

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 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		○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
28 (水)	パン 牛乳 豆腐のカレー炒め煮 寒天サラダ		○コッペパン ○サラ ダ油 ○上白糖 ○で ん粉 ○オリーブ油	○牛乳 ○豚肉もも ○冷凍豆腐(カルシウ ム・鉄強化) ○サラ ダ用糸寒天	○にんにく ○にんじん ○たまねぎ ○ヤング コーン缶詰 ○チンゲン サイ ○きゅうり ○キャ ベツ	○カレー粉 ○酒 ○ しょうゆ ○みりん* ○水 ○うすくちしょう ゆ ○米酢	668 31.4
29 (木)	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 ○にんじん ○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 ○りよくとうもろやし ○ 冷凍みかん	○酒 ○みりん* ○ しょうゆ ○米酢	677 27.1
30 (金)	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 小 ○ひじき ○カットわ かめ	○にんじん ○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

【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
※ 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。

