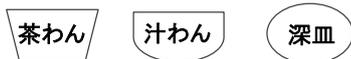


日付	献立名	盛り付け方	食品の主なたらき			エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
			エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる		
1 (金)	キムチラーメン 牛乳 干しえび入り きくらげのあえ物		○中華めん ○サラダ油 ○上白糖 ○ごま油	○豚肉もも ○中みそ ○牛乳 ○干しえび	○にんにく ○にんじん ○りょくとうもやし ○味付けしなち(レトルト) ○はくさい ○キムチ ○チンゲンサイ ○きくらげスライス ○キャベツ ○こまつな	○酒 ○みりん* ○しょうゆ ○チキンスープ ○水 ○米酢	648 32.5
4 (月)	赤飯 牛乳 さわらの甘酢かけ 菜の花あえ 祝い汁		○赤飯 ○上白糖 ○でん粉	○牛乳 ○さわら ○豆腐 ○ちらし蒲鉾	○菜の花ゆで ○にんじん ○キャベツ ○たまねぎ ○えのきたけ ○根みつば	○しょうゆ ○米酢 ○水 ○食塩 ○うすくちしょうゆ ○削りぶし(だし) ○だし昆布	645 31.4
5 (火)	ごはん 牛乳 みそカツ もやしとにらの炒め物 もずく汁		○精白米 ○油 ○上白糖 ○サラダ油	○牛乳 ○赤みそ ○もずく塩抜き ○豆腐 ○豚カツ 冷凍	○しょうが ○キャベツ ○りょくとうもやし ○にんじん ○にら ○えのきたけ ○たまねぎ ○ねぎ	○酒 ○みりん* ○水 ○食塩 ○うすくちしょうゆ ○削りぶし(だし) ○だし昆布	730 23.4
6 (水)	照り焼きチキンバーガー 牛乳 豆乳チャウダー ヨーグルト		○コッペパン ○上白糖 ○でん粉 ○じゃがいも	○若鶏肉もも カツ用 ○牛乳 ○ベーコン ○白いんげん豆ペースト ○調製豆乳 ○ヨーグルト(鉄強化)	○しょうが ○キャベツ ○たまねぎ ○にんじん ○しめじ ○パセリ	○食塩 ○こしょう 白 ○しょうゆ ○みりん* ○水 ○チキンブイヨン ○スープストック	794 37.7
7 (木)	ごはん 牛乳 さけの香味焼き きんぴら 厚揚げのみそ汁		○精白米 ○上白糖 ○サラダ油 ○つきこんにやく	○牛乳 ○さけ ○牛肉ミンチ ○厚揚げ ○中みそ ○赤みそ	○白ねぎ ○しょうが ○洗いごぼう ○にんじん ○冷凍さやいんげん ○たまねぎ ○えのきたけ ○ねぎ	○しょうゆ ○みりん* ○酒 ○一味 ○煮干し(だし) ○水	697 34.4
8 (金)	ごはん 牛乳 若鶏の梅だれかけ にしきあえ えのきたけのすまし汁		○精白米 ○上白糖	○牛乳 ○若鶏肉もも カツ用 ○豆腐 ○カットわかめ	○ねり梅 ○こまつな ○ホールコーン 冷凍 ○にんじん ○りょくとうもやし ○たまねぎ ○えのきたけ ○ねぎ	○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	682 28.9
11 (月)	ごはん 牛乳 豚肉の甘辛 キャベツの炒め煮 大根のみそ汁		○精白米 ○でん粉 ○油 ○上白糖 ○ごま油 ○洗いさいとも	○牛乳 ○豚肉もも角切り ○さつま揚げ ○中みそ ○白みそ	○キャベツ ○チンゲンサイ ○にんじん ○だいこん ○ねぎ	○しょうゆ ○カレー粉 ○みりん* ○水 ○煮干し(だし)	755 30.7
