

1 試算条件

- (1) 電気料金 基本料金 1,732.50 円/kW・月
 従量料金 12.75 円/kWh
 ※ 各設備, 30 分ごとの需要電力を算出し, 1 日のうち最大値となる時間の 2 倍が最大需要電力となる。
- (2) 水道料金 別紙 倉敷市水道料金・下水道料金を参照
- (3) ガス料金 別紙 岡山ガス業務用パッケージ契約 (高負荷率) を参照
 ※ 別途安価なプランを採用・提案する場合は, 岡山ガスと個別に協議し, 根拠資料を添付すること。
- (4) 算出範囲 要求水準書 表 2-2 主要諸室区域区分に規定する「給食エリア」(荷受～調理・配送・洗浄に係る全ての諸室)
- (5) 稼働日数 20 日 (1 ヶ月分の調理を行う想定とする)
- (6) 調理内容 別紙 献立案を参照
- (7) その他 ・ 諸室ごとの必要換気量 (CMH/室) を算出すること。
 ・ 給食エリア全体における空調設備能力 (kW) を算出すること。
 ・ 上記は任意書式にて提出とする。

2 算出方法

- (1) 厨房設備
 ・ 調理メニューを考慮した厨房設備動作シミュレーションを行う。
- (2) 換気・空調設備の算定
 ・ 国土交通省建築設備設計基準に準拠して算出を行う。
 ※ 必要換気量とは, ①②③のうち室ごとに算出した最も大きい換気量とする。ただし, 天井換気による室の場合は, ①②のうち室ごとに算出した最も大きい換気量とする。
- ① 法定換気量: 使用用途に応じた室ごとの換気回数による換気量 (電化施設は 20 回/h, 電気・ガス併用施設は 40 回/h)
- ② 機器の発熱負荷による換気量: 消費電力及びガス消費量に換気係数を乗じた換気量
- ③ 排気フード (面風速) による換気量: フード面風速 [0.3m/s] × 3,600 × フード下面の面積により算出した換気量

・負荷条件

室温設定 25℃

湿度設定 80%

◆月代表日気温・絶対湿度

	1時	2時	3時	4時	5時	6時	7時	8時	9時	10時	11時	12時
夏季ピーク想定温度(℃)	26.4	26.1	25.8	25.5	25.3	25.3	26.2	27.5	28.7	29.9	30.9	31.6
〃 湿度(g/Kg)	17.5	17.5	17.5	17.4	17.4	17.4	17.5	17.6	17.5	17.4	17.3	17.2
	13時	14時	15時	16時	17時	18時	19時	20時	21時	22時	23時	24時
	32.2	32.5	32.6	32.1	31.5	30.6	29.6	28.7	28.1	27.5	27.0	26.7
	17.2	17.1	17.0	17.0	16.9	17.1	17.3	17.5	17.6	17.6	17.5	17.5

◆エンタルピー換算表

	1時	2時	3時	4時	5時	6時	7時	8時	9時	10時	11時	12時
夏季ピーク想定(kcal/Kg)	17.0	16.9	16.8	16.8	16.7	16.7	16.9	17.3	17.6	17.8	18.0	18.1
SI単位(kJ/Kg)	71.1	70.8	70.5	70.1	69.9	69.8	70.9	72.6	73.6	74.6	75.2	75.7
	13時	14時	15時	16時	17時	18時	19時	20時	21時	22時	23時	24時
	18.3	18.3	18.2	18.1	17.9	17.8	17.7	17.6	17.5	17.3	17.2	17.1
	76.4	76.5	76.3	75.7	75.0	74.4	73.9	73.6	73.1	72.5	71.9	71.4

◆各負荷原単位

	原単位
照明	20W/㎡
人員	30人・199W/人
躯体負荷	(冷房時) 50kcal/㎡h

(3) 給湯設備

・選定した厨房設備に対して必要な給湯量の算出を行う。

・負荷条件

給湯設備試算用水温 29℃

(別紙)

水道料金・下水道料金 料金表 (倉敷市水道局)

水道料金 (2ヶ月分)

基本料金	20 m ³ まで	1,980 円
超過料金 (1 m ³ につき)	20 m ³ を超え 40 m ³ まで	121 円
	40 m ³ を超え 60 m ³ まで	138 円
	60 m ³ を超え 100 m ³ まで	146 円
	100 m ³ を超え 200 m ³ まで	154 円
	200 m ³ を超え 1,000 m ³ まで	176 円
	1,000 m ³ を超えるもの	194 円

下水道料金 (2ヶ月分)

基本料金	16 m ³ まで	2,222 円
超過料金 (1 m ³ につき)	16 m ³ を超え 20 m ³ まで	138 円
	20 m ³ を超え 40 m ³ まで	158 円
	40 m ³ を超え 60 m ³ まで	245 円
	60 m ³ を超え 100 m ³ まで	270 円
	100 m ³ を超え 200 m ³ まで	297 円
	200 m ³ を超え 1,000 m ³ まで	328 円
	1,000 m ³ を超え 2,000 m ³ まで	413 円
	2,000 m ³ を超えるもの	490 円

