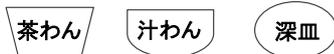


日付	献立名	盛り付け方	食品の主なはたらき				エネルギー(kcal)
			エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	その他	
1 (金)	ごはん 牛乳 みそカツ もやしとにらの炒め物 もずく汁		○精白米 ○油 ○	○牛乳 ○赤みそ ○も	○しょうが ○キャベツ ○	○酒 ○みりん* ○水	730
			白糖 ○サラダ油	ずく塩抜き ○豆腐 ○	りよくとうもやし ○にんじん	○食塩 ○こしょう 黒、粉	23.4
4 (月)	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 干草あえ 味付け乾燥黒豆		○精白米 ○サラダ	○牛乳 ○牛肉ミンチ	○にんじん ○たまねぎ ○	○しょうゆ ○酒 ○みりん	734
			油 ○じゃがいも ○	○豚肉ももミンチ ○や	冷凍さやいんげん ○ほうれ	* ○水	26.6
5 (火)	赤飯 牛乳 さわらの甘酢かけ 菜の花あえ 祝い汁		○赤飯 ○白糖	○牛乳 ○さわら ○豆	○菜の花ゆで ○にんじん	○しょうゆ ○米酢 ○水	645
			○でん粉	腐 ○ちらし蒲鉾	○キャベツ ○たまねぎ ○	○削りふし(だし) ○だし	31.4
6 (水)	胚芽パン 牛乳 クリーム煮 ゆずサラダ りんごジャム		○胚芽パン ○サラダ	○牛乳 ○若鶏肉もも	○にんじん ○たまねぎ ○	○白ワイン ○こしょう 白	811
			油 ○じゃがいも ○	きざみ ○調理用牛乳	しめじ ○グリーンピース 冷	○ホワイトルウ(アレルギー	30.9
7 (木)	ごはん 牛乳 山頭火鍋 はすのさんばい		○精白米 ○白糖	○牛乳 ○合鴨入り	○はくさい ○にんじん ○	○みりん* ○しょうゆ ○	686
				ボール ○厚揚げ ○	だいこん ○洗いごぼう ○	煮干し(だし) ○水 ○米	26.2
8 (金)	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	○牛乳 ○豚肉もも角	○キャベツ ○チンゲンサイ	○しょうゆ ○カレー粉 ○	766
			油 ○白糖 ○こ	切り ○さつま揚げ ○	○にんじん ○だいこん ○	みりん* ○水 ○煮干し	32.1
11 (月)	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	○豚肉もも ○中みそ	○にんにく ○にんじん ○	○酒 ○みりん* ○しょう	648
			ダ油 ○白糖 ○こ	牛乳 ○干しえび	りよくとうもやし ○味付けし	ゆ ○チキンスープ ○水	32.5
13 (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 ○白糖	○若鶏肉もも カツ用	○しょうが ○キャベツ ○	○食塩 ○こしょう 白 ○	794
			○でん粉 ○じゃ	○牛乳 ○ベーコン ○	たまねぎ ○にんじん ○し	しょうゆ ○みりん* ○水	37.7
14 (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	○牛肉スライス ○豚レ	○にんにく ○しょうが ○	○ローリエ ○赤ワイン ○	774
			油 ○じゃがいも ○	パチ ○ミックス チーズ ○牛乳 ○海	たまねぎ ○にんじん ○グリ	食塩 ○こしょう 白 ○カ	28.6
15 (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	○牛乳 ○若鶏肉もも	○にんじん ○たまねぎ ○	○酒 ○しょうゆ ○削りふ	699
			油 ○じゃがいも ○	きざみ ○高野豆腐 ○	ねぎ ○はくさい ○こまつ	し(だし) ○水 ○米酢	28.3
18 (月)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 チンゲンサイの中華あえ 清見オレンジ		○精白米 ○サラダ	○牛乳 ○冷凍豆腐(カ	○しょうが ○にんにく ○	○トウバンジャン ○オイス	742
			油 ○白糖 ○でん	肉ミンチ ○豚肉もも	まねぎ ○にんじん ○たけ	ターソース ○しょうゆ ○	30.5
19 (火)	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	○牛乳 ○塩蔵きわか	○だいこん ○ねぎ ○キャ	○うすくちしょうゆ ○み	684
			油 ○じゃがいも ○	め ○中みそ ○赤	べつ ○にんじん ○冷凍エ	ベツ* ○食塩 ○こしょう	25
21 (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 ○白糖	○牛乳 ○さけ ○厚揚	○白ねぎ ○しょうが ○洗	○しょうゆ ○みりん* ○	663
			油 ○つきこんにやく ○	げ ○中みそ ○赤み	いごぼう ○にんじん ○冷	酒 ○一味 ○煮干し(だ	31.9
22 (金)	ごはん 牛乳 若鶏の ヤンニョムカンジャンあえ 大根のナムル わかめスープ		○精白米 ○でん粉	○牛乳 ○若鶏肉もも	○にんにく ○しょうが ○	○しょうゆ ○みりん* ○	739
			油 ○ごま油 ○上	カツ用 ○豆腐 ○カッ	ねぎ ○ゆず 果汁 ○だい	水 ○こしょう 白 ○米酢	26.9
25 (月)	キムタクごはん 牛乳 中華スープ 手作り肉まん		○精白米 ○ごま油	○豚肉もも ○牛乳 ○	○はくさい キムチ ○つぼ	○しょうゆ ○食塩 ○うす	803
			○でん粉 ○小麦粉 ○	ベーコン ○豚肉ももミ	漬け ○たまねぎ ○にん	くちしょうゆ ○こしょう	27.5

【食器の種類】



【今月の倉敷市内の産物】



精白米 たけのこ ごぼう しょうが ねぎ
りよくとうもやし 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、5日、7日、8日、18日、19日、21日、22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】