13 (水)	胚芽パン 牛乳 ホキのバジルソースからめ 小松菜とコーンのソテー コンソメスープ		○胚芽パン ○でん粉 ○油 ○上白糖 ○サラダ油	○牛乳 ○ホキ角切り ○チキンウインナー スライス	○レモン 果汁 ○ホールコーン 冷凍 ○こまつな ○キャベツ ○にんじん ○たまねぎ ○レタス	○白ワイン ○パジル 粉 ○うすくちしょうゆ ○食塩 ○水 ○こしょう 黒粉 ○こしょう 白 ○スープストック ○しょうゆ ○チキンブイヨン	732 35
14 (木)	ごはん 牛乳 山頭火鍋 はすのさんばい 味付け乾燥黒豆		○精白米 ○上白糖	○牛乳 ○合鴨入りポール ○厚揚げ ○白みそ ○しらす干し 小 ○やわか丹波黒	○はくさい ○にんじん ○だいこん ○洗いごぼう ○しめじ ○白ねぎ ○れんこん ○こまつな	○みりん* ○しょうゆ ○煮干し(だし) ○水 ○米酢	715 27.6
15 (金)	ごはん 牛乳 いわしのみりん干し じゃがいもをぼろ煮 豆腐とにらのみそ汁		○精白米 ○サラダ油 ○じゃがいも ○上白糖	○牛乳 ○いわしのみりん干し ○牛肉ミンチ ○豆腐 ○油揚げ ○中みそ ○白みそ	○にんじん ○たまねぎ ○冷凍さやいんげん ○えのきたけ ○にら	○酒 ○みりん* ○しょうゆ ○水 ○煮干し(だし)	781 39.9
18 (月)	ごはん 牛乳 ハンバーグの おろしソースかけ きのこの炒め物 茎わかめのみそ汁		○精白米 ○サラダ油 ○じゃがいも	○牛乳 ○塩蔵きわかめ ○中みそ ○赤みそ ○ハンバーグ 冷凍	○だいこん ○ねぎ ○キャベツ ○にんじん ○冷凍エリンギ ○しめじ ○たまねぎ	○うすくちしょうゆ ○みりん* ○食塩 ○こしょう 黒粉 ○しょうゆ ○煮干し(だし) ○水	684 25
19 (火)	玄米入りごはん 牛乳 さばの塩焼き めた 沢煮わん		○玄米 ○精白米 ○上白糖	○牛乳 ○さば ○短冊いか(0.5×4) ○白みそ ○豚肉もも ○油揚げ	○わけぎ ○ほうれんそう ○しょうが ○洗いごぼう ○にんじん ○たけのこ ゆで ○ねぎ	○食塩 ○みりん* ○米酢 ○こしょう 白 ○うすくちしょうゆ ○削りぶし(だし) ○水	723 34.7
21 (木)	カレーライス 牛乳 海藻サラダ いちごゼリー		○精白米 ○サラダ油 ○じゃがいも ○上白糖 ○オリーブ油 ○いちごゼリー	○牛肉スライス ○豚レバーチップ ○ミックスチーズ ○牛乳 ○海藻ミックス ○しらす干し 小	○にんにく ○しょうが ○たまねぎ ○にんじん ○グリーンピース 冷凍 ○キャベツ ○りょくとうもやし	○ローリエ ○赤ワイン ○食塩 ○こしょう 白 ○カレー粉 ○チキンスープ ○カレールウ ○ウスターソース ○ケチャップ ○水 ○しょうゆ ○米酢	767 28.2
22 (金)	ごはん 牛乳 親子煮 白菜の甘酢あえ ひじきのり佃煮		○精白米 ○サラダ油 ○じゃがいも ○上白糖	○牛乳 ○若鶏肉もも きざみ ○高野豆腐 ○冷凍液卵 ○刻み昆布 ○ひじきのり佃煮	○にんじん ○たまねぎ ○ねぎ ○はくさい ○こまつな ○しょうが	○酒 ○しょうゆ ○削りぶし(だし) ○水 ○米酢	703 28.4

【食器の種類】



【今月の倉敷市内の産物】

精白米 たけのこ りょくとうもやし れんこん
こまつな チンゲンサイ

※ 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、7日、8日、11日、14日、15日、18日、19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、右の【献立表】の二次元コードをご活用下さい。

【献立表】

