

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	
26 (月)	ごはん 牛乳 若鶏の塩こうじ焼き いそ煮 白玉ふのすまし汁		○精白米 ○塩こうじ ○ごま油 ○つきこんにやく ○上白糖 ○白玉ふ	○牛乳 ○若鶏肉ももカツ用 ○さつま揚げ ○ひじき ○カットわかめ	○にんにく ○洗いごぼう ○冷凍さやいんげん ○たまねぎ ○えのきたけ ○ねぎ	○酒 ○みりん* ○しょうゆ ○水 ○うすくちしょうゆ ○食塩 ○だし昆布 ○削りぶし(だし)	692 29.2
27 (火)	みそ豚丼 牛乳 ちりめんとのりのあえ物 冷凍みかん		○精白米 ○ごま油 ○上白糖 ○でん粉 ○サラダ油	○豚肉もも ○赤みそ ○牛乳 ○しらす干し 小 ○焼きのり 調理用	○にんにく ○しょうが ○にんにく ○たまねぎ ○なす ○青ピーマン ○キャベツ ○白ねぎ ○きゅうり ○チンゲンサイ ○りょくとうもやし ○冷凍みかん	○酒 ○みりん* ○しょうゆ ○米酢	676 27.1
28 (水)	パン 牛乳 ホキのマリネ 三色ソテー かぼちゃのポターージュ		○コッパン ○でん粉 ○油 ○上白糖 ○サラダ油 ○じゃがいも	○牛乳 ○ホキ角切り ○ウインナースライス ○ベーコン ○調理用牛乳	○たまねぎ ○赤ピーマン ○黄ピーマン ○レモン 果汁 ○キャベツ ○にんにく ○ホールコーン 冷凍 ○かぼちゃペースト 冷凍 ○パセリ	○食塩 ○こしょう 白 ○しょうゆ ○米酢 ○水 ○こしょう 黒、粉 ○ホワイトルウ(アレルギー用) ○チキンスープ	802 35.5
29 (木)	ごはん 牛乳 豚肉のもろみ焼き きゅうりの酢の物 五目汁		○精白米 ○上白糖 ○つきこんにやく	○牛乳 ○豚肉ロー スカツ用 ○麦みそ ○カットわかめ ○若鶏肉 むね ミンチ ○豆腐	○きゅうり ○りょくとうもやし ○にんにく ○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)	703 30
30 (金)	ビビンバ 牛乳 卵とわかめのスープ		○精白米 ○ごま油 ○上白糖	○牛肉ミンチ ○赤みそ ○牛乳 ○冷凍液卵 ○豆腐 ○カットわかめ	○にんにく ○りょくとうもやし ○ぜんまい 水煮 ○チンゲンサイ ○にんにく ○しょうが ○たまねぎ ○ねぎ	○しょうゆ ○酒 ○トウバンジャン ○みりん* ○米酢 ○スープ ストック ○食塩 ○こしょう 白 ○チキンブイヨン ○水	752 31

【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】



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
※ 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。

