

日付	献立名	盛り付け方	食品の主なたらき			その他	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		
1 (火)	ごはん 牛乳 焼きししゃも じゃがいものそぼろ煮 油揚げのみそ汁	ごはん 焼きししゃも そぼろ煮 みそ汁	○精白米 ○サラダ油 ○ じゃがいも ○上白糖	○牛乳 ○ししゃも ○豚肉も もミンチ ○油揚げ ○中みそ ○赤みそ	○にんにく ○たまねぎ ○冷凍さ やいんげん ○だいこん ○ねぎ	○しょうゆ ○酒 ○みりん* ○ 水 ○煮干し(だし)	675 29.6
2 (水)	胚芽パン 牛乳 秋野菜のシチュー コールスロー 黒豆	胚芽パン コール スロー 秋野菜の シチュー	○胚芽パン ○さつまいも ○バター ○上白糖 ○サラ ダ油	○牛乳 ○若鶏肉もも きざ み ○ペーコン ○調理用牛 乳 ○生クリーム ○ロースト 黒まめ 小袋	○たまねぎ ○にんにく ○しめじ ○グリーンピース 冷凍 ○こまつな ○キャベツ ○ホールコーン 冷凍	○ホワイトルウ ○クリームポタ ージュ ○スープストック ○食塩 ○こしょう 白 ○水 ○米酢	808 32.3
4 (金)	ベーコンの和風スパゲッティ 牛乳 水菜入りサラダ みかん	和風スパ ゲッティ 水菜 サラダ スパゲッティ の具	○ソフトめん ○オリーブ油 ○でん粉 ○上白糖 ○サラ ダ油	○若鶏肉もも きざみ ○ ペーコン ○牛乳	○にんにく ○たまねぎ ○にんに く ○しめじ ○えのきたけ ○マッシュ ルーム レトルト ○ねぎ ○みずな ○キャベツ ○ホールコーン 冷凍 ○うんしゅうみかん	○食塩 ○こしょう 白 ○酒 ○ しょうゆ ○チキンブイヨン ○ スープストック ○水 ○米酢	750 31.5
7 (月)	ごはん 牛乳 寄せ鍋 昆布入りはりはり漬け いもけんぴ入り小魚のおまからめ	ごはん はりはり 漬け 寄せ鍋	○精白米 ○マロニー ○上 白糖	○牛乳 ○若鶏肉もも きざ み ○短冊いか (0.5×4) ○えび 冷凍 ○焼き豆腐 ○刻み昆布 ○いもけんぴパ リッシュ	○にんにく ○しめじ ○はくさい ○ほうれんそう ○花切りだいこん ○こまつな ○しょうが	○しょうゆ ○食塩 ○削りぶし (だし) ○だし昆布 ○水 ○米 酢	689 31.4
8 (火)	ごはん 牛乳 若鶏のピリ辛焼き 大根の中華漬け わかめスープ	ごはん 中華漬け 若鶏の ピリ辛 わかめ スープ	○精白米 ○上白糖 ○ごま 油	○牛乳 ○若鶏肉もも カツ 用 ○しらす干し 小 ○カット わかめ	○にんにく ○だいこん ○にんに く ○しょうが ○白ねぎ ○たまねぎ ○たけのこ ゆで ○えのきたけ ○ ねぎ	○食塩 ○こしょう 白 ○トウバ ンジャン ○酒 ○しょうゆ ○み りん* ○一味 ○米酢 ○チキ ンスープ ○スープストック ○水	681 27.7
9 (水)	パン 牛乳 豚肉のオニオンソースからめ 寒天サラダ トマトスープ	丸パン 寒天サラダ 豚肉の オニオンソース トマト スープ	○コッペパン ○でん粉 ○油 ○はちみつ ○上白糖 ○ご ま油	○牛乳 ○豚肉もも角切り ○サラダ用糸寒天 ○塩蔵 きわかめ ○若鶏肉もも きざ み ○冷凍手芷豆	○たまねぎ ○にんにく ○りよくど うもやし ○だいこん ○キャベツ ○ ダイストマト ○パセリ	○食塩 ○こしょう 白 ○赤ワイ ン ○しょうゆ ○みりん* ○水 ○米酢 ○スープストック ○う すくちしょうゆ ○チキンブイ ヨン	762 36
10 (木)	ごはん 牛乳 さんまのしょうが煮 ほうれん草のあえ物 さつまいものみそ汁	ごはん しょうが煮 あえ物 みそ汁	○精白米 ○上白糖 ○さつ まいも	○牛乳 ○さんましょうが煮 ○油揚げ ○中みそ ○赤み そ	○ほうれんそう ○にんにく ○キャ ベツ ○たまねぎ ○洗いごぼう ○ しめじ ○ねぎ	○しょうゆ ○食塩 ○煮干し(だ し) ○水	732 27
