

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 かぼちゃのそぼろ煮 小いわし梅の香揚げ キャベツとたくあんのあえ物 | | ○精白米 ○サラダ油 ○じゃがいも ○上白糖 ○油 | ○牛乳 ○牛肉ミンチ ○小いわし梅の香揚げ | ○たまねぎ ○にんじん ○かぼちゃ ○冷凍さやいんげん ○キャベツ ○きゅうり ○千切たくあん漬 | ○酒 ○みりん* ○しょうゆ ○水 | 790 27.4 |
| 29 (月) | 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 |
| 30 (火) | なすのみそ豚丼 牛乳 茎わかめのあえ物 冷凍黄桃 | | ○精白米 ○サラダ油 ○上白糖 ○でん粉 ○ごま油 | ○豚肉もも ○赤みそ ○牛乳 ○塩蔵きわかめ | ○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 ○冷凍黄桃 | ○酒 ○みりん* ○しょうゆ ○米酢 | 654 24.3 |
| 31 (水) | パン 牛乳 チキンピーンズ 海藻サラダ 角チーズ | | ○コッペパン ○サラダ油 ○上白糖 ○ごま油 | ○牛乳 ○若鶏肉もも きざみ ○だいたい ○海藻ミック ○角チーズ(カルシウム・鉄強化) | ○たまねぎ ○なす ○しめじ ○青ピーマン ○黄ピーマン ○かぼちゃ ○キャベツ ○ダイストマト ○きゅうり ○りょくとうもやし ○にんじん | ○食塩 ○こしょう 白 ○ローリエ ○スープストック ○ケチャップ ○ウスターソース ○白ワイン ○水 ○しょうゆ ○米酢 | 703 33.4 |

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】

かぼちゃ きゃべつ
きゅうり こまつな
しょうが たまねぎ
なす ねぎ
りょくとうもやし ピーマン
冬瓜 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):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。