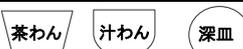


日付	献立名	盛り付け方	食品の主なはたらき				エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
			エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	その他		
3 (月)	ごはん 牛乳 いわしのいそ揚げ 五目煮 なすのみそ汁	ごはん いそ揚げ 五目煮 なすのみそ汁	○精白米 ○油 ○サラダ油 ○こんにゃく ○上白糖	○牛乳 ○いわし磯揚げ ○若鶏肉 むね きざみ ○角切り昆布 ○だいず ○中みそ ○赤みそ	○にんじん ○洗いごぼう ○冷凍 さやいんげん ○たまねぎ ○なす ○えのきたけ ○ねぎ	○酒 ○みりん* ○しょうゆ ○水 ○煮干し(だし)	700	29.7
4 (火)	ごはん 牛乳 若鶏の梅みそ焼き 小松菜のおひたし セタすまし汁 セタゼリー	ごはん 梅みそ焼き おひたし セタすまし汁	○精白米 ○上白糖 ○セタ ゼリー	○牛乳 ○若鶏肉もも カ ツ用 ○赤みそ ○魚そう めん	○しそ葉 ○ねり梅 ○こまつな ○キャベツ ○にんじん ○たまね ぎ ○しめじ ○オクラ	○酒 ○みりん* ○しょうゆ ○食塩 ○うすくちしょうゆ ○ だし昆布 ○削りぶし(だし) ○ 水	694	28.3
5 (水)	パン 牛乳 ボークビーンズ フルーツミックス 角チーズ	パン フルーツ ミックス ボーク ビーンズ	○コッペパン ○サラダ油 ○ じゃがいも ○上白糖 ○ダイ スゼリー	○牛乳 ○だいず ○ペー コン ○豚肉もも ○角 チーズ(カルシウム・鉄強 化)	○にんじん ○たまねぎ ○マッ シュルーム レトルト ○キャベツ ○黄桃缶 角 ○ナタデココ	○ローリエ ○赤ワイン ○食塩 ○こしょう 白 ○ビュレー ○ ケチャップ ○ウスターソース ○水	802	33.6
6 (木)	牛丼 牛乳 みょうが入り酢の物 小魚のあまからめ	牛丼 ごはん みょうが入り 酢の物 牛丼の具	○精白米 ○サラダ油 ○糸 こんにゃく ○上白糖	○牛肉スライス ○牛乳 ○カットわかめ ○パリス シュ	○洗いごぼう ○たまねぎ ○にん じん ○ねぎ ○きゅうり ○キャベ ツ ○みょうが	○酒 ○みりん* ○しょうゆ ○水 ○米酢	669	28.3
7 (金)	ごはん 牛乳 さけの塩こうじ焼き 切干大根の煮付け にらのみそ汁	ごはん さけの 塩こうじ焼き 煮付け にら のみそ汁	○精白米 ○サラダ油 ○上 白糖 ○じゃがいも	○牛乳 ○さけ ○若鶏肉 むね きざみ ○油揚げ ○中みそ ○白みそ	○切干しだいこん ○にんじん ○ さやいんげん 生 ○たまねぎ ○ えのきたけ ○にら	○酒 ○塩こうじ ○みりん* ○しょうゆ 白 ○削りぶし(だし) ○水 ○煮干し(だし)	706	37.4
10 (月)	冷めん 牛乳 揚げ春巻き 冷凍みかん	冷めん 中華めん 揚げ春巻き 冷めんの具	○中華めん ○油	○ロースハム千切り ○ カットわかめ ○牛乳 ○ 春巻き	○にんじん ○きゅうり ○チンゲ ンサイ ○ホールコーン 冷凍 ○ りよくとうもろやし ○冷凍みかん	○中華めんのタレ	846	31.6
11 (火)	ごはん 牛乳 豚キムチ豆腐 きゅうりのナムル 韓国のり	ごはん きゅうりの ナムル 豚キムチ 豆腐	○精白米 ○サラダ油 ○上 白糖 ○ごま油	○牛乳 ○豚肉もも ○冷 凍豆腐(カルシウム・鉄強 化) ○韓式味付のり	○たまねぎ ○キャベツ ○ほくさ い キムチ ○にら ○きゅうり ○ きくらげスライス ○チンゲンサイ ○にんじん ○白ねぎ ○にんにく	○酒 ○しょうゆ ○米酢 ○こ しょう 白	663	27.3
12 (水)	ソーイブレッド 牛乳 あじのトマトソースかけ 野菜ソテー マカロニスープ 冷凍黄桃	ソーイ ブレッド 丸パン 野菜ソテー あじの トマトソース マカロニ スープ	○ソーイブレッド ○オリーブ 油 ○上白糖 ○サラダ油 ○じゃがいも ○シェルマカロ ニ	○牛乳 ○あじ 切身 ○ ベーコン	○ダイズマト ○たまねぎ ○セ ロリー ○青ピーマン ○にんにく ○キャベツ ○にんじん ○ホール コーン 冷凍 ○しめじ ○パセリ ○冷凍 黄桃	○食塩 ○こしょう 白 ○ケ チャップ ○白ワイン ○こしょう 黒、粉 ○チキンブイヨン ○う すくちしょうゆ ○スープストック ○水	719	37.8
13 (木)	ごはん 牛乳 いり豆腐 野菜のレモン酢あえ のりつくだ煮	ごはん レモン酢 あえ 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 ○のりつくだ煮	○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 ○キャベツ ○こまつな ○レモン 果汁	○酒 ○食塩 ○うすくちしょう ゆ ○米酢 ○しょうゆ	724	30.3

【食器の種類】



【今月の倉敷市内の産物】

こまつな チンゲンサイ りよくとうもろやし たけのこゆで 精白米

※ 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): 4日 6日 7日 11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。またはこちらのQRコードをご活用下さい。

