

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 (水)	パン 牛乳 チリコンカン 海藻サラダ 焼きプリンタルト	パン 海藻サラダ チリコンカン	〇コッペパン 〇サラダ油 〇上白糖 〇ごま油 〇焼きプリンタルト	〇牛乳 〇だいず 〇牛肉ミンチ 〇豚肉ももミンチ 〇豚レバーチップ 〇ベーコン 〇ひよこ豆水煮 〇レンズ豆水煮 〇海藻ミックス 〇しらす干し小	〇たまねぎ 〇にんじん 〇マッシュルーム レトルト 〇グリーンピース 冷凍 〇ダイスタマト 〇キャベツ 〇りよくとうもろやし	〇食塩 〇こしょう 白 〇スープストック 〇ローリエ 〇ケチャップ 〇ピューレー 〇ウスターソース 〇チリパウダー 〇赤ワイン 〇水 〇しょうゆ 〇米酢	836 37.7
2 (木)	ごはん 牛乳 豚肉のレモンみそからめ きんぴら 生ふのすまし汁	ごはん 豚肉のレモンみそからめ きんぴら 生ふのすまし汁	〇精白米 〇でん粉 〇油 〇上白糖 〇つきこんにやく 〇サラダ油 〇生麩スライス	〇牛乳 〇豚肉もも角切り 〇中みそ 〇カットわかめ	〇レモン 果汁 〇洗いごぼう 〇にんじん 〇冷凍さやいんげん 〇たまねぎ 〇えのきたけ 〇ねぎ	〇みりん* 〇酒 〇水 〇しょうゆ 〇一味 〇うすくちしょうゆ 〇食塩 〇だし昆布 〇削りぶし(だし)	785 31.1
6 (月)	吹き寄せごはん 牛乳 豆あじのから揚げ 根菜のみそ汁	吹き寄せごはん 豆あじのから揚げ 根菜のみそ汁	〇精白米 〇サラダ油 〇むき栗(ご飯用) 〇上白糖 〇油 〇洗いさといも	〇若鶏肉 むね きざみ 〇油揚げ 〇牛乳 〇豆あじ(粉付) 〇中みそ 〇赤みそ	〇にんじん 〇しめじ 〇乾しいたけスライス 〇むきえだまめ 冷凍 〇洗いごぼう 〇だいこん 〇白ねぎ	〇みりん* 〇酒 〇しょうゆ 〇食塩 〇煮干し(だし) 〇水	734 32.8
7 (火)	ごはん 牛乳 いり豆腐 小松菜とれんこんのあえ物 ひじきのり佃煮	ごはん 小松菜とれんこんのあえ物 いり豆腐	〇精白米 〇サラダ油 〇じゃがいも 〇上白糖 〇ごま油	〇牛乳 〇牛肉ミンチ 〇しほり豆腐 〇冷凍液卵 〇ひじきのり佃煮	〇にんじん 〇たまねぎ 〇たけのこ ゆで 〇乾しいたけスライス 〇ねぎ 〇こまつな 〇れんこん	〇うすくちしょうゆ 〇食塩 〇酒 〇米酢 〇しょうゆ	752 29.4
8 (水)	胚芽パン 牛乳 ホキのオーロラソースからめ エリンギのソテー ビーンズスープ	胚芽パン 丸パン ソテーホキのオーロラソースからめ ビーンズスープ	〇胚芽パン 〇でん粉 〇油 〇上白糖 〇サラダ油	〇牛乳 〇ホキ角切り 〇白みそ 〇ベーコン 〇ミックスビーンズ	〇冷凍エリンギ 〇キャベツ 〇こまつな 〇にんじん 〇たまねぎ 〇パセリ	〇ケチャップ 〇水 〇食塩 〇こしょう 黒粉 〇しょうゆ 〇こしょう 白 〇うすくちしょうゆ 〇スープストック 〇チキンブイヨン	766 37.5
9 (木)	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 ごはん ひじき入りサラダ ハヤシの具	〇精白米 〇サラダ油 〇じゃがいも 〇上白糖 〇ごま油	〇牛肉スライス 〇鶏レバー 〇だいず 〇レンズ豆 水煮 〇調製豆乳 〇牛乳 〇ひじき 〇しらす干し小 〇ヨーグルト	〇たまねぎ 〇にんじん 〇むきえだまめ 冷凍 〇キャベツ 〇こまつな	〇ハヤシシルウ 〇デミグラスソース 〇ケチャップ 〇ウスターソース 〇チキンブイヨン 〇赤ワイン 〇ローリエ 〇食塩 〇こしょう 白 〇水 〇しょうゆ 〇米酢	836 34.6