ガス料金 業務用パッケージ契約 (高負荷率) 料金表 (岡山ガスホームページより抜粋)

区分	1か月の ガスご使用量	流量基本料金単価 円/m ³ ・月	区分基本料金 円/月	基準単位料金 円/m ³
A	0m ³ から800m ³ まで	1,320.00	3,300.00	152.35
B	800m ³ をこえ1600m ³ まで	1,320.00	25,740.00	124.30
C	1600m ³ をこえ2000m ³ まで	1,320.00	29,260.00	122.10
D	2000m ³ をこえ4000m ³ まで	1,320.00	38,060.00	117.70
E	4000m ³ をこえ6000m ³ まで	1,320.00	42,460.00	116.60
F	6000m ³ をこえ8000m ³ まで	1,320.00	55,660.00	114.40
G	8000m ³ をこえる場合	1,320.00	64,460.00	113.30

別紙 献立予定表

A献立

月	火	水	木	金
		1	2	3 うどん
		かぼちゃコロッケ ツナサラダ とうがんスープ	みそ豚丼 野菜のレモン酢あえ 冷凍パイ	ぶっかけうどん ちくわのいそ揚げ もやしのからしあえ
6 いか	7	8	9 卵	10
いかの 照り焼き 金平っ酢 なすのみそ汁(赤)	ビビンバ わかめスープ いちごゼリー (市給オリジナル)	豚肉のバーベキュー ソースかけ 粉ふきいも ビーンズスープ	えびと豆腐 のうま煮(うずら卵入り) ばんさんすう 冷凍みかん	若鶏のしょうが焼き いそ煮 白玉ふのすまし汁
13	14	15	16 卵	17 ソフト
肉じゃが 大豆とわかめの 酢の物 ゆかりふりかけ	あじのすだち じょうゆかけ ひき肉とにらの炒め物 夏野菜の みそ汁(赤)	ソーイブレッド 若鶏のエスニック焼き ヤムウンセン レンズ豆の スープ	豚肉の みそがらめ チンゲンサイのあえ物 かきたま汁	なすのポローニヤ スパゲッティ グリーンサラダ 角チーズ
20 祝日	21十五夜	22	23 祝日	24
	さけの香りみそかけ 炊き合わせ とろろ昆布の すまし汁 月見だんご	ベーコン煮 寒天サラダ 冷凍みかん		いわしの みりん干し 小松菜の煮びたし 豚汁
27	28	29 乳	30 休日	
玄米入りごはん 豆あじの酢漬け 大豆あえ まいたけのみそ汁 (白)	キーマカレー コールスロー オレンジ	ホキのマリネ 三色ソテー かぼちゃの ポターージュ		

B献立

月	火	水	木	金
		1	2 いか	3
		豚肉のバーベキュー ソースかけ 粉ふきいも ビーンズスープ	いかの 照り焼き 金平っ酢 なすのみそ汁(赤)	肉じゃが 大豆とわかめの 酢の物 ゆかりふりかけ
6	7 卵	8	9	10 うどん
さわらの菜味ソースかけ (揚) キャベツと たくあんをあえ物 夏けんちん	えびと豆腐 のうま煮(うずら卵入り) ばんさんすう 冷凍みかん	ハムサラダサンド 豆乳チャウダー (乳なし) いちごゼリー (市給オリジナル)	あじのすだち じょうゆかけ ひき肉とにらの炒め物 夏野菜の みそ汁(赤)	ぶっかけうどん ちくわのいそ揚げ もやしのからしあえ
13	14 卵	15	16十五夜	17
若鶏のしょうが焼き いそ煮 白玉ふのすまし汁	豚肉の みそがらめ チンゲンサイのあえ物 かきたま汁	ベーコン煮 寒天サラダ 冷凍みかん	さけの香りみそかけ 炊き合わせ とろろ昆布の すまし汁 月見だんご	玄米入りごはん 豆あじの酢漬け 大豆あえ まいたけのみそ汁 (白)
20 祝日	21	22 乳	23 祝日	24 ソフト
	キーマカレー コールスロー オレンジ	ホキのマリネ 三色ソテー かぼちゃの ポターージュ		なすのポローニヤ スパゲッティ グリーンサラダ 角チーズ
27	28	29	30 休日	
いわしの みりん干し 小松菜の煮びたし 豚汁	ビビンバ わかめスープ 冷凍黄桃	ソーイブレッド 若鶏のエスニック焼き ヤムウンセン レンズ豆の スープ		

