

令和5年08月		共C		予定献立表				倉敷中央学校給食共同調理場C	
日付	献立名	盛り付け方	食品の主なたらき				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 若鶏の甘辛 ひじき入り酢の物 豆腐のすまし汁	ごはん 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	
28 (月)	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	ごはん ちりめんと のりのあえ物 肉じゃが	○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 ○りよくともやし ○きゅ うり ○冷凍みかん	○酒 ○みりん* ○しょうゆ ○水 ○米酢	705	27.7	
29 (火)	ごはん 牛乳 さわらの薬味ソースかけ キャベツの炒め物 夏野菜のみそ汁	ごはん さわらの 薬味ソースかけ キャベツの 炒め物 夏野菜の みそ汁	○精白米 ○でん粉 ○油 ○上白糖 ○サラダ油	○牛乳 ○さわら ○中み そ ○赤みそ	○白ねぎ ○にんにく ○しょ うが ○キャベツ ○こまつな ○にんじん ○冬瓜 ○たま ねぎ ○かぼちゃ ○なす ○ねぎ	○しょうゆ ○みりん* ○米酢 ○食塩 ○こしょう 黒、粉 ○ 煮干し(だし) ○水	717	28.6	
30 (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	丸パン 粉ふきいも 豚肉のバーベ キューソースかけ 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 ○青のり粉 ○チキン ウインナー スライス ○ミッ クスビーンズ ○レンズ豆 水煮	○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 ○うすくちしょうゆ ○チ キンブイヨン ○スープストック ○水	755	37.1	
31 (木)	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	ごはん 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	

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 りよくともやし



※ 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。