11 (金)	まめまめハヤシ 牛乳 ひじき入りサラダ ヨーグルト	まめまめ ハヤシ ひじき入 りサラダ ハヤシ の具	○精白米 ○サラダ油 ○ じゃがいも ○上白糖 ○ごま 油	○牛肉スライス ○だいず ○レンズ豆 水煮 ○調製豆 乳 ○牛乳 ○ひじき ○しら す干し 小 ○ヨーグルト(鉄強 化)	○にんにく ○たまねぎ ○にんに く ○むきえだまめ 冷凍 ○キャベツ ○こまつな	○ハヤシルウ ○デミグラスソー ス ○ケチャップ ○ウスターソー ス ○チキンブイヨン ○赤ワイ ン ○ローリエ ○食塩 ○こしょう 白 ○水 ○しょうゆ ○米酢	833 33.2
14 (月)	ごはん 牛乳 若鶏と根菜の甘酢あえ 華風スープ	ごはん 若鶏と根菜 の甘酢あえ 華風 スープ	○精白米 ○でん粉 ○冷凍 さつまいも 乱切り ○油 ○ サラダ油 ○上白糖 ○マロ ニー ○ごま油	○牛乳 ○若鶏肉むね カツ 用	○たまねぎ ○れんこん ○にんじ ん ○はくさい ○たけのこ ゆで ○きくらげスライス ○ねぎ	○食塩 ○こしょう 白 ○しょうゆ ○米酢 ○ケチャップ ○チキン ブイヨン ○水	751 24
15 (火)	ごはん 牛乳 おでん 茎わかめの酢の物 みかん	ごはん 茎わかめの 酢の物 おでん	○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 ○うずら卵水煮 ○ちくわ ○塩蔵さわかめ	○だいこん ○にんにく ○こまつな ○キャベツ ○うんしゅうみかん	○しょうゆ ○酒 ○洋からし 粉 ○だし昆布 ○水 ○米酢	689 26.8
16 (水)	ミートサンド 牛乳 野菜スープ 角チーズ	ミートサンド パン ミートサ ンドの具 野菜 スープ	○コッペパン ○サラダ油 ○ じゃがいも	○牛肉ミンチ ○豚肉もも ミンチ ○大豆ひき肉 ○牛乳 ○若鶏肉 むね きざみ ○ 角チーズ(カルシウム・鉄強 化)	○たまねぎ ○にんにく ○青ピー マン ○ホールコーン 冷凍 ○はく さい ○パセリ	○赤ワイン ○食塩 ○こしょう 白 ○ハヤシルウ ○ケチャップ ○ウスターソース ○しょうゆ ○ チキンブイヨン ○水	686 30.8
17 (木)	吹き寄せごはん 牛乳 このしろのレモンみそかけ えのきたけのすまし汁	吹き寄せご はん このしろ のレモン みそかけ すまし汁	○精白米 ○サラダ油 ○上 白糖 ○でん粉 ○油	○若鶏肉 むね きざみ ○ 油揚げ ○牛乳 ○このしろ 開き ○中みそ ○カットわか め	○にんにく ○しめじ ○むきえだま め 冷凍 ○レモン 果汁 ○たま ねぎ ○えのきたけ ○ねぎ	○みりん* ○酒 ○しょうゆ ○ 食塩 ○水 ○うすくちしょうゆ ○ だし昆布 ○削りぶし(だし)	698 31.8
18 (金)	カレーうどん 牛乳 切干大根のからしあえ	カレーうどん からし あえ うどんの具	○うどん ○サラダ油 ○じゃ がいも ○上白糖	○豚肉もも ○牛乳	○にんにく ○しょうが ○にんに く ○たまねぎ ○しめじ ○白ねぎ ○ こまつな ○キャベツ ○切干しだ いこん	○食塩 ○こしょう 白 ○ケ チャップ ○カレールウ ○削りぶ し(だし) ○だし昆布 ○しょうゆ ○水 ○米酢 ○洋からし 粉	681 26.6
21 (月)	ごはん 牛乳 厚揚げとキャベツの 甘辛みそいため煮 きくらげの酢の物 オレンジ	ごはん きくらげの 酢の物 みそ いため煮	○精白米 ○サラダ油 ○上 白糖 ○でん粉	○牛乳 ○豚肉もも ○厚揚 げ ○赤みそ	○にんにく ○しょうが ○にんに く ○たまねぎ ○しめじ ○白ねぎ ○ こまつな ○キャベツ ○チンゲン サイ ○きくらげスラ イス ○りよくとうもやし ○ネー ブル	○酒 ○しょうゆ ○トウバン ジャン ○テンメンジャン ○米酢	695 29.3
