

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 (金)	ごはん 牛乳 さばのもろみ焼き 切干大根の煮付け 夏けんちん		○精白米 ○上白糖 ○でん粉 ○サラダ油 ○ごま油 ○つきこんにやく	○牛乳 ○さば ○麦みそ ○しぼり豆腐 ○油揚げ	○切干しだいこん ○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 ○かぼちゃ ○ねぎ	○しょうゆ ○みりん* ○水 ○うすくちしょうゆ ○食塩 ○煮干し(だし)	770 33.6
28 (月)	ごはん 牛乳 若鶏の甘辛 ひじき入り酢の物 豆腐のすまし汁		○精白米 ○でん粉 ○油 ○上白糖 ○ごま油	○牛乳 ○若鶏肉もも カツ用 ○ひじき ○しらす干し小 ○豆腐	○キャベツ ○にんじん ○たまねぎ ○しめじ ○ねぎ	○みりん* ○しょうゆ ○カレー粉 ○水 ○米酢 ○食塩 ○うすくちしょうゆ ○削りぶし(だし) ○だし昆布	767 29.4
29 (火)	みそ豚丼 牛乳 茎わかめのあえ物 冷凍パイン		○精白米 ○ごま油 ○上白糖 ○でん粉	○豚肉もも ○赤みそ ○牛乳 ○塩蔵くわかめ	○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 ○冷凍パイナップル	○酒 ○みりん* ○しょうゆ ○米酢	649 25.3
30 (水)	ソーイブレッド 牛乳 かぼちゃコロッケ ツナサラダ とうがんスープ		○ソーイブレッド ○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 60g ○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	735 27.8
31 (木)	ごはん 牛乳 肉じゃが ちりめんとのりのあえ物 冷凍みかん		○精白米 ○サラダ油 ○じゃがいも ○糸こんにやく ○上白糖	○牛乳 ○牛肉スライス ○しらす干し小 ○焼きのり 調理用	○にんじん ○たまねぎ ○冷凍さやいんげん ○キャベツ ○りょくとうもやし ○きゅうり ○冷凍みかん	○酒 ○みりん* ○しょうゆ ○水 ○米酢	705 27.7

【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】

精白米 りょくもやし



※ 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): 25日 28日 29日 31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。