

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	
27 (火)	ごはん 牛乳 さばのもろみ焼き きゅうりの酢の物 五目汁	ごはん さばのもろみ焼き酢の物 五目汁	○精白米 ○上白糖 ○でん粉 ○つきこんにやく	○牛乳 ○さば ○麦みそ ○カッパわかめ ○若鶏肉 むね ミンチ ○豆腐	○きゅうり ○りよくとうもやし ○にんじん ○たまねぎ ○乾しいたけ スライス ○ねぎ ○しょうが	○しょうゆ ○みりん* ○水 ○米酢 ○食塩 ○うすくちしょうゆ ○だし昆布 ○削りぶし(だし)	684 30.8
28 (水)	パン 牛乳 若鶏のエスニック焼き ピーマンサラダ レンズ豆のスープ	丸パン サラダ若鶏のエスニック焼き レンズ豆のスープ	○コッペパン ○上白糖 ○ビーフン ○ごま油	○牛乳 ○若鶏肉ももカツ用 ○まぐろ 水煮 ○ベーコン ○レンズ豆 水煮	○きゅうり ○にんじん ○キャベツ ○たまねぎ ○セロリー ○パセリ	○トウパンジャン ○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	737 36.1
29 (木)	ごはん 牛乳 あじの薬味ソースかけ キャベツの炒め物 かぼちゃのみそ汁	ごはん あじの薬味ソースかけ炒め物 かぼちゃのみそ汁	○精白米 ○でん粉 ○油 ○サラダ油 ○上白糖	○牛乳 ○あじ 切身 ○中みそ ○赤みそ	○白ねぎ ○にんにく ○しょうが ○キャベツ ○たまねぎ ○にんじん ○かぼちゃ ○ねぎ	○しょうゆ ○みりん* ○米酢 ○水 ○食塩 ○こしょう 黒、粉 ○煮干し(だし)	698 28.3
30 (金)	ごはん 牛乳 肉じゃが 大豆あえ	ごはん 大豆あえ 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 ○豚肉もも ○だいずダイス	○にんじん ○たまねぎ ○冷凍さやいんげん ○キャベツ ○きゅうり ○りよくとうもやし	○酒 ○みりん* ○しょうゆ ○水	679 27.1

【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】



や さ い や さ い ひ
8月31日は野菜の日

くらしき3ベジプロジェクト

「生活習慣病を予防するため」の倉敷市での取り組みです！
「3ベジ」とは...？



野菜を一番最初に食べよう



野菜をよくかんでゆっくり食べよう



野菜をたくさん350g食べよう

詳しくは、倉敷市保健所HPをご確認ください☆



※ 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):27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、こちらの二次元コードをご活用下さい。