22 (火)	ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ 色取煮豆 白玉ふのすまし汁	ごはん さばの 竜田揚げ 色取煮豆 すまし汁	○精白米 ○でん粉 ○油 ○こんにゃく ○上白糖 ○白 玉ふ	○牛乳 ○さば ○大豆水煮 ○角切り昆布 ○カットわか め	○しょうが ○洗いごぼう ○にんじ ん ○たけのこ ゆで ○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	○しょうゆ ○酒 ○みりん* ○ 水 ○食塩 ○うすくちしょうゆ ○ だし昆布 ○削りぶし(だし)	769 30.3
24 (木)	玄米入りごはん 牛乳 若鶏の照り焼き れんこんのおかかあえ なめこ汁	玄米入 りご はん 若鶏 の照り 焼き おかか あえ なめこ 汁	○玄米 ○精白米 ○上白糖 ○でん粉	○牛乳 ○若鶏肉もも カツ 用 ○糸がつお ○豆腐 ○ 中みそ ○赤みそ	○こまつな ○れんこん ○にんに く ○だいこん ○なめこ 生 ○ねぎ	○酒 ○しょうゆ ○みりん* ○ 水 ○煮干し(だし)	715 30.7
25 (金)	ごはん 牛乳 豚肉の甘辛 白菜のあえ物 呉汁	ごはん 豚肉の甘辛 あえ物 呉汁	○精白米 ○でん粉 ○油 ○上白糖 ○つきこんにゃく	○牛乳 ○豚肉もも角切り ○大豆ひき肉 ○油揚げ ○ 調製豆腐 ○中みそ ○白み そ	○はくさい ○にんにく ○だいこん ○洗いごぼう ○乾いたけスラ イス ○ねぎ	○しょうゆ ○カレー粉 ○みりん * ○水 ○食塩 ○煮干し(だ し)	808 35.1
28 (月)	ごはん 牛乳 さけのきのこあんかけ じゃがいものきんぴら 春菊のみそ汁	ごはん さけの きのこ あんか け じゃが いもの きんぴ ら 春菊の みそ汁	○精白米 ○でん粉 ○サラ ダ油 ○じゃがいも ○つき こんにゃく ○上白糖	○牛乳 ○さけ ○牛肉もも 細切り ○カットわかめ ○中 みそ ○白みそ	○たまねぎ ○えのきたけ ○乾し いたけスライス ○にんにく ○洗 いごぼう ○冷凍さやいんげん ○だ いこん ○しゅんぎく	○食塩 ○しょうゆ ○みりん* ○ 水 ○酒 ○一味 ○煮干し(だ し)	670 34.4
29 (火)	ごはん 牛乳 いり豆腐 もやしのあえ物 みかん	ごはん もやしの あえ物 いり豆腐	○精白米 ○サラダ油 ○ じゃがいも ○上白糖 ○ごま 油	○牛乳 ○牛肉ミンチ ○し ほり豆腐 ○冷凍液卵 ○ス クール糸かまぼこ	○にんにく ○たまねぎ ○乾し いたけスライス ○たけのこ ゆ で ○ねぎ ○りよくとうもやし ○こ まつな ○うんしゅうみかん	○酒 ○食塩 ○うすくちしょうゆ ○しょうゆ	732 29.1
30 (水)	パン 牛乳 若鶏のバジル焼き マッシュポテ ト レンズ豆 入りス ープ	丸パン マッシュポ テト 若鶏 のバ ジ ル 焼 き レ ン ズ 豆 入 り ス ー プ	○コッペパン ○オリーブ油 ○上白糖 ○じゃがいも	○牛乳 ○若鶏肉もも カツ 用 ○ペーコン ○レンズ豆 水煮	○レモン 果汁 ○たまねぎ ○にん じん ○はくさい ○セロリー ○パ セリ	○食塩 ○こしょう 白 ○白ワイ ン ○バジル 粉 ○うすくちし ょうゆ ○しょうゆ ○スー プストック ○チキンブイ ヨン ○水	712 34.2

【食器の種類】



【今月の倉敷市内の産物】

りよくとうもやし たけのこ 洗いごぼう  
しょうが 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



※ 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 8日 10日 14日 17日 21日 24日 25日 28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。