C献立

月	火	水	木	金
		1	2	3
		ハムサラダサンド 豆乳チャウダー (乳なし) いちごゼリー (市給オリジナル)	さわらの菜味ソースかけ (揚) キャベツと たくあんをあえ物 夏けんちん	若鶏のしょうが焼き いそ煮 白玉ふのすまし汁
6	7	8	9	10
みそ豚丼 野菜の レモン酢あえ 冷凍パイ	あじのすだち じょうゆかけ ひき肉とにらの炒め物 夏野菜の みそ汁(赤)	かぼちゃコロッケ ツナサラダ とうがんスープ	ビビンバ わかめスープ 冷凍黄桃	肉じゃが 大豆とわかめの 酢の物 ゆかりふりかけ
13 うどん	14 卵	15 乳	16	17十五夜
ぶっかけうどん ちくわのいそ揚げ もやしのからしあえ	えびと豆腐 のうま煮(うずら卵入り) ばんさんすう 冷凍みかん	ホキのマリネ 三色ソテー かぼちゃの ポターージュ	キーマカレー コールスロー オレンジ	さけの香りみそかけ 炊き合わせ とろろ昆布の すまし汁 月見だんご
20 祝日	21 卵	22	23 祝日	24
	豚肉の みそがらめ チンゲンサイのあえ物 かきたま汁	ソーイブレッド 若鶏のエスニック焼き ヤムウンセン レンズ豆の スープ		玄米入りごはん 豆あじの酢漬け 大豆あえ まいたけのみそ汁 (白)
27 ソフト	28	29	30 休日	
なすのポローニヤ スパゲッティ グリーンサラダ 角チーズ(中のみ)	いわしの みりん干し 小松菜の煮びたし 豚汁	ベーコン煮 寒天サラダ 冷凍みかん		