10 (金)	玄米入りごはん 牛乳 さんまのしょうがが煮 茎わかめの酢の物の のっぺい汁	玄米入りごはん さんまのしょうがが煮酢の物 のっぺい汁	〇玄米 〇精白米 〇上白糖 〇つきこんにやく 〇洗いさといも 〇でん粉	〇牛乳 〇さんましょうがが煮 〇塩蔵きわかめ 〇洗いさといも 〇でん粉 〇油揚げ	〇こまつな 〇キャベツ 〇にんじん 〇洗いごぼう 〇ねぎ	〇しょうゆ 〇米酢 〇食塩 〇うすくちしょうゆ 〇酒 〇だし昆布 〇削りぶし(だし) 〇水	727 28.5
13 (月)	ベーコンの和風スパゲッティ 牛乳 ツナとにんじんのサラダ ネーブル	ベーコンの和風スパゲッティ ソフトめん ツナとにんじんのサラダ スパゲッティの具	〇ソフトめん 〇オリーブ油 〇でん粉 〇上白糖	〇ベーコン 〇若鶏肉もも きざみ 〇牛乳 〇まぐろ 水煮 〇ひじき	〇にんにく 〇たまねぎ 〇にんにく 〇生しいたけ 〇しめじ 〇冷凍エリンギ 〇マッシュルーム レトルト 〇ねぎ 〇キャベツ 〇ネーブル	〇食塩 〇こしょう 白 〇うすくちしょうゆ 〇スープストック 〇チキンブイヨン 〇水 〇しょうゆ 〇みりん* 〇米酢	732 32.6
14 (火)	ごはん 牛乳 ちぬの薬味ソースかけ ほうれん草と黄にらのおひたし 大根のみそ汁	ごはん ちぬの薬味ソースかけ おひたし 大根のみそ汁	〇精白米 〇でん粉 〇油 〇サラダ油 〇上白糖	〇牛乳 〇ちぬ 〇厚揚げ 〇中みそ 〇白みそ	〇白ねぎ 〇しょうが 〇にんにく 〇はくさい 〇ほうれん草 〇黄にら 〇にんじん 〇だいこん 〇たまねぎ 〇ねぎ	〇しょうゆ 〇みりん* 〇米酢 〇煮干し(だし) 〇水	745 31.9
15 (水)	ドッグサンド 牛乳 コーンポタージュ 梨ゼリー	ドッグサンド 丸パン ウィナーキャベツ ポタージュ	〇コッペパン 〇上白糖 〇じゃがいも 〇梨ゼリー	〇荒びきウイナーロング 〇牛乳 〇ベーコン 〇白いんげん豆ペースト 〇調理用牛乳	〇キャベツ 〇たまねぎ 〇にんじん 〇クリームコーン 〇ホールコーン 冷凍 〇パセリ	〇ケチャップ 〇ウスターソース 〇赤ワイン 〇ホワイトルウ(アレルギー用) 〇食塩 〇こしょう 白 〇チキンブイヨン 〇水	784 28.1
16 (木)	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン きくらげのあえ物 はるさめスープ	ごはん あえ物 ヤンニョムチキン スープ	〇精白米 〇上白糖 〇ごま油 〇はるさめ	〇牛乳 〇若鶏肉もも カツ用 〇豚肉もも	〇キャベツ 〇りよくとうもろやし 〇きくらげスライス 〇にんじん 〇はくさい 〇たまねぎ 〇ねぎ	〇食塩 〇こしょう 白 〇酒 〇しょうゆ 〇みりん* 〇コチュジャン 〇トウバンジャン 〇洋からし粉 〇米酢 〇うすくちしょうゆ 〇チキンスープ 〇水	674 28.3
17 (金)	さけと小松菜の混ぜごはん 牛乳 大根のみそ煮 大学いも	さけと小松菜の混ぜごはん 大学いも 大根のみそ煮	〇精白米 〇ごま油 〇サラダ油 〇こんにやく 〇上白糖 〇さつまいも 〇油	〇紅さけ フレーク 〇牛乳 〇豚肉もも 〇厚揚げ 〇中みそ	〇こまつな 〇しょうが 〇にんにく 〇にんじん 〇だいこん 〇白ねぎ 〇冷凍さやいんげん	〇食塩 〇酒 〇うすくちしょうゆ 〇しょうゆ 〇みりん* 〇水	824 33.9
20 (月)	ごはん 牛乳 寄せ鍋 丸干し 昆布入りはりはり漬け	ごはん 丸干し はりはり漬け 寄せ鍋	〇精白米 〇マロニー 〇上白糖	〇牛乳 〇若鶏肉もも きざみ 〇短冊いか(0.5×4) 〇えび 冷凍 〇焼き豆腐 〇うるめいわし(丸干し) 〇刻み昆布	〇にんじん 〇しめじ 〇はくさい 〇ほうれん草 〇花切りだいこん 〇こまつな 〇しょうが	〇しょうゆ 〇食塩 〇削りぶし(だし) 〇だし昆布 〇水 〇米酢	694 37.5
