根の煮付け まいたけのみそ汁		○精白米 ○上白糖 ○サラダ油	○牛乳 ○さわら ○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 ○切干しいたけ ○にんじん ○乾しいたけスライス ○冷凍さ やいんげん ○たまねぎ ○まい たけ 生 ○ねぎ	○しょうゆ ○みりん* ○米酢 ○水 ○煮干し(だし)	705 34
21 (水)	パン 牛乳 野菜たっぷりポトフ 大根サラダ ピオーネジャム		○コッペパン ○サラ ダ油 ○ドレッシング ○じゃがいも ○ 上白糖 ○ピオー ネジャム	○牛乳 ○豚肉もも ○ウイ ンナー 小 ○しらす干し 小 まつな	○にんじん ○たまねぎ ○キャ ベツ ○しめじ ○だいこん ○こ まつな	○食塩 ○こしょう 白 ○ロー リエ ○スープストック ○チキン ピイオン ○水 ○うすくちしょう ゆ ○米酢	648 28.7
22 (木)	ピビンバ 牛乳 わかめスープ		○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	○にんじん ○りよくとうもやし ○ ぜんまい 水煮 ○チンゲンサイ ○にんにく ○しょうが ○たまね ぎ ○キャベツ ○たけのこ ゆで ○ねぎ	○しょうゆ ○酒 ○トウバンジャン ○みりん* ○米酢 ○食塩 ○こしょう 白 ○スープストック ○チキンピイオン ○水	629 26.2
26 (月)	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		○精白米 ○でん粉 ○油 ○上白糖	○牛乳 ○いか切身 ○豆 腐 ○冷凍液卵	○しょうが ○キャベツ ○チンゲ ンサイ ○にんじん ○たまねぎ ○ねぎ	○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
27 (火)	ごはん 牛乳 肉じゃが もやしのからしあえ のり佃煮		○精白米 ○サラダ油 ○じゃがいも ○糸こ んにやく ○上白糖	○牛乳 ○牛肉スライス ○のりつくだ煮	○にんじん ○たまねぎ ○冷凍 さやいんげん ○こまつな ○切 干しいたけ ○りよくとうもやし	○酒 ○みりん* ○しょうゆ ○水 ○洋からし 粉 ○米酢	668 25.1
28 (水)	パン 牛乳 さんまのレモン煮 エリンギのソテー コンスープ		○コッペパン ○じゃ がいも ○オリーブ油	○牛乳 ○さんまかぼすレ モン煮 ○ベーコン	○キャベツ ○にんじん ○冷凍 エリンギ ○たまねぎ ○ホール コーン 冷凍 ○クリームコー ン ○パセリ	○食塩 ○こしょう 黒、粉 ○ しょうゆ ○こしょう 白 ○チキ ンピイオン ○水	722 29
29 (木)	ごはん 牛乳 豚肉のブルコギ 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	○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 ○く さい キムチ ○生しいたけ ○い ら ○パレンシアオレンジ	○みりん* ○しょうゆ ○食塩 ○こしょう 白 ○チキンスープ ○水	752 31.7
30 (金)	玄米入りごはん 牛乳 若鶏の塩こうじ焼き 野菜の炒め煮 えのきたけのすまし汁		○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	○キャベツ ○にんじん ○こま つな ○たまねぎ ○えのきたけ ○ねぎ	○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

**【食器の種類】** 茶わん 汁わん 深皿

**【今月の倉敷市内の産物】** りよくとうもやし れんこん チンゲンサイ たけのこ こまつな

**【献立表】**

**【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。「倉敷中央調理場試食会」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(飲用牛乳を除く)  
 ※ 1日 5日 6日 12日 15日 20日 22日 27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、QRコードをご活用下さい。