A献立

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 (水)	パン 牛乳 かぼちゃコロッケ ツナサラダ とうがんスープ		コッペパン 油 上白糖 ごま油	牛乳 まぐろ水煮 若鶏肉ももきざみ	かぼちゃコロッケ キャベツ きゅうり にんじん 冬瓜 たまねぎ しめじ パセリ	しょうゆ 食塩 米酢 こしょう 白 チキンブイヨン 水	721 26.1
2 (木)	みそ豚丼 牛乳 野菜のレモン酢あえ 冷凍パン		精白米 ごま油 上白糖 でん粉	豚肉もも 赤みそ 牛乳 カットわかめ	にんにく しょうが なす たまねぎ キャベツ にんじん 青ピーマン 白ねぎ きゅうり りょくとうもやし レモン果汁 冷凍パイナップル	酒 みりん しょうゆ 食塩 米酢	684 24.6
3 (金)	ぶっかけうどん 牛乳 ちくわのいそべ揚げ もやしのからしあえ		うどん 上白糖 油	もみのり佃袋 牛乳 ちくわの磯辺揚げ	たまねぎ 乾しいたけスライス しょうが ねぎ りょくとうもやし きゅうり にんじん	みりん しょうゆ 削りぶし (だし) だし昆布 水 洋からし粉 米酢	848 29
6 (月)	ごはん 牛乳 いかの照り焼き 金平っ酢 なすのみそ汁		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 ひじき さつま揚げ 油揚げ 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 なす ねぎ	酒 みりん しょうゆ 米酢 煮干し(だし) 水	690 33.8
7 (火)	ビビンバ 牛乳 わかめスープ		精白米 ごま油 上白糖	牛肉もも細切り 赤みそ 牛乳 豆腐 カットわかめ	にんじん りょくとうもやし ぜんまい水煮 チンゲンサイ にんにく しょうが たまねぎ たけのこゆで 生しいたけ ねぎ	しょうゆ 酒 トウバンジャン みりん 米酢 食塩 こしょう 白 スープストック チキンスープ	747 28.7
8 (水)	パン 牛乳 豚肉のバーベキューソースかけ 粉ふきいも ビーンズスープ		コッペパン 上白糖 じゃがいも	牛乳 豚肉ロースカツ用 若鶏肉むねきざみ 青のり粉 ミックスビーンズ	しょうが すりおろしりんご レモン果汁 たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	食塩 こしょう白 みりん 酒 しょうゆ 米酢 一味 チキンブイヨン スープストック 水	765 37.2
9 (木)	ごはん 牛乳 えびと豆腐のうま煮 ばんさんすう 冷凍みかん		精白米 サラダ油 上白糖 でん粉 マロニー ごま油	牛乳 豚肉もも えび冷凍 冷凍豆腐 うずら卵水煮 ロースハム千切り	白ねぎ しょうが にんじん たけのこゆで チンゲンサイ 乾しいたけスライス キャベツ きゅうり 冷凍みかん	スープストック しょうゆ 酒 みりん 水 洋からし粉 米酢	740 30.9
10 (金)	ごはん 牛乳 若鶏のしょうが焼き いそ煮 白玉ふのすまし汁		精白米 上白糖 つきこんにやく ごま油 白玉ふ	牛乳 若鶏肉ももカツ用 さつま揚げ ひじき カットわかめ	しょうが にんじん 洗いごぼう 冷凍さやいんげん たまねぎ えのきたけ ねぎ	しょうゆ 酒 みりん 食塩 うすくちしょうゆ だし昆布 削りぶし(だし) 水	696 28.5
13 (月)	ごはん 牛乳 肉じゃが 大豆とわかめの酢の物 ゆかりふりかけ		精白米 サラダ油 じゃがいも 上白糖 糸こんにやく ごま油	牛乳 牛肉スライス だい ず カットわかめ しらす干 し小	にんじん たまねぎ 冷凍さやいんげん キャベツ ゆかりふりかけ	酒 みりん しょうゆ 水 米酢	712 26.2
14 (火)	ごはん 牛乳 あじのすだちしょうゆかけ ひき肉とにらの炒め物 夏野菜のみそ汁		精白米 サラダ油	牛乳 あじ切身 豚肉ももミンチ 中みそ 赤みそ	すだち果汁 キャベツ りょくとうもやし にんじん いら 冬瓜 たまねぎ かぼちゃ な す ねぎ	食塩 しょうゆ こしょう白 オイスターソース 煮干し(だ し) 水	653 34.1
15 (水)	ソーイブレッド 牛乳 若鶏のエスニック焼き ヤムウンセン レンズ豆のスープ		ソーイブレッド 上白糖 マロニー	牛乳 若鶏肉ももカツ用 干しえび ベーコン レンズ豆水煮	きゅうり にんじん りょくとうもやし レモン果汁 にんにく たまねぎ セロリー パセリ	トウバンジャン しょうゆ 米 酢 食塩 カレー粉 一味 こ しょう白 スープストック チ キンスープ 水	768 37.6
16 (木)	ごはん 牛乳 豚肉のみそがらめ チンゲンサイのあえ物 かきたま汁		精白米 でん粉 油 上白糖	牛乳 豚肉もも角切り スクール糸かまぼこ 中みそ 豆腐 冷凍液卵	キャベツ チンゲンサイ にんじ ん たまねぎ えのきたけ ね ぎ	食塩 こしょう白 みりん 水 しょうゆ 削りぶし(だし) だし昆布	778 35
17 (金)	なすのポローニャスパゲッティ 牛乳 グリーンサラダ 角チーズ		ソフトめん サラダ油 上白糖 オリーブ油	牛肉ミンチ 豚肉ももミンチ 大豆ひき肉 牛乳 ロースハム千切り 角チーズ(カルシウム・鉄 強化)	にんにく にんじん たまねぎ なす グリンピース冷凍 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 ケチャップ ピューレー ウスターソース デミグラスソース ハヤシル ウ	863 37.9
21 (火)	ごはん 牛乳 さけの香りみそかけ 炊き合わせ とろろ昆布のすまし汁 月見だんご		精白米 上白糖 さといも冷凍 白玉ふ 月見団子	牛乳 さけ 中みそ 白み そ 冷凍ミニ厚揚げ とろろ昆布佃袋	ねり梅 洗いごぼう にんじん 冷凍さやいんげん えのきたけ たまねぎ ねぎ	食塩 酒 水 削りぶし(だ し) みりん しょうゆ だし昆布 うすくちしょうゆ	759 33.5
22 (水)	パン 牛乳 ベーコン煮 寒天サラダ 冷凍みかん		コッペパン サラダ油 じゃがいも 上白糖 ごま油	牛乳 ベーコン 豚肉もも サラダ用糸寒天 塩蔵きわかめ	にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルームレトルト グリーンピース冷凍 きゅうり だいこん 冷凍みかん	食塩 こしょう白 ピューレー ケチャップ ウスターソース 水 しょうゆ 米酢	743 29
24 (金)	ごはん 牛乳 いわしのみりん干し 小松菜の煮びたし 豚汁		精白米 上白糖 つきこんにやく	牛乳 いわしのみりん干し 油揚げ 豚肉もも 中みそ 赤みそ	キャベツ こまつな にんじん たまねぎ 洗いごぼう 白ねぎ	しょうゆ 煮干し(だし) 水	722 38.5
27 (月)	玄米入りごはん 牛乳 豆あじの酢漬け 大豆あえ まいたけのみそ汁		玄米 精白米 油 上白糖 じゃがいも	牛乳 豆あじ(粉付) だいずダイス 中みそ 白みそ	キャベツ こまつな りょくとうもやし にんじん たまねぎ まいたけ生 ねぎ	しょうゆ 米酢 煮干し(だし) 水	700 30
28 (火)	キーマカレー 牛乳 コールスロー オレンジ		精白米 サラダ油	豚肉ももミンチ 牛肉ミンチ ひよこ豆粗挽き 鶏レバー 牛乳	しょうが にんにく にんじん たまねぎ なす 青ピーマン きゅうり キャベツ ホールコーン冷凍 パレンシアオレンジ	赤ワイン 食塩 こしょう白 ローリエ ガラムマサラ ターメリック デミグラスソース カレー粉 ケチャップ ウスターソース カレールウ 水 フレンチドレッシング	767 26.5
29 (水)	パン 牛乳 ホキのマリネ 三色ソテー かぼちゃのポターージュ		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 ウイナーズライス ベーコン 調理用牛乳	たまねぎ 赤ピーマン にんじ ん 黄ピーマン レモン果汁 キャベツ ホールコーン冷凍	食塩 こしょう白 しょうゆ 米酢 一味 水 こしょう黒 クリームポターージュ	827 36.1

