

日付	献立名	盛り付け方	食品の主なはたらき			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		
3 (月)	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 小松菜とじゃこの炒め煮 じゃがいものみそ汁	ごはん 豚肉のしょうが焼き じゃがいもの炒め煮	○精白米 ○上白糖 ○でん粉 ○ごま油 ○じゃがいも	○牛乳 ○豚肉ロースカツ用 ○しらすし 小 ○さつま揚げ ○中みそ ○白みそ	○しょうが ○こまつな ○にんじん ○キャベツ ○たまねぎ ○えのきたけ ○ねぎ	○しょうゆ ○酒 ○みりん* ○水 ○煮干し(だし)	751 32.6
4 (火)	ごはん 牛乳 ホキのピリ辛揚げ わかめの中華あえ わかめ汁	ごはん 中華あえ ホキのピリ辛揚げ わかめ汁	○精白米 ○でん粉 ○米粉 ○油 ○上白糖 ○ごま油	○牛乳 ○ホキ角切り ○豆腐 ○カットわかめ	○りよくとうもろやし ○キャベツ ○にんじん ○生きくらげ ○たまねぎ ○たけのこ ゆで ○えのきたけ ○ねぎ	○酒 ○みりん* ○しょうゆ ○トウバンジャン ○水 ○米酢 ○食塩 ○うすくちしょうゆ ○だし昆布 ○削りぶし(だし)	683 29.6
5 (水)	パン 牛乳 チリコンカン 野菜サラダ 角チーズ	パン 野菜サラダ チリコンカン	○コッペパン ○サラダ油 ○上白糖 ○オリーブ油	○牛乳 ○だいず ○牛肉ミンチ ○豚肉ももミンチ ○豚レバーチップ ○ペーコン ○ひよこ豆水煮 ○レンズ豆 水煮 ○角チーズ(カルシウム・鉄強化)	○たまねぎ ○にんじん ○マッシュルーム レトルト ○グリーンピース 冷凍 ○ダイスタマト ○ピューレー ○こまつな ○キャベツ ○きゅうり ○ホールコーン 冷凍	○ローリエ ○赤ワイン ○食塩 ○こしょう 白 ○スーパーストック ○ケチャップ ○ウスターソース ○チリパウダー ○水 ○しょうゆ ○米酢	788 40
6 (木)	とりめし 牛乳 きゅうりの梅肉あえ にらたまねぎのみそ汁	とりめし ごはん きのりの梅肉あえ みそ汁	○精白米 ○サラダ油 ○上白糖 ○焼きさ	○若鶏肉もも きざみ ○もみのり 個袋 ○牛乳 ○カットわかめ ○中みそ ○赤みそ	○しょうが ○むきえだまめ 冷凍 ○きゅうり ○りよくとうもろやし ○キャベツ ○ねり梅 ○たまねぎ ○にんじん ○しめじ ○にら	○酒 ○みりん* ○しょうゆ ○煮干し(だし) ○水	707 29.8
7 (金)	担々麺 牛乳 揚げしゅうまい 大根の中華漬け	担々麺 中華あえ 中華漬けしゅうまい(2個) 担々麺の具	○中華めん ○サラダ油 ○上白糖 ○油 ○ごま油 ○ラー油	○豚肉ももミンチ ○牛肉ミンチ ○赤みそ ○調整豆乳 ○牛乳 ○しらすし 小 ○冷凍しゅうまい	○にんにく ○しょうが ○にんじん ○たまねぎ ○りよくとうもろやし ○チンゲンサイ ○ねぎ ○だいこん ○白ねぎ	○酒 ○食塩 ○スーパーストック ○しょうゆ ○コチュジャン ○オイスターソース ○チキンスープ ○水 ○一味 ○米酢	828 36.2
10 (月)	連島ごぼう丼 牛乳 もやしのからしあえ 冷凍みかん	連島ごぼう丼 ごはん もやしのからしあえ 連島ごぼう丼の具	○精白米 ○サラダ油 ○つきこんにやく ○上白糖 ○でん粉	○豚肉もも ○牛乳	○にんにく ○洗いごぼう ○たまねぎ ○にんじん ○ねぎ ○こまつな ○りよくとうもろやし ○冷凍みかん	○しょうゆ ○みりん* ○酒 ○削りぶし(だし) ○水 ○洋からし 粉 ○米酢	683 26.9
