

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	
3 (月)	かき揚げうどん 牛乳 キャベツのおかかあえ		○うどん ○油	○若鶏肉 むね きざみ ○油揚げ ○カットわかめ ○牛乳 ○糸がつつお	○にんじん ○たまねぎ ○ねぎ ○キャベツ ○野菜かき揚げ	○食塩 ○うすくちしょうゆ ○一味 ○だし昆布(だし用) ○削りぶし(だし) ○水 ○しょうゆ	703 28.2
4 (火)	ごはん 牛乳 さばのみぞれかけ もやしとにらの炒め物 さつま汁		○精白米 ○サラダ油 ○さつまいも ○つきこんにやく	○牛乳 ○さば ○若鶏肉 むね きざみ ○油揚げ ○中みそ ○赤みそ	○だいこん ○ねぎ ○キャベツ ○りょくとうもやし ○にんじん ○たら ○洗いごぼう	○うすくちしょうゆ ○みりん* ○食塩 ○だし 黒、粉 ○しょうゆ ○煮干し(だし) ○水	698 31.8
5 (水)	パン 牛乳 豚肉のオーロラソースがらめ キャベツのソテー じゃがいも入り野菜スープ		○コッペパン ○でん粉 ○油 ○上白糖 ○サラダ油 ○じゃがいも	○牛乳 ○豚肉もも角切り ○白みそ ○ペーコン ○レンズ豆 水煮	○にんじん ○キャベツ ○ほうれんそう ○ホールコーン 冷凍 ○たまねぎ ○はくさい	○ケチャップ ○水 ○食塩 ○こしょう 黒、粉 ○こしょう 白 ○うすくちしょうゆ ○チキンブイヨン	740 34.1
6 (木)	ごはん 牛乳 大根のオイスターソース煮 チンゲンサイとしめじのあえ物		○精白米 ○サラダ油 ○こんにやく ○ごま油 ○上白糖	○牛乳 ○豚肉もも ○冷凍ミニ厚揚げ	○にんにく ○しょうが ○だいこん ○にんじん ○冷凍さやいんげん ○チンゲンサイ ○キャベツ ○しめじ	○しょうゆ ○オイスターソース ○一味 ○水	602 24.2
7 (金)	ごはん 牛乳 いかの幽庵焼き いそ煮 油揚げと春菊のみそ汁		○精白米 ○上白糖 ○でん粉 ○サラダ油 ○つきこんにやく	○牛乳 ○いか切身 ○だいず ○ひじき ○油揚げ ○中みそ ○白みそ	○ゆず 果汁 ○にんじん ○洗いごぼう ○冷凍さやいんげん ○たまねぎ ○だいこん ○しゆんぎく	○酒 ○みりん* ○しょうゆ ○水 ○煮干し(だし)	613 29.1
10 (月)	いわしの甘辛丼 牛乳 れんごんの梅肉あえ 白玉ふのすまし汁		○精白米 ○でん粉 ○油 ○上白糖 ○白玉ふ	○いわし 開き ○牛乳	○しょうが ○れんこん ○こまつな ○にんじん ○ねり梅 ○たまねぎ ○えのきたけ ○ねぎ	○酒 ○みりん* ○しょうゆ ○水 ○米酢 ○食塩 ○うすくちしょうゆ ○だし昆布(だし用) ○削りぶし(だし)	663 24.1
12 (水)	パン 牛乳 野菜たっぷりポトフ ツナサラダ 角チーズ		○コッペパン ○サラダ油 ○じゃがいも ○ノンエッグマヨネーズ 小袋 8g	○牛乳 ○豚肉もも ○ウインナー 小 ○まぐろ 水煮 ○角チーズ(カルシウム・鉄強化)	○にんじん ○たまねぎ ○だいこん ○キャベツ ○ホールコーン 冷凍 ○きゅうり ビクルス	○ローリエ ○食塩 ○こしょう 白 ○スープストック ○チキンスープ ○水	737 37.7
13 (木)	ごはん 牛乳 若鶏のいそ揚げ 野菜炒め 根菜汁		○精白米 ○でん粉 ○油 ○サラダ油 ○つきこんにやく ○洗いきさいも	○牛乳 ○若鶏肉むねカツ用 ○青のり粉 ○豆腐 ○油揚げ	○キャベツ ○りょくとうもやし ○にんじん ○だいこん ○ねぎ	○食塩 ○こしょう 白 ○こしょう 黒、粉 ○しょうゆ ○うすくちしょうゆ ○煮干し(だし) ○水	674 30.6
14 (金)	玄米入りごはん 牛乳 肉みそおでん 茎わかめの酢の物		○玄米 ○精白米 ○サラダ油 ○上白糖 ○洗いきさいも ○こんにやく	○牛乳 ○牛肉ミンチ ○大豆ひき肉(鉄強化) ○赤みそ ○冷凍ミニ厚揚げ ○ちくわ ○塩蔵きわかめ	○しょうが ○にんじん ○だいこん ○キャベツ ○こまつな	○しょうゆ ○みりん* ○だし昆布(だし用) ○水 ○米酢	687 24.7
17 (月)	ミートソーススパゲッティ 牛乳 寒天サラダ ヨーグルト		○ソフトめん ○サラダ油 ○上白糖	○豚肉ももミンチ ○大豆ひき肉(鉄強化) ○大豆ひき肉 ○牛乳 ○サラダ用寒天 ○ヨーグルト(ソール)	○にんにく ○にんじん ○たまねぎ ○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 ○ビュレー ○キャベツ ○こまつな ○りょくとうもやし	○ケチャップ ○デミグラスソース ○ハヤシルウ ○ウスターソース ○食塩 ○こしょう 白 ○赤ワイン ○ローリエ ○水 ○しょうゆ ○米酢	801 37.2