【食器の種類】



【今月の倉敷市内の産物】

りょくとうもやし チンゲンサイ たけのこ

※ 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):2日 6日 7日 13日 14日 24日 27日 30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QRコードをご活用下さい。

B献立

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 豚肉のバーベキューソースかけ 粉ふきいも ビーンスープ		コッペパン 上白糖 じゃがいも	牛乳 豚肉ロースカツ用 青のり粉 ベーコン ミックスビーンズ	しょうが すりおろしりんご レモン果汁 たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	食塩 こしょう白 みりん 酒 しょうゆ 米酢 一味 チキンブイヨン スープストック ク 水	776	36.3
2 (木)	ごはん 牛乳 いかの照り焼き 金平っ酢 なすのみそ汁		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 ひじき さつま揚げ 油揚げ 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 なす ねぎ	酒 みりん しょうゆ 米酢 煮干し(だし) 水	690	33.8
3 (金)	ごはん 牛乳 肉じゃが 大豆とわかめの酢の物 ゆかりふりかけ		精白米 サラダ油 じゃがいも 糸こんにやく 上白糖 ごま油	牛乳 牛肉スライス だい ず カットわかめ しらす干 し小	にんじん たまねぎ 冷凍さやいんげん キャベツ ゆかりふりかけ	酒 みりん しょうゆ 水 米 酢	715	26.2
6 (月)	ごはん 牛乳 さわらの薬味ソースかけ キャベツとたくあんをあえ物 夏けんちん		精白米 でん粉 油 上白糖 ごま油 つきこんにやく	牛乳 さわら しぼり豆腐 油揚げ	白ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり にんじん 千切たくあん漬 洗いごぼう かぼちゃ ねぎ	しょうゆ みりん 米酢 煮干し(だし) 食塩 水	788	33.6
7 (火)	ごはん 牛乳 えびと豆腐のうま煮 ばんさんすう 冷凍みかん		精白米 サラダ油 上白糖 でん粉 マロニー ごま油	牛乳 豚肉もも えび冷凍 冷凍豆腐 うずら卵水煮 ロースハム千切り	白ねぎ しょうが にんじん たけのこゆで チンゲンサイ 乾しいたけスライス キャベツ きゅうり 冷凍みかん	スープストック しょうゆ 酒 みりん 水 洋からし粉 米 酢	740	30.9
8 (水)	ハムサラダサンド 牛乳 豆乳チャウダー いちごゼリー		コッペパン ノンエッグ マヨネーズ個袋 サラダ油 じゃがいも でん粉 いちごゼリー	ロースハム千切り 牛乳 若鶏肉むねぎざみ ベーコン 調製豆乳 白いんげん豆ペースト	キャベツ にんじん たまねぎ ホールコーン冷凍 パセリ	スープストック 食塩 こしょ う白 チキンブイヨン 水	748	29.8
9 (木)	ごはん 牛乳 あじのすだちしょうゆかけ ひき肉とにらの炒め物 夏野菜のみそ汁		精白米 サラダ油	牛乳 あじ切身 豚肉ももミンチ 中みそ 赤みそ	すだち果汁 キャベツ にんじ ん りょくとうもやし なら 冬瓜 たまねぎ かぼちゃ なす ね ぎ	食塩 しょうゆ こしょう白 オイスターソース 煮干し(だし) 水	653	34.1
10 (金)	ぶっかけうどん 牛乳 ちくわのいそべ揚げ もやしのからしあえ		うどん 上白糖 油	もみのり個袋 牛乳 ちくわの磯辺揚げ	たまねぎ 乾しいたけスライス しょうが ねぎ りょくとうもやし きゅうり にんじん	みりん しょうゆ 削りぶし (だし) だし昆布 水 洋か らし粉 米酢	848	29
13 (月)	ごはん 牛乳 若鶏のしょうが焼き いそ煮 白玉ふのすまし汁		精白米 上白糖 つきこんにやく ごま油 白玉ふ	牛乳 若鶏肉ももカツ用 さつま揚げ ひじき カットわかめ	しょうが にんじん 洗いごぼう 冷凍さやいんげん たまねぎ えのきたけ ねぎ	しょうゆ 酒 みりん 食塩 うすくちしょうゆ だし昆布 削りぶし(だし) 水	696	28.5