11 (火)	ごはん 牛乳 このしろの甘辛 金平つ餅 さわかめのみそ汁	ごはん このしろの甘辛 金平つ餅 さわかめのみそ汁	○精白米 ○でん粉 ○油 ○上白糖 ○つきこんにやく ○サラダ油 ○じゃがいも	○牛乳 ○このしろ 開き ○ひきき 油揚げ ○塩蔵きわかめ ○中みそ ○赤みそ	○洗いごぼう ○にんじん ○冷凍さやいんげん ○たまねぎ ○ねぎ	○みりん* ○しょうゆ ○カレー粉 ○水 ○酒 ○米酢 ○煮干し(だし)	738 27.6
12 (水)	パン 牛乳 豆腐のカレー炒め煮 フライドポテト 白桃ジャム	パン フライドポテト 豆腐のカレー炒め煮	○コッペパン ○サラダ油 ○上白糖 ○でん粉 ○冷凍 フライドポテト ナチュラル ○油 ○白桃ジャム	○牛乳 ○牛肉スライス ○冷凍豆腐(カルシウム・鉄強化)	○にんにく ○にんじん ○たまねぎ ○ヤングコーン缶詰 ○チンゲンサイ	○カレー粉 ○酒 ○しょうゆ ○みりん* ○食塩	777 33.1
13 (木)	玄米入りごはん 牛乳 マーボーなす チンゲンサイと しめじの中華あえ	玄米入り 中華あえ マーボーなす	○玄米 ○精白米 ○サラダ油 ○上白糖 ○でん粉 ○ごま油	○牛乳 ○牛肉ミンチ ○豚肉ももミンチ ○鶏レバー ○冷凍豆腐(カルシウム・鉄強化) ○赤みそ	○にんにく ○しょうが ○なす ○乾しいたけスライス ○たけのこ ゆで ○にんじん ○たまねぎ ○白ねぎ ○チンゲンサイ ○しめじ ○キャベツ	○トウバンジャン ○オイスターソース ○しょうゆ ○洋からし 粉 ○米酢	715 28.6
14 (金)	ごはん 牛乳 いかのみそだれ 切干大根の煮付け いもだんご汁	ごはん いかのみそだれ 煮付け いもだんご汁	○精白米 ○上白糖 ○サラダ油 ○いも団子	○牛乳 ○いか切身 ○赤みそ ○さつま揚げ ○若鶏肉もも きざみ	○切干しいたけ ○にんじん ○乾しいたけスライス ○冷凍さやいんげん ○洗いごぼう ○たけのこ ゆで ○ねぎ	○酒 ○みりん* ○水 ○しょうゆ ○うすくちしょうゆ ○食塩 ○こしょう 白 ○だし昆布 ○削りぶし(だし)	703 32.2
17 (月)	ごはん 牛乳 いりどり 小松菜のゆかりあえ 五目佃煮	ごはん 小松菜のゆかりあえ いりどり	○精白米 ○サラダ油 ○こんにやく ○じゃがいも ○上白糖	○牛乳 ○若鶏肉もも きざみ ○五目つくた煮	○にんじん ○洗いごぼう ○乾しいたけスライス ○冷凍さやいんげん ○しょうが ○こまつな ○キャベツ	○酒 ○しょうゆ ○みりん* ○水 ○しそご飯の素	676 24.1
18 (火)	ごはん 牛乳 すずきの塩焼き 干しえび入り酢の物 厚揚げのみそ汁	ごはん すずきの塩焼き 酢の物 厚揚げのみそ汁	○精白米 ○上白糖 ○じゃがいも	○牛乳 ○すずき ○干しえび ○冷凍ミニ厚揚げ ○中みそ ○白みそ	○きゅうり ○キャベツ ○りよくとうもろやし ○にんじん ○たまねぎ ○ねぎ	○食塩 ○しょうゆ ○米酢 ○煮干し(だし) ○水	646 31.7
19 (水)	連島バーガー 牛乳 ミネストローネ 甘夏ゼリー	連島バーガー ソーイブレッド 丸パン スライス入り 若鶏の照り焼きあえ物 ミネストローネ	○ソーイブレッド ○ノンエッグタルタルソース小袋 ○上白糖 ○でん粉 ○オリーブ油 ○じゃがいも ○シエルマカロン ○甘夏ゼリー	○若鶏肉もも カツ用 ○牛乳 ○ペーコン	○しょうが ○洗いごぼう ○にんじん ○青ピーマン ○にんにく ○たまねぎ ○セロリ ○ダイスタマト ○ピューレー ○パセリ	○しょうゆ ○みりん* ○水 ○食塩 ○こしょう 白 ○スーパーストック ○チキンブイヨン	770 34.5
20 (木)	ごはん 牛乳 さわらの香味焼き キャベツの甘酢あえ 白玉ふのすまし汁	ごはん さわらの香味焼き 甘酢あえ すまし汁	○精白米 ○上白糖 ○白玉ふ	○牛乳 ○さわら	○白ねぎ ○しょうが ○キャベツ ○にんじん ○こまつな ○たまねぎ ○えのきたけ ○ねぎ	○しょうゆ ○みりん* ○酒 ○米酢 ○食塩 ○うすくちしょうゆ ○だし昆布 ○削りぶし(だし) ○水	648 30
