

令和7年08月		中央B	予定献立表			倉敷
日付	献立名	盛り付け方	食品の主なはたらき			
			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	
26 (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 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	
27 (水)	パン 牛乳 若鶏のエスニック焼き ビーフンサラダ 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 ○若鶏肉むね カツ用 ○まぐろ 水煮 ○ベーコン ○ レンズ豆 水煮	○キャベツ ○にんじん ○たまねぎ ○セロリー	
28 (木)	みそ豚丼 牛乳 茎わかめのあえ物 冷凍みかん		○精白米 ○ごま油 ○上白糖 ○でん粉	○豚肉もも ○赤みそ ○牛乳 ○塩蔵きわかめ ○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 ○りよくとうも やし ○冷凍みかん	
29 (金)	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 ○つきこんにやく	○牛乳 ○若鶏肉むね カツ用 ○カットわかめ ○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	

【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
「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



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

中央学校給食共同調理場B

	エネルギー(kcal)
その他	たんぱく質(g)
○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
○トウバンジャン ○ しょうゆ ○米酢 ○食 塩 ○カレー粉 ○一味 ○こしょう 白 ○パセリ 粉 ○スープストック ○チキンスープ ○水	686 39
○酒 ○みりん * ○ しょうゆ ○米酢	662 26.3
○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

す！

野菜をたくさん
350g
食べよう

下さい。