14 (火)	ごはん 牛乳 豚肉のみそがらめ チンゲンサイのあえ物 かきたま汁		精白米 でん粉 油 上白糖	牛乳 豚肉もも角切り スクール糸かまぼこ 中みそ 豆腐 冷凍液卵	キャベツ チンゲンサイ にんじ ん たまねぎ えのきたけ ね ぎ	食塩 こしょう白 みりん 水 しょうゆ 削りぶし(だし) だし昆布	778	35
15 (水)	パン 牛乳 ベーコン煮 寒天サラダ 冷凍みかん		コッペパン サラダ油 じゃがいも 上白糖 ごま油	牛乳 ベーコン 豚肉もも サラダ用糸寒天 塩蔵きわかめ	にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルームレトルト グリーンピース冷凍 きゅうり だいこん 冷凍みかん	食塩 こしょう白 ピューレー ケチャップ ウスターソース 水 しょうゆ 米酢	743	29
16 (木)	ごはん 牛乳 さけの香りみそかけ 炊き合わせ とろろ昆布のすまし汁 月見だんご		精白米 上白糖 さきいも冷凍 白玉ふ 月見団子	牛乳 さけ 中みそ 白み そ 冷凍ミニ厚揚げ とろろ昆布個袋	ねり梅 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	食塩 酒 水 削りぶし(だ し) みりん しょうゆ だし昆 布 うすくちしょうゆ	759	33.5
17 (金)	玄米入りごはん 牛乳 豆あじの酢漬け 大豆あえ まいたけのみそ汁		玄米 精白米 油 上白糖 じゃがいも	牛乳 豆あじ(粉付) だいずダイス 中みそ 白みそ	キャベツ こまつな にんじん りょくとうもやし たまねぎ まいたけ生 ねぎ	しょうゆ 米酢 煮干し(だし) 水	700	30
21 (火)	キーマカレー 牛乳 コールスロー オレンジ		精白米 サラダ油	豚肉ももミンチ 牛肉ミンチ ひよこ豆粗挽き 鶏レバー 牛乳	しょうが にんにく にんじん たまねぎ なす 青ピーマン キャベツ ホールコーン冷凍 バレンシアオレンジ	赤ワイン 食塩 こしょう白 ローリエ ガラムマサラ ターメリック デミグラスソース カレー粉 ケチャップ ウスターソース カレールウ 水 フレンチドレッシング	771	26.7
22 (水)	パン 牛乳 ホキのマリネ 三色ソテー かぼちゃのポターージュ		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 ウインナースライス ベーコン 調理用牛乳	たまねぎ 赤ピーマン にんじ ん 黄ピーマン レモン果汁 キャベツ ホールコーン冷凍 みかん	食塩 こしょう白 しょうゆ 米酢 一味 水 こしょう黒 クリームポターージュ チキンブイヨン	827	36.1
24 (金)	なすのポローニャスバゲッティ 牛乳 グリーンサラダ 角チーズ		ソフトめん サラダ油 上白糖 オリーブ油	牛肉ミンチ 豚肉ももミンチ 大豆ひき肉 牛乳 ロースハム千切り 角チーズ(カルシウム・鉄 強化)	にんにく にんじん たまねぎ なす グリンピース冷凍 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 ケチャップ ピューレー ウスターソース デミグラスソース ハヤシル ウ	863	37.9
27 (月)	ごはん 牛乳 いわしのみりん干し 小松菜の煮びたし 豚汁		精白米 上白糖 つきこんにやく	牛乳 いわしのみりん干し 油揚げ 豚肉もも 中みそ 赤みそ	キャベツ こまつな にんじん たまねぎ 洗いごぼう 白ねぎ	しょうゆ 煮干し(だし) 水	722	38.5
28 (火)	ビビンバ 牛乳 わかめスープ 冷凍黄桃		精白米 ごま油 上白糖	牛肉もも細切り 赤みそ 牛乳 豆腐 カットわかめ	にんじん りょくとうもやし ぜんまい水煮 チンゲンサイ にんにく しょうが たまねぎ たけのこゆで 生しいたけ ねぎ 冷凍黄桃	しょうゆ 酒 トウバンジャン みりん 米酢 食塩 こしょう白 スープストック チキンスープ 水	728	28.8
29 (水)	ソーイブレッド 牛乳 若鶏のエスニック焼き ヤムウンセン レンズ豆のスープ		ソーイブレッド 上白糖 マロニー	牛乳 若鶏肉ももカツ用 干しえび ベーコン レンズ豆水煮	きゅうり にんじん レモン果汁 りょくとうもやし にんにく たまねぎ セロリー パセリ	トウバンジャン しょうゆ 米 酢 食塩 カレー粉 一味 こ しょう白 スープストック チ キンスープ 水	768	37.6