21 (金)	チキントマトスパゲッティ 牛乳 ツナサラダ 黒糖ビーンズ	チキントマトスパゲッティ ソフトめん ツナサラダ チキントマトスパゲッティの具	○ソフトめん ○オリーブ油 ○上白糖 ○ノンエッグマヨネーズ小袋 10g	○若鶏肉もも きざみ ○カットチーズ ○牛乳 ○まぐろ 水煮 ○黒糖ビーンズ	○にんにく ○にんじん ○たまねぎ ○ダイスタマト ○ピューレー ○パセリ ○キャベツ ○きゅうり ○ホールコーン 冷凍	○ケチャップ ○ローリエ ○オレガノ ○食塩 ○こしょう 白 ○ウスターソース ○スーパーストック ○水	827 38.8
24 (月)	ごはん 牛乳 みそ肉じゃが きびなごフライ 大豆とわかめの酢の物	ごはん きびなごフライ みそ肉じゃが 酢の物	○精白米 ○サラダ油 ○じゃがいも ○糸こんにやく ○上白糖 ○油	○牛乳 ○豚肉もも ○赤みそ ○きびなごフライ ○大豆水煮 ○カットわかめ	○しょうが ○にんにく ○にんじん ○たまねぎ ○冷凍さやいんげん ○こまつな ○キャベツ	○酒 ○みりん* ○しょうゆ ○一味 ○水 ○米酢	770 33.6
25 (火)	ハヤシライス 牛乳 ひじき入りサラダ ブルー	ハヤシライス ごはん ひじき入りサラダ ハヤシライスの具	○精白米 ○サラダ油 ○じゃがいも ○上白糖 ○ごま油	○牛肉スライス ○鶏レバー ○牛乳 ○ひじき	○にんにく ○にんじん ○たまねぎ ○グリーンピース 冷凍 ○キャベツ ○こまつな ○ブルーン個袋	○ローリエ ○赤ワイン ○食塩 ○こしょう 白 ○ハヤシライス ○ウスターソース ○チキンスープ ○水 ○しょうゆ ○米酢	745 25.8
26 (水)	パン 牛乳 ペーコン煮 アスパラのサラダ オレンジ	パン アスパラのサラダ ペーコン煮	○コッペパン ○サラダ油 ○じゃがいも ○上白糖	○牛乳 ○ペーコン ○豚肉もも	○にんじん ○たまねぎ ○ピューレー ○マッシュルーム レトルト ○しめじ ○グリーンピース 冷凍 ○キャベツ ○アスパラガス ○パレンシアオレンジ	○食塩 ○こしょう 白 ○ウスターソース ○ケチャップ ○水 ○しょうゆ ○米酢	722 29.8
27 (木)	ごはん 牛乳 豚肉のから揚げ ゴーヤチャンプルー もずくスープ	ごはん から揚げ ゴーヤチャンプルー もずくスープ	○精白米 ○でん粉 ○油 ○ごま油	○牛乳 ○豚肉もも角切り ○ペーコン ○もずく塩焼き	○しょうが ○にんにく ○にんじん ○にがり ○たまねぎ ○りよくとうもろやし ○キャベツ ○たけのこ ゆで ○チンゲンサイ	○酒 ○しょうゆ ○食塩 ○こしょう 白 ○オイスターソース ○チキンスープ ○一味 ○スーパーストック ○水	749 31.3
28 (金)	ごはん 牛乳 いわしのみりん干し キャベツの炒め煮 夏けんちん	ごはん みりん干し 炒め煮 夏けんちん	○精白米 ○サラダ油 ○ごま油 ○つきこんにやく	○牛乳 ○いわしのみりん干し ○豚肉もも ○しほり豆腐	○こまつな ○にんじん ○キャベツ ○洗いごぼう ○かぼちゃ ○ねぎ	○みりん* ○しょうゆ ○うすくちしょうゆ ○食塩 ○煮干し(だし) ○水	689 35.7

【食器の種類】



【今月の倉敷市内の産物】

精白米 たけのこ りよくとうもろやし 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)  
 3日、4日、10日、11日、13日、14日、17日、24日、27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。  
 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】

