

予定献立表

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		
25 (木)	ハヤシライス 牛乳 野菜と豆のサラダ		○精白米 ○サラダ油 ○じゃがいも ○上白糖	○牛肉スライス ○牛乳 ○冷凍手芷豆	○にんにく ○たまねぎ ○にんじん ○グリーンピース 冷凍 ○きゅうり ○キャベツ ○ホールコーン 冷凍	○食塩 ○こしょう 白 ○ローリエ ○ハヤシルウ ○ケチャップ ○ウスターソース ○赤ワイン ○デミグラスソース ○水 ○うすくちしょうゆ ○米酢	728	24.3
26 (金)	ごはん 牛乳 厚揚げと キャベツの甘辛みそ炒め きくらげのあえ物		○精白米 ○サラダ油 ○上白糖 ○でん粉 ○ごま油	○牛乳 ○豚肉もも ○冷凍ミニ厚揚げ ○赤みそ	○にんにく ○しょうが ○にんじん ○たけのこ ゆで ○キャベツ ○ねぎ ○きくらげ スライス ○きゅうり ○りよくとうもやし	○酒 ○しょうゆ ○トウバンジャン ○テンメンジャン ○米酢 ○洋からし 粉	707	28.1
29 (月)	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 野菜のレモン酢あえ 豆腐のすまし汁		○精白米 ○上白糖	○牛乳 ○さば ○豆腐 ○カットわかめ	○きゅうり ○にんじん ○キャベツ ○レモン 果汁 ○たまねぎ ○えのきたけ ○ねぎ	○食塩 ○米酢 ○しょうゆ ○うすくちしょうゆ ○だし昆布 ○削りぶし(だし) ○水	676	31.1
30 (火)	ごはん 牛乳 若鶏のから揚げ 小松菜とじゃこの炒め煮 夏野菜のみそ汁		○精白米 ○でん粉 ○油 ○ごま油	○牛乳 ○若鶏肉むね カツ用 ○さつま揚げ ○しらす干し小 ○中みそ ○赤みそ	○こまつな ○にんじん ○キャベツ ○冬瓜 ○たまねぎ ○かぼちゃ ○なす ○ねぎ	○食塩 ○こしょう 白 ○みりん* ○しょうゆ ○煮干し(だし) ○水	720	32.4
31 (水)	ソーイブレッド 牛乳 あじのトマトソースかけ マッシュポテト とうがんスープ		○ソーイブレッド ○オリーブ油 ○上白糖 ○じゃがいも	○牛乳 ○あじ 切身 ○若鶏肉もも きざみ	○にんにく ○たまねぎ ○セロリー ○青ピーマン ○ダイドマト ○冬瓜 ○にんじん ○しめじ ○パセリ	○食塩 ○こしょう 白 ○白ワイン ○ケチャップ ○しょうゆ ○チキンブイヨン ○水	652	37.5

【盛り付け方について】

牛乳は右奥に置いてください。
果物・デザート・個袋は左奥に置いてください。
スプーンまたはフォークの絵がない日ははしです。

【食器の種類】



【今月の倉敷市内の産物】

りよくとうもやし
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):26日 29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。