【食器の種類】



【今月の倉敷市内の産物】

しょうが なす ねぎ 白ねぎ りょくとうもやし れんこん たけのこ
黄ピーマン 赤ピーマン 冬瓜 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):2日 3日 6日 9日 17日 27日 28日 30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QRコードをご活用下さい。

C献立

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)	ハムサラダサンド 牛乳 豆乳チャウダー いちごゼリー		コッペパン ノンエッグ マヨネーズ個袋 サラダ油 じゃがいも でん粉 いちごゼリー	ロースハム千切り 牛乳 若鶏肉むねぎざみ ベーコン 調製豆乳 白いんげん豆ペースト	キャベツ にんじん たまねぎ ホールコーン冷凍 パセリ	スープストック 食塩 こしょう 白 チキンブイオン 水	754 29.9	
2 (木)	ごはん 牛乳 さわらの薬味ソースかけ キャベツとたくあんのおえ物 夏けんちん		精白米 でん粉 油 上白糖 ごま油 つきこんにやく	牛乳 さわら しぼり豆腐 油揚げ	白ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり にんじん 干切たくあん漬 洗いごぼう かぼちゃ ねぎ	しょうゆ みりん 米酢 うすくちしょうゆ 食塩 煮干し(だし) 水	777 32.9	
3 (金)	ごはん 牛乳 若鶏のしょうが焼き いそ煮 白玉ふのすまし汁		精白米 上白糖 つきこんにやく サラダ油 白玉ふ	牛乳 若鶏肉ももカツ用 さつま揚げ ひじき カットわかめ	しょうが にんじん 洗いごぼう 冷凍さやいんげん たまねぎ えのきたけ ねぎ	しょうゆ 酒 みりん 食塩 うすくちしょうゆ だし昆布 削りぶし(だし) 水	696 28.5	
6 (月)	みそ豚丼 牛乳 野菜のレモン酢あえ 冷凍パン		精白米 ごま油 上白糖 でん粉	豚肉もも 赤みそ 牛乳 カットわかめ	にんにく しょうが なす たまねぎ キャベツ にんじん 青ピーマン 白ねぎ きゅうり りょくとうもやし レモン果汁 冷凍パイナップル	酒 みりん しょうゆ 食塩 米酢	684 24.5	
7 (火)	ごはん 牛乳 あじのすだちしょうゆかけ ひき肉とにらの炒め物 夏野菜のみそ汁		精白米 サラダ油	牛乳 あじ切身 豚肉ももミンチ 中みそ 赤みそ	すだち果汁 キャベツ りょくとうもやし にんじん なら 冬瓜 たまねぎ かぼちゃ な す ねぎ	食塩 しょうゆ こしょう オイスターソース 煮干し(だし) 水	653 34	
8 (水)	パン 牛乳 かぼちゃコロッケ ツナサラダ とうがんスープ		コッペパン 油 上白糖 ごま油	牛乳 まぐろ水煮 若鶏肉ももきざみ	かぼちゃコロッケ キャベツ きゅうり にんじん 冬瓜 たまねぎ しめじ パセリ	しょうゆ 食塩 米酢 こしょう 白 うすくちしょうゆ チキン ブイオン 水	720 26	
9 (木)	ビビンバ 牛乳 わかめスープ 冷凍黄桃		精白米 ごま油 上白糖	牛肉もも細切り 赤みそ 牛乳 豆腐 カットわかめ	にんじん りょくとうもやし ぜんまい水煮 チンゲンサイ にんにく しょうが たまねぎ たけのこゆで 生しいたけ ねぎ 冷凍黄桃	しょうゆ 酒 トウバンジャン みりん 米酢 食塩 こしょう 白 うすくちしょうゆ スープストック	726 28.9	
10 (金)	ごはん 牛乳 肉じゃが 大豆とわかめの酢の物 ゆかりふりかけ		精白米 サラダ油 じゃがいも 糸こんにやく 上白糖 ごま油	牛乳 牛肉スライス だい ず カットわかめ しらす干 し小	にんじん たまねぎ 冷凍さやいんげん キャベツ ゆかりふりかけ	酒 みりん しょうゆ 水 米 酢	712 26.2	
13 (月)	ぶっかけうどん 牛乳 ちくわのいそべ揚げ もやしのからしあえ		うどん 上白糖 油	もみのり個袋 牛乳 ちくわの磯辺揚げ	乾しいたけスライス たまねぎ しょうが ねぎ りょくとうもやし きゅうり にんじん	みりん しょうゆ 削りぶし (だし) だし昆布 水 洋か らし粉 米酢	884 30.7	
14 (火)	ごはん 牛乳 えびと豆腐のうま煮 ばんさんすう 冷凍みかん		精白米 サラダ油 上白糖 でん粉 マロニー ごま油	牛乳 豚肉もも えび冷凍 冷凍豆腐 うずら卵水煮 ロースハム千切り	白ねぎ しょうが にんじん たけのこゆで チンゲンサイ 乾しいたけスライス キャベツ きゅうり 冷凍みかん	スープストック しょうゆ 酒 みりん 水 洋からし粉 米 酢	741 31	