18 (火)	ごはん 牛乳 キムチ鍋 ナムル		○精白米 ○ごま油 ○上白糖	○牛乳 ○合鴨入りボール ○豚肉もも ○冷凍ミニ厚揚げ ○中みそ	○にんじん ○はくさい ○はくさい キムチ ○えのきたけ ○たら ○にんにく ○りょくとうもやし ○だいこん ○ほうれんそう ○白ねぎ	○酒 ○みりん* ○水 ○こしょう 白 ○しょうゆ ○米酢	640 26.7
19 (水)	パン 牛乳 ホキの カレーじょうゆからめ 三色ソテー クリームスープ		○コッペパン ○でん粉 ○油 ○上白糖 ○サラダ油 ○じゃがいも	○牛乳 ○ホキ角切り ○ペーコン ○白いんげん豆 ○ペースト ○調理用牛乳 ○生クリーム	○キャベツ ○ホールコーン 冷凍 ○冷凍さやいんげん ○にんじん ○たまねぎ ○しめじ	○カレー粉 ○しょうゆ ○酒 ○水 ○食塩 ○こしょう 黒、粉 ○こしょう 白 ○ホワイトルウ(アレルギー用) ○チキンスープ	754 33.5
20 (木)	中華大豆ごはん 牛乳 はるさめのあえ物 リーキの中華スープ		○精白米 ○ごま油 ○はるさめ ○上白糖	○豚肉もも ○焼き豚 ○だいず ○牛乳 ○スチール系かまぼこ ○鶏肉団子	○にんじん ○乾しいたけスライス ○ホールコーン 冷凍 ○ねぎ ○こまつな ○りょくとうもやし ○はくさい ○リーキ	○オイスターソース ○しょうゆ ○食塩 ○こしょう 白 ○米酢 ○洋からし 粉 ○うすくちしょうゆ ○スープストック ○チキンスープ ○水	650 28.4
21 (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 わかめ汁		○精白米 ○上白糖	○牛乳 ○さわら ○白みそ ○カットわかめ ○豆腐	○切干しだいこん ○こまつな ○キャベツ ○にんじん ○たまねぎ ○ねぎ	○酒 ○みりん* ○水 ○しょうゆ ○米酢 ○洋からし 粉 ○食塩 ○うすくちしょうゆ ○だし昆布(だし用) ○削りぶし(だし)	619 28.9
25 (火)	ごはん 牛乳 れんこんコロケ 小松菜の炒め物 豆腐のみそ汁		○精白米 ○油 ○サラダ油 ○れんこんコロケ	○牛乳 ○豆腐 ○中みそ ○白みそ	○キャベツ ○こまつな ○にんじん ○たまねぎ ○だいこん ○ねぎ	○食塩 ○こしょう 黒、粉 ○しょうゆ ○煮干し(だし) ○水	644 19.6
26 (水)	パン 牛乳 スパイシーチキン ビーンズサラダ 白菜スープ		○コッペパン ○上白糖 ○サラダ油	○牛乳 ○若鶏肉ももカツ用 ○ミックスビーンズ ○ペーコン	○にんにく ○こまつな ○キャベツ ○ホールコーン 冷凍 ○たまねぎ ○にんじん ○はくさい ○しめじ	○食塩 ○こしょう 白 ○しょうゆ ○カレー粉 ○ターメリック ○パプリカ ○水 ○うすくちしょうゆ ○米酢 ○チキンブイヨン	681 33.4
27 (木)	ごはん 牛乳 肉じゃが ゆかりあえ 焼きししゃも		○精白米 ○サラダ油 ○じゃがいも ○糸こんにやく ○上白糖	○牛乳 ○豚肉もも ○ししゃも	○にんじん ○たまねぎ ○冷凍さやいんげん ○キャベツ ○こまつな ○しそご飯の素	○酒 ○みりん* ○しょうゆ ○水	664 30.1
28 (金)	ごはん 牛乳 酢鶏 にらたまスープ		○精白米 ○でん粉 ○冷凍じゃがいもカット ○油 ○サラダ油 ○上白糖	○牛乳 ○若鶏肉むねカツ用 ○冷凍液卵 ○豆腐	○しょうが ○にんじん ○たまねぎ ○たけのこ ゆで ○乾しいたけスライス ○冷凍さやいんげん ○たら	○しょうゆ ○ケチャップ ○スープストック ○米酢 ○食塩 ○こしょう 白 ○うすくちしょうゆ ○チキンブイヨン ○水	710 28.3

【食器の種類】



【今月の倉敷市内の産物】

精白米 キャベツ ごぼう しょうが ほうれんそう りょくとうもやし れんこん こまつな チンゲンサイ さつまいも



【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):4日、6日、7日、13日、14日、18日、20日、27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。