

令和7年08月		中央C(中)	予定献立表				倉敷中央学校給食共同調理場C(中)	
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 (火)	みそ豚丼 牛乳 茎わかめのあえ物		○精白米 ○ごま油 ○上白糖 ○でん粉	○豚肉もも ○赤みそ ○牛乳 ○塩蔵くさわかめ ○しらす干し 小	○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	○酒 ○みりん* ○しょうゆ ○米酢	662	26.3
27 (水)	パン 牛乳 ホキのマリネ 三色ソテー かぼちゃのポタージュ		○コッペパン ○でん粉 ○なたね油 ○上白糖 ○じゃがいも	○牛乳 ○ホキ角切り ○ウインナーズライス ○ベーコン ○白いんげん豆ペースト ○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 ○にんじん ○ホールコーン 冷凍 ○かぼちゃペースト 冷凍	○食塩 ○こしょう 白 ○しょうゆ ○米酢 ○水 ○こしょう 黒、粉 ○パセリ 粉 ○ホワイトルウ(アレルギー用) ○チキンスープ	821	36.1
28 (木)	ごはん 牛乳 若鶏の塩こうじ焼き きゅうりの酢の物 五目汁		○精白米 ○塩こうじ ○上白糖 ○つきこんにゃく	○牛乳 ○若鶏肉むね カツ用 ○カットわかめ ○豆腐	○きゅうり ○りょくとうもやし ○にんじん ○たまねぎ ○乾しいたけ スライス ○ねぎ	○酒 ○しょうゆ ○米酢 ○食塩 ○うすくちしょうゆ ○だし昆布(だし用) ○削りぶし(だし) ○水	588	30.9
29 (金)	ごはん 牛乳 さわらの薬味ソースかけ キャベツの炒め物 かぼちゃのみそ汁		○精白米 ○でん粉 ○なたね油 ○上白糖	○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 ○にんじん ○冷凍さやいんげん ○ホールコーン 冷凍 ○たまねぎ ○かぼちゃ ○なす ○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)	699	28.3

【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】

【今月の倉敷市内産物】

精白米 しょうが ねぎ
りょくとうもやし

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8品目(卵・乳・小麦・えび・かに・ピーナッツ・そば・くるみ)を使用しない献立の日(飲用牛乳を除く):26日、28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。

【献立表】