15 (水)	パン 牛乳 ホキのマリネ 三色ソテー かぼちゃのポターージュ		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 ウインナーライス ベーコン 調理用牛乳	たまねぎ 赤ピーマン にんじ ん 黄ピーマン レモン果汁 キャベツ ホールコーン冷凍 かぼちゃ	食塩 こしょう白 しょうゆ 米酢 一味 水 こしょう黒 クリームポターージュ チキンブイオン	832 36.2	
16 (木)	キーマカレー 牛乳 コールスロー オレンジ		精白米 サラダ油	豚肉ももミンチ 牛肉ミンチ ひよこ豆粗挽き 鶏レバー 牛乳	しょうが にんにく にんじん たまねぎ なす 青ピーマン きゅうり キャベツ ホールコーン冷凍 パレンシアオレンジ	赤ワイン 食塩 こしょう白 ローリエ ガラムマサラ ターメリック デミグラスソース カレー粉 ケチャップ ウスターソース カレールウ 水 フレンチドレッシング	767 26.5	
17 (金)	ごはん 牛乳 さけの香りみそかけ 炊き合わせ とろろ昆布のすまし汁 月見だんご		精白米 上白糖 さといも冷凍 白玉ふ 月見団子	牛乳 さけ 中みそ 白み そ 冷凍ミニ厚揚げ とろろ昆布個袋	ねり梅 洗いごぼう にんじん 冷凍さやいんげん えのきたけ たまねぎ ねぎ	食塩 酒 水 削りぶし(だ し) みりん しょうゆ だし昆 布 うすくちしょうゆ	759 33.4	
21 (火)	ごはん 牛乳 豚肉のみそがらめ チンゲンサイのおえ物 かきたま汁		精白米 でん粉 油 上白糖	牛乳 豚肉もも角切り スクール糸かまぼこ 中みそ 豆腐 冷凍液卵	キャベツ チンゲンサイ にんじ ん たまねぎ えのきたけ ね ぎ	食塩 こしょう白 みりん 水 しょうゆ うすくちしょうゆ 削りぶし(だし) だし昆布	778 34.9	
22 (水)	ソーイブレッド 牛乳 若鶏のエスニック焼き ヤムウンセン レンズ豆のスープ		ソーイブレッド 上白糖 マロニー	牛乳 若鶏肉ももカツ用 干しえび ベーコン レンズ豆水煮	きゅうり にんじん レモン果汁 りょくとうもやし にんにく たまねぎ セロリー パセリ	トウバンジャン しょうゆ 米 酢 食塩 カレー粉 一味 こ しょう白 うすくちしょうゆ スープストック チキンスープ	767 37.5	
24 (金)	玄米入りごはん 牛乳 豆あじの酢漬け 大豆あえ まいたけのみそ汁		玄米 精白米 油 上白糖 じゃがいも	牛乳 豆あじ(粉付) だいずダイス 中みそ 白みそ	キャベツ こまつな にんじん りょくとうもやし たまねぎ まいたけ生 ねぎ	しょうゆ 米酢 煮干し(だし) 水	699 29.9	
27 (月)	なすのポローニャスパゲッティ 牛乳 グリーンサラダ 角チーズ		ソフトめん サラダ油 上白糖 オリーブ油	牛肉ミンチ 豚肉ももミンチ 大豆ひき肉 牛乳 ロースハム千切り 角チー ズ	にんにく にんじん たまねぎ なす グリンピース冷凍 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 ケチャップ ピューレー ウスターソース デミグラスソース ハヤシル ウ	838 37.3	
28 (火)	ごはん 牛乳 いわしのみりん干し 小松菜の煮びたし 豚汁		精白米 上白糖 つきこんにやく	牛乳 いわしのみりん干し 油揚げ 豚肉もも 中みそ 赤みそ	キャベツ こまつな にんじん たまねぎ 洗いごぼう 白ねぎ	しょうゆ 煮干し(だし) 水	722 38.5	
29 (水)	パン 牛乳 ベーコン煮 寒天サラダ 冷凍みかん		コッペパン サラダ油 じゃがいも 上白糖 ごま油	牛乳 ベーコン 豚肉もも サラダ用糸寒天 塩蔵くわかめ	にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルームレトルト グリーンピース冷凍 きゅうり だいこん 冷凍みかん	食塩 こしょう白 ピューレー ケチャップ ウスターソース 水 しょうゆ 米酢	743 29.1	

【食器の種類】



【今月の倉敷市内の産物】

かぼちゃ ごぼう しょうが たまねぎ りょくとうもやし たけのこ
黄ピーマン 赤ピーマン 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):2日 6日 7日 9日 10日 24日 28日 30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QRコードをご活用下さい。