21 (火)	ごはん 牛乳 ホイコーロー チンゲンサイのスープ みかん	ごはん ホイコーロー チンゲンサイのスープ	〇精白米 〇サラダ油 〇上白糖 〇でん粉	〇牛乳 〇豚肉もも 〇赤みそ 〇豆腐	〇にんにく 〇しょうが 〇キャベツ 〇たまねぎ 〇にんじん 〇たけのこ ゆで 〇青ピーマン 〇白ねぎ 〇きくらげスライス 〇チンゲンサイ 〇うんしゅうみかん	〇しょうゆ 〇酒 〇テンメンジャン 〇トウバンジャン 〇食塩 〇うすくちしょうゆ 〇こしょう 白 〇スープストック 〇チキンスープ 〇水	680 27.2
22 (水)	パン 牛乳 メンチカツ キャベツとコーンのサラダ 野菜スープ	丸パン サラダメンチカツ 野菜スープ	〇コッペパン 〇油 〇上白糖 〇サラダ油	〇牛乳 〇メンチカツ 冷凍 〇ベーコン 〇レンズ豆 水煮	〇キャベツ 〇ホールコーン 冷凍 〇にんじん 〇たまねぎ 〇だいこん 〇はくさい 〇パセリ	〇食塩 〇こしょう 白 〇米酢 〇うすくちしょうゆ 〇スープストック 〇チキンブイヨン 〇水	774 27.8
24 (金)	ごはん 牛乳 さわらの西京みそかけ 切干大根のからしあえ 豆腐のすまし汁	ごはん さわらの西京みそかけからしあえ 豆腐のすまし汁	〇精白米 〇上白糖	〇牛乳 〇さわか 〇白みそ 〇豆腐	〇切干しだいこん 〇りよくとうもろやし 〇こまつな 〇にんじん 〇たまねぎ 〇しめじ 〇ねぎ	〇酒 〇みりん* 〇水 〇しょうゆ 〇洋からし粉 〇米酢 〇食塩 〇うすくちしょうゆ 〇削りぶし(だし) 〇だし昆布	669 31.7
27 (月)	カレーうどん 牛乳 野菜のあえ物 みかん	カレーうどん 野菜のあえ物 カレーうどんの具	〇学校給食用うどん 〇サラダ油 〇じゃがいも 〇上白糖	〇牛肉ももスライス 〇油揚げ 〇牛乳	〇にんにく 〇しょうが 〇にんじん 〇たまねぎ 〇しめじ 〇白ねぎ 〇みずな 〇キャベツ 〇ホールコーン 冷凍 〇うんしゅうみかん	〇食塩 〇こしょう 白 〇しょうゆ 〇ケチャップ 〇カレールウ 〇削りぶし(だし) 〇だし昆布 〇水 〇米酢	732 28.3
28 (火)	ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ キャベツの甘辛炒め きのこ汁	ごはん さばの竜田揚げ 甘辛炒め きのこ汁	〇精白米 〇でん粉 〇油 〇サラダ油 〇上白糖	〇牛乳 〇さば 〇豚肉ももミンチ 〇厚揚げ 〇中みそ 〇赤みそ	〇しょうが 〇キャベツ 〇白ねぎ 〇たまねぎ 〇だいこん 〇えのきたけ 〇なめこ 〇生 〇乾しいたけスライス 〇ねぎ	〇しょうゆ 〇酒 〇煮干し(だし) 〇水	783 32.4
29 (水)	パン 牛乳 若鶏のマスタード焼き 粉ふきいも レタススープ	丸パン 粉ふきいも 若鶏のマスタード焼き レタススープ	〇コッペパン 〇上白糖 〇じゃがいも	〇牛乳 〇若鶏肉もも カツ用 〇青のり粉 〇ベーコン 〇冷凍水芒豆	〇にんにく 〇にんじん 〇たまねぎ 〇レタス 〇パセリ	〇食塩 〇こしょう 白 〇赤ワイン 〇しょうゆ 〇あらびきマスタード 〇うすくちしょうゆ 〇チキンブイヨン 〇水	734 34.1
30 (木)	ごはん 牛乳 おでん 白菜の甘酢あえ 黒豆	ごはん 白菜の甘酢あえ おでん	〇精白米 〇こんにやく 〇洗いさといも 〇上白糖	〇牛乳 〇豚肉もも 〇厚揚げ 〇ちくわ 〇うずら卵水煮 〇刻み昆布 〇ロースト黒まめ 小袋	〇だいこん 〇にんじん 〇はくさい 〇しょうが	〇しょうゆ 〇洋からし粉 〇だし昆布 〇水 〇米酢	691 29.1

【食器の種類】

茶わん

深皿

汁わん

【今月の倉敷市内の産物】 精白米 ごぼう さつまいも しょうが だいこん りよくとうもろやし れんこん 金時人参 こまつな チンゲンサイ たけのこ



【献立表】



※ 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)：6日 10日 14日 16日 17日 21日 24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、こちらの二次元コードをご活用